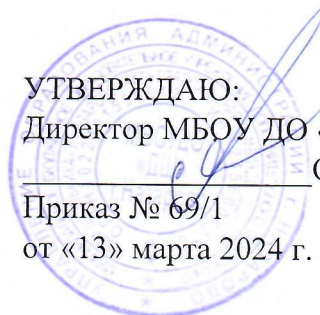


УНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ШКОЛЬНИКА»  
Г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
МБОУ ДО «ДШ» г. Назарово  
Протокол № 2  
от «12» марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО «ДШ» г. Назарово  
О.А. Лузин  
Приказ № 69/1  
от «13» марта 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Социально-психологический тренинг «Инфинити»**

Направленность: социально-гуманитарная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год, 144 часа

Автор программы:  
педагог дополнительного образования  
Носкова Светлана Сергеевна

Назарово  
2024

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических разработок Прутченков А.С. Свет мой, зеркальце, скажи. и Школа жизни. М. Новая шк. 2006

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р" (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года");

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242),

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

– Уставом ОУ.

*Направленность программы:* Социально-гуманитарная.

*Актуальность программы:* Проблема социализации подростков является актуальной на сегодняшний день. Основная задача создать ребенку "социальную ситуацию развития", среду общения, поле деятельности, адаптировать подростков к современным условиям жизни, воспитать гражданина-патриота, сформировать чувство коллективизма и умение жить и работать в коллективе, воспитать инициативу,

самостоятельность, профессиональную ориентацию, развить творческие способности, организовать интересный и плодотворный досуг.

Ведь подростковый период характеризуется проявлением талантов, поиска самого себя, своего внутреннего "Я" и формированием у каждого собственных представлений об окружающем мире, свободой выбора формы образования, самостоятельностью.

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.

*Новизна программы:* 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 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.

*Адресат программы:* Программа ориентирована на учащихся 12-15 лет. Предполагаемая наполняемость групп до 15 человек.

*Уровень сложности:* Базовый.

*Срок реализации программы и объем учебных часов:* Срок реализации образовательной программы 1 год. Программа состоит из 4 модулей и рассчитана на 144 часа.

*Форма обучения:* Очная

*Режим занятий:* Модуль реализуется в течение 5-9 дней в каникулярное время по 6 часов. Каждый модуль разворачивает самостоятельное содержание и заканчивается итоговым мероприятием, в рамках которого учащиеся представляют свои творческие работы.

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

*Цель образовательной программы:* Формирование психологической готовности подростков к вступлению во взрослую жизнь.

*Задачи образовательной 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.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля по каждой теме
		теория	практика	всего	
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, самостоятельная работа, опрос, тестирование, наблюдение презентация творческого задания.
	Промежуточная аттестация Постановка целей.	2	4	6	Презентация творческого задания.

	Ранжирование Изготовление коллажей «Рисуем будущее». Оформление выставки коллажей				
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.
Итого		<b>47</b>	<b>97</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного плана программы

#### 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

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.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных	Количество учебных дней	Количество учебных	Режим занятий	Сроки проведения промежуточно
1	2024-2025	Октябрь 2024	Июнь 2025	4 модуля в каникулярное время	24	144	3 модуля по 5 дня по 6 часов, 1 модуль 9 дней по 6 часов	Июнь 2025 г.

### Условия реализации программы

В ходе реализации данной программы используются

*разнообразные формы занятий:*

- 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.

- групповая работа, индивидуальная работа, мозговой штурм, проблематизация, диагностирование, игра, ролевые игры, тестирование

- психологическое консультирование.

Программа включает занятия с использованием технологии КСО и работе в малых группах. КСО – в ходе этой работы ребята осуществляют общение путём взаимодействия в динамических парах, когда каждый учит каждого. Каждый обучающийся имеет свою отдельную тему, которую он прорабатывает по очереди с товарищами. «Малая группа» - это группа из двух или более человек, объединённых единой целью, сходными интересами и потребностями в общении и совместной деятельности, находящиеся в непосредственном контакте друг другом. Основной принцип объединения обучающихся в малой группе – единство целей; основное средство объединения – межличностное взаимодействие. При работе в малых группах развивается способность слушать другого, понять его замысел, уметь убеждать, располагать к себе. На занятиях создаются условия для организации у ребят навыков диалогического мышления (рефлексия, понимание, критика, проблематизация и т. д.). Также на занятиях моделируется ситуация соревновательности, что повышает мотивацию к деятельности и эффективность обучения.

В условиях реализации программы важно не то чему учить, а как учить. Психологическая атмосфера на занятиях неформальный, комфортный характер, обучающийся включается в сотрудничество. Главная установка на практическое применение полученных знаний, навыков, умений.

*Перечень оборудования и материалов:*

- магнитно-маркерная доска, интерактивная доска,
- ноутбук,
- наглядно-методический материал,
- демонстрационный и раздаточный материал,
- канцелярские принадлежности,
- раздаточный материал
- мяч
- воздушные шары, свечи, расходные материалы для оформления выставочного пространства, аудиоплеер, музыкальные композиции для релаксации и подвижных игр, фотоаппарат.

*Информационно обеспечение:*

1. Тренинг общения для подростков «Мы умеем общаться»



- <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2012/05/12/trening-obshcheniya-dlya-podrostkov-my-umeem>
2. Программа коммуникативного тренинга для подростков  
<https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2015/09/08/programma-kommunikativnogo-treninga-dlya-podrostkov>
  3. Программа тренинговых занятий по социальной адаптации  
<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2014/03/30/programma-treningovykh-zanyatiy-po-sotsialnoy-adaptatsii>
  4. Тренинг – программа «Стоп агрессия» по профилактике агрессивного поведения у детей и подростков.  
[http://podrostok.nov.socinfo.ru/media/2020/09/10/1256760536/Krestcy\\_Stop-agressiya.pdf5](http://podrostok.nov.socinfo.ru/media/2020/09/10/1256760536/Krestcy_Stop-agressiya.pdf5). Игры для подростков: логические, подвижные, ролевые, психологические, настольные, интеллектуальные, коммуникативные для компании  
<https://kidteam.ru/igry-dlya-podrostkov.html>
  6. Психологические тесты для подростков онлайн  
<https://onlinetestpad.com/ru/tests/psychological/for-teenagers>

#### *Кадровое обеспечение:*

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, педагогом – психологом, имеющим опыт работы с детьми подросткового возраста, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: тест, наблюдение, игра, беседа, индивидуальные задания на карточках, опрос, самостоятельное выполнение заданий, открытое занятие. Презентация творческих работ в ходе выставки социально-значимых проектов, творческих работ, выполненных обучающимися в рамках модулей.

Оценочные материалы: Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Оценочная система:

- высокий уровень – 70-100%
- средний уровень – 50-70%
- низкий уровень – до 50%

### **Методические материалы**

**Методы обучения:** словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса:** фронтальная, индивидуальная, групповая.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, игра, лекция, открытое занятие, соревнование, дискуссия, спор, проблематизация; тестирование и диагностирование.

**Современные социальные технологии в работе с подростками девиантного поведения:**

- технология социального успеха,
- технология позитивной коммуникации,
- технология изменения социальной среды. здоровьесберегающие технологии - психологический климат, эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка на занятии, организационные моменты и физкультурные минутки, дают возможность длительно поддерживать умственную работоспособность и предупреждают быстрое наступление утомления, что приводит к хорошим результатам.

- технология дифференцированного обучения - обучение, учитывающее индивидуальные особенности, возможности и способности детей.

**Алгоритм учебного занятия:**

I часть. Вводная (организационный, сюрпризный момент, разворачивание сюжета, постановка цели занятия).

II часть. Основная (последовательное решение всех поставленных задач).

- описание основных форм и методов организации индивидуальной, групповой деятельности воспитанников.

- методика изложения нового материала.

- описание форм и методов достижения поставленных целей в ходе закрепления нового материала

- постановка целей самостоятельной работы детей.

- описание методов организации совместной деятельности педагога с обучающимися.

III часть. Заключительная (подведение итогов занятия (обобщение)).

- оценка деятельности детей

- фиксация в речи детей нового знания или способа действия

- организация рефлексии и самооценки собственной и коллективной деятельности

- осмысление достижений, определение перспективы полученных знаний - мотивация на дальнейшее использование полученных знаний, умений и навыков).

## **Дидактические материалы:**

- тренинги
- опросники
- музыкальное сопровождение
- видеоролики
- канцелярские принадлежности
- дидактические игры различного характера

## **Общие принципы взаимодействия с детьми и подростками**

• **Принцип ответственности.** В любой ситуации общения с ребенком взрослый человек, тем более специалист, несет большую ответственность за исход взаимодействия в силу большего жизненного опыта, возможностей осознания ситуации, наличия рычагов влияния. Принцип ответственности находит свое отражение в специфических характеристиках взаимодействия с ребенком или подростком, например, межличностной дистанции, разделении личной и профессиональной позиции.

• **Безусловное принятие.** Специалист, работающий с детьми и подростками, успешен в том случае, когда его установки по отношению к детям основаны на тезисе: «не бывает плохих детей, бывают сложные обстоятельства, ребенок не рождается на свет добрым или злым, справедливым или циничным, эгоистом или альтруистом, а становится таким в процессе своего развития». Любое проявление ребенка или подростка является сигналом его внутреннего состояния, которое он не всегда в состоянии осознать и, как следствие, отвечать за него. Принятие личности ребенка не стоит смешивать с вседозволенностью и отсутствием реагирования на социально-неодобряемое, асоциальное, дезадаптивное поведение. Однако реакция взрослого должна быть реакцией на поступок, а не оценкой личности в целом.

• **Индивидуальный подход.** Реализация принципа основана на осознании факта индивидуального темпа и ритма развития каждого отдельного ребенка. Учет этой особенности в групповой работе зачастую бывает затруднителен, но его игнорирование может привести к последствиям гораздо более серьезным, чем при работе с взрослыми. Чувствительность ребенка или подростка к игнорированию его индивидуального состояния или особенностей крайне высока, и последствия могут оказаться непредсказуемо драматичными для развития личности в целом.

• **Учет возрастных особенностей.** Реализация этого принципа находит свое отражение на всех этапах групповой работы: выбор темы программы, дизайн программы, выбор упражнений, стиль поведения ведущего, даже количество участников и ведущих тренинга или занятия обязательно должны опираться на возрастные задачи и особенности.

• **Принцип целостности.** Известный общепсихологический принцип целостности психики имеет прямое отношение к профессиональной

деятельности психолога, работающего с детьми и подростками. Следует помнить о том, что любое изменение в той или иной сфере психики необходимо влечет за собой динамику в остальных областях. Развитие уверенности может удивительным (для непрофессионального взгляда) образом сказаться на успеваемости или оказать противоположное действие. Повышение успешности подростка в общении нередко имеет следствием выбор профессии или развитие ответственности. Но также следует помнить о том, что бывают случаи, когда развитие креативности влечет за собой иллюзию «свободы» и, как следствие, проблемы с дисциплиной в школе. В этом контексте особую значимость приобретает внимание к тонким нюансам в разработке программ занятий и выстраивании отношений с группой.

### **Список используемой литературы**

#### *Нормативная литература:*

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки

- России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

*Список литературы, рекомендованный педагогам:*

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 де-социализации 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., Растянников 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.
11. Авдулова, Татьяна Возрастные кризисные явления в формировании идентичности подростков: моногр. / Татьяна Авдулова. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. - 132 с.
12. 2. Айхорн, Август Трудный подросток / Август Айхорн. - М.: Эксмо-Пресс, Апрель-Пресс, 2017. - 304 с.
13. 3. Аксюта, Максим Почему одни подростки трудны, а другие - нет. Воспитание с помощью окружения / Максим Аксюта , Татьяна Сандлер. - М.: В Круге, 2018. - 360 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://psytests.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)
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001
7. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001
8. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000

*Список литературы, рекомендованный родителям:*

1. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: «Романов», 2001
2. Гордон Ньюфелд: Ключи к благополучию детей и подростков Издательство: Ресурс, 2019 г.
3. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000
4. Лиза Дамур: Семь шагов к взрослой жизни для девочек. Книга для родителей подростков Подробнее Издательство: Питер, 2019 г.
5. Сиэл Клэридж. Маленькие Будды, а так же их родители! Буддийские секреты воспитания детей— М.: Ориенталия, 2015.
6. Нина Зверева. Правила общения с детьми: 12 «нельзя», 12 «можно», 12 «надо» — М.: Альпина Паблишен, 2000.
7. Шими Канг. Путь дельфина. Как вырастить счастливых и успешных детей, не превращаясь в мать-«тигрицу» — М.: Альпина фон фикшин, 2017.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ШКОЛЬНИКА»  
Г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2024-2025 учебный год**  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
**«Социально-психологическая помощь «Инфинити»**

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год, 144 часа

Носкова Светлана Сергеевна  
педагог дополнительного образования

Назарово  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.	<b>Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	Социально-гуманитарная
2.	<b>Уровень сложности программы</b>	Базовый
3.	<b>Особенности обучения</b>	Личностное самоопределение является основным психологическим новообразование 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.
4.	<b>Особенности организации образовательного процесса</b>	Срок реализации образовательной программы 1 год. Программа состоит из 4 модулей и рассчитана на 144 часа.
5.	<b>Цель рабочей программы</b>	Формирование психологической готовности подростков к вступлению во взрослую жизнь.
6.	<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. овладеть новыми социально-психологическими знаниями;</li> <li>2. развивать способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей;</li> <li>3. Диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям;</li> <li>4. изучить и овладеть индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.</li> </ol>
7.	<b>Режим занятий</b>	Модуль реализуется в течение 5-9 дней в каникулярное время по 6 часов. Каждый модуль разворачивает самостоятельное содержание и заканчивается итоговым мероприятием, в рамках которого учащиеся представляют свои творческие работы.
8.	<b>Формы занятий</b>	<p>I Модуль «Грани индивидуальности»                      II Модуль «В поисках смысла»                      Промежуточная аттестация                      III Модуль «Ты, я, он, она...»                      IV Модуль «Мирными путями»</p>



	<p>9. <b>Планируемые результаты и форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</b></p>	<p>Итоговая аттестация</p> <p>В результате освоения программы, обучающиеся смогут:</p> <p>Получить представление о структуре личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сформировать представление о индивидуальных-психологических особенностях;</li> <li>- Получить опыт самопрезентации и толерантного отношения в среде сверстников;</li> <li>- Сформировать представление о таких понятиях как «качество жизни», «самооценка» и «Я-концепция»; представление о ведущей роли человека в определении качества жизни,</li> <li>- Совершенствовать навыки организации индивидуальной и командной деятельности, осуществления выборов;</li> <li>- Получить опыт развития адекватной самооценки и уровня притязаний, позитивного самовосприятия;</li> <li>- Совершенствовать навыки изменения социальной и психологической действительности;</li> <li>- Получить представление о понятиях «общение», «закономерности общения», «барьеры общения»;</li> <li>- Получить представление о понятиях «спор», «межличностный конфликт» и «внутриличностный конфликт»;</li> <li>- Сформировать представление о причинах возникновения конфликтов, механизмах развития конфликта и стилях разрешения конфликтов;</li> <li>- Совершенствовать навыки разрешения и профилактики конфликтов.</li> </ul>
--	--	--

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Социально-психологическая помощь «Инфинити»

на 2024 -2025 учебный год

### I. Модуль «Грани индивидуальности»

*Теория:* Ориентировочно-ознакомительный этап. Приветствие. Проверка посещаемости. Правила работы в группе. Диагностический этап и развивающий этап. Лекция психолога «Темперамент». Заключительная часть. Рассказ «Мы такие разные и такие похожи»

*Практика:* Упражнение «Тотемные животные». Упражнение «Встаньте по...», Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности. «Психометрический тест», Упражнение «Цель для меня...» Тренинг.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация, игры	6	Знакомство. Темперамент. Самоисследование темперамента.	Каб. № 8,11	Наблюдение, тестирование, презентация творческого задания,
2	Октябрь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, лекция, презентация	6	Типы акцентуаций характера. Самоисследование характера.	Каб. №8,	Презентация творческого задания
3	Октябрь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Интеллект. Самоисследование познавательных способностей.	Каб. №11,8	Наблюдение, презентация творческого задания,
4	Октябрь		9.00 – 14.00	Работа в группах,	6	Воля, интересы,	Каб. №8,11	Наблюдение,

				дискуссия, презентация,тест.		склонности. Самоисследование волевых качеств интересов, склонностей.		тестирование, презентация творческого задания,
5	Ноябрь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Составление личного профиля. Подготовка самопрезентации. Фестиваль «Каждый уникален» самопрезентационные выступления.	Каб. №8,11	Наблюдение, тестирование, презентация творческого задания,

### Каникулы (зима)

#### II Модуль «В поисках смысла»

*Теория:* Этап «Представление себя», Этап «Я- концепция», «Я глазами других»

*Практика:* Упражнение: «Хорошо ли мы знаем друг друга», «Девиз», «Свободный рисунок», «Групповое ожерелье»

Индивидуальные задания. Выставка коллажей «Рисуем будущее». «Тренинг самосознания личности».

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Январь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Промежуточная аттестация Введение. Жизненный сценарий - кто его пишет?	Каб. № 8,11	Наблюдение, тестирование, презентация творческого задания
2	Январь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Система ценностей и «Я-концепция» человека.	Каб. №8,11	Презентация творческого задания

3	Январь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Картина мира и психологические защитные механизмы.	Каб. №11,8	Наблюдение, презентация творческого задания,
4	Январь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	«Я-концепция» и целеполагание.	Каб. №8,11	Наблюдение, тестирование, презентация творческого задания.
5	Январь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Постановка целей. Ранжирование Изготовление коллажей «Рисуем будущее». Оформление выставки коллажей	Каб. №8,11	Наблюдение, тестирование, презентация творческого задания,

### Каникулы (весна)

#### III Модуль

##### Теория:

«Ты, я, он, она...» Раскрываются понятия «общение», «закономерности общения», «барьеры общения».

**Практика:** Упражнение «Ты мне нравишься», Упражнение «Говорю, что вижу», Упражнение «Объединение по качествам», Упражнение в газету, Упражнения «Автопортрет», Упражнение «Рекламный ролик», Упражнение «Липучки», Упражнение «Дракон», Коллективное проигрывание сценки. Индивидуальные занятия.

Презентация командных проектов «Город солнца».

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Март		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия,	6	Введение. Структура и функции общения	Каб. № 8,11	Наблюдение, тестирование,

				презентация				презентация творческого задания
2	Март		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Общение как восприятие людьми друг друга	Каб. №8,11	Презентация творческого задания
3	Март		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Психологические трудности в процессе общения	Каб. № 11,8	Наблюдение, тестирование, презентация творческого задания,
4	Март		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Коммуникации в процессе организации совместной деятельности	Каб. №8,11	Наблюдение, тестирование, презентация творческого задания,
5	Март		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Разработка социально значимого проекта. Презентация проектов «Город солнца»	Каб. №8,11	Наблюдение, тестирование, презентация творческого задания,

(лето)

#### **IV Модуль «Мирными путями»**

*Теория:* Сущность межличностных конфликтов, конструктивные способы разрешения конфликтов, развитие навыков бесконфликтного поведения.

*Практика:* Упражнение «Интервью», Упражнение «Космическая скорость», Упражнение «Говорю, что вижу», Ролевая игра «Сглаживание конфликтов, Упражнение «Адские башни». Изготовление самоучителя «Выход из конфликта для «чайников»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Июнь		9.00 – 14.00	Работа в группах,	6	Введение. Понятие	Каб.	Наблюдение,

				дискуссия, презентация		конфликта. Типы, причины конфликтов	№ 8,11	тестирование, презентация творческого задания,
2	Июнь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Уровень конфликтности личности. Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации	Каб. №8,11	Презентация творческого задания
3	Июнь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Учимся разрешать конфликты. Стили разрешения конфликтов	Каб. №11,8	Наблюдение, презентация творческого задания
4	Июнь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Самооценка и внутриличностный конфликт. Ролевые и внутриличностные конфликты	Каб. №8,11	Наблюдение, тестирование, презентация творческого задания
5	Июнь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Уверенность в конфликтных ситуациях.	Каб. №8,11	Наблюдение, тестирование, презентация творческого задания
6	Июнь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Барьеры межличностного общения.	Каб. №8,11	Наблюдение, тестирование, презентация творческого задания
7	Июнь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Изготовление самоучителя «Выход из конфликта для «чайников».	Каб. №8,11	Наблюдение, тестирование, презентация творческого задания
8	Июнь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия,	6	Подготовка выставки творческих работ.	Каб. №8,11	Наблюдение, тестирование,

				презентация				презентация творческого задания
9	Июнь		9.00 – 14.00	Работа в группах, дискуссия, презентация	6	Итоговая аттестация «Город солнца» Подведение итогов тренинга.	Каб. №8,11	Наблюдение, тестирование, презентация творческого задания