

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» пгт. Нижний Одес
(МБУДО «ЦДОД» пгт. Нижний Одес)

«ПРИНЯТА»
на заседании
педагогического совета
Протокол от 31.05.2023 № 4

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом МБУДО «ЦДОД»
пгт. Нижний Одес
от 31.05.2023 № 111 од
директор С.Ю. Поливанова

«РАССМОТРЕНА»
на заседании родительского совета
Протокол от 29.05.2023 № 2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ТОЧКА ОПОРЫ»

(для подростков с трудностями социальной адаптации)

Возраст обучающихся: 11–17 лет

Направленность программы – социально – гуманитарная направленность

Возраст обучающихся: 11–17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Акуленко Наталья Игоревна
педагог дополнительного образования

пгт. Нижний Одес
2023 год

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1 Пояснительная записка (направленность,актуальность,новизна,педагогическая целесообразность)_____стр .2
- 1.2 Цель и задачи программы_____стр.5
- 1.3 Содержание программы_____стр.6
- 1.4 Планируемые результаты программы_____стр.13-14

2. «Раздел Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1 Календарно-учебный график программы_____стр.15
- 2.2 Условия реализации программы_____стр.15
- 2.3 Формы контроля_____стр.15-16
- 2.4 Оценочные материалы_____стр.16-17
- 2.5 Методические материалы_____стр.17-18
- 2.6 Список литературы _____стр.20

Приложение

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

В наше непростое, стремительно изменяющееся время человеку требуется большая внутренняя сила. Ему необходимо найти свое место в новых социально-экономических условиях, определить смысл своей уникальной жизни среди общей размытости ценностных ориентаций, не дать охватить себя депрессивными тенденциями.

Современная жизнь изобилует трудными или критическими ситуациями, с которыми человек не всегда может справиться. Особенно психологически уязвимы подростки.

Подростковый возраст - один из наиболее сложных периодов развития человека.

Зачастую, если подросток не может найти выход из сложной ситуации, он пытается уйти от действительности, и как следствие-возникновение различных форм отклоняющегося поведения. Анализ деструктивных тенденций в современной подростковой среде позволяет выделить следующие основные проблемы:

- высокий уровень агрессивности, раздражения, проявляющиеся в немотивированной жестокости;
- жертвенное и провоцирующее поведение;
- нарастание конфликтных ситуаций в системе «учитель - ученик- родитель»;
- недостаточная развитость личностных качеств, не позволяющих противостоять негативным факторам окружающей среды;
- высокая подверженность аддиктивному и суицидальному поведению;
- недостаточная сформированность эмоционально-волевой сферы.

Продуктивно взаимодействовать с социальной средой, решать свои проблемы может только психологически здоровый человек.

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей жизни.

Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек творческий, жизнерадостный, веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами. Он полностью принимает себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии. Его жизненный путь может быть тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни. Такой человек не пытается уйти от действительности, а активно взаимодействует с ней. Он не склонен к отклоняющимся формам поведения.

Актуальность программы: перед детьми – широкая и длинная дорога жизни. В ней будет все: успехи и неудачи, победы и поражения, радости и горести, любовь и разочарования – словом, все то, что и составляет полнокровную человеческую судьбу. И, конечно, каждому хочется, чтобы в жизни было больше успешности, побед, любви, хочется прожить жизнь счастливо и ярко. Это зависит от многих обстоятельств, но главное – от самих ребят, от их желаний, старания, способностей, от умения правильно выбрать решения, особенно в переломные моменты жизни. Общаться и строить гармоничные отношения с окружающими, достойно и правильно выходить из конфликтных ситуаций и справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха – вот что должны уметь молодые люди перед выходом за стены общеобразовательного учреждения. Поэтому им просто

необходимо быть **социально компетентными**, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности.

В связи с этим необходимо формирование в условиях дополнительного образования психологического здоровья, нравственно-волевой устойчивости подростков к совершению правонарушений и виктимизации, навыков безопасного поведения, эффективного общения. Необходима профилактика девиантного поведения. Необходимо помочь подросткам найти психологическую «точку опоры».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Точка опоры» предназначена для подростков со сложностями социальной адаптации, часто их относят к группе «трудных». Как правило, это ребята из неблагополучных семей либо из внешне вполне благополучных, столкнувшихся со сложной жизненной ситуацией, которая привела к искажению процессов социализации и социальной адаптации. В таких ситуациях подростку необходима психологическая поддержка и позитивный опыт общения со сверстниками и взрослыми. Программа ориентирована на минимизацию стресса, переживаемого несовершеннолетними, находящимися в непривычном для себя окружении, а также на решение таких задач, как повышение стрессоустойчивости, познание себя и других, поиск идентичности, формирование нравственных убеждений и правовой сознательности, развитие рефлексии. Программа предполагает в том числе, обучение таких подростков новым формам поведения, которые позволили бы им создать собственный здоровый и эффективный жизненный стиль, научиться управлять собой в трудных жизненных ситуациях.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года вариативность дополнительных общеобразовательных программ, связана с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей. Необходимо создать доступность качественного дополнительного образования для разных социальных групп, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вне зависимости от территории их проживания. Организовать воспитательную деятельность на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также сформировать у детей и молодежи общероссийскую гражданскую идентичность, патриотизм и гражданскую ответственность. (Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.)

Направленность программы: социально-гуманитарная, призвана решить в процессе реализации многие педагогические и социальные задачи и нацелена на создание объединения обучающихся сплоченной инициативной команды, стремящейся к саморазвитию и самореализации. В настоящее время выявлены наиболее приоритетные и необходимые стороны современного подростка, направленности его личности. Ими являются:

- позитивная направленность подростка на свой личностный рост и получение новых знаний, умений и навыков.
- направленность подростка на усвоение опыта человечества и овладение современными технологиями (производственными, информационными, коммуникативными).
- направленность подростка на поддержание и развитие своего физического и психического здоровья, формирование здорового образа жизни.
- направленность подростка на установление и поддержание позитивных отношений в межличностных контактах, группах и коллективах.
- направленность подростка на развитие своих конструктивных и коррекцию своих деструктивных личностных качеств.

Новизна программы: новое время порождает и новые проблемы, а это территориальная удаленность учебного учреждения от информационных и образовательных центров, слабая информационная сеть, высокий уровень безработицы, низкий уровень досуговой деятельности, отсутствие перспективы социально-экономического развития из-за отсутствия промышленных предприятий. Невозможность огромного количества семей приспособиться к реалиям современной жизни, снижение адаптационных возможностей семьи. Часть родителей не имеют постоянных источников дохода или имеют низкие зарплаты, поэтому дети испытывают материальные затруднения и у них низкая мотивация на получение дальнейшего образования. Это уже не только педагогические, но и социальные проблемы.

В этой связи данная образовательная программа весьма **актуальна**, поскольку призвана решать в процессе реализации многие педагогические и социальные задачи, направленные на формирование целостной личности, обладающей запасом необходимых нравственных ориентиров с творческим потенциалом сплоченной команды стремящейся к саморазвитию и самореализации. Последовательное изучение своих способностей, коррекции личностных качеств, развитие новых умений и навыков в стенах объединения поможет учащимся справиться с задачами и трудностями, которые ожидают их в реальной «взрослой» жизни. Являясь одновременно учащимися разных классов, участники объединения станут организаторами различных форм продуктивной социально - значимой деятельности.

Педагогическая целесообразность построения программы заключается в том, что в соответствии с целью программы она направлена на развитие личности подростка, его социализацию и самоутверждение в обществе. Основными формами проведения занятий являются: элементы психологического тренинга, ролевые игры. Подростки получают опыт группового взаимодействия, а так же имеют возможность решения своих проблем совместно с педагогом. В работе реализуются четыре направления: аксиологическое, инструментальное, потребностно – мотивационное и развивающее.

Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

Потребностно – мотивационное направление для подростков предполагает, прежде всего, делать выбор, принять ответственность за свой выбор, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление обеспечивает формирование ощущения собственной целостности, активной жизненной силы, осознания собственной ценности и компетентности.

Все это способствует профилактике девиантного поведения, формированию психологического здоровья, здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом трех основных компонентов педагога:

- гуманизация педагогического процесса;

- индивидуализация и дифференцированный подход;

- демократизация, что предполагает возможность педагога в рамках реализации данной программы достичь поставленной цели и решить педагогические задачи, актуальные в данной социокультурной ситуации, сложившейся в микросоциуме объединения; а также дать возможность каждому подростку, реализоваться в разнообразной деятельности, самоутвердиться как личность и часть коллектива. Главным для педагога является стремление направить ребят на такую деятельность, в ходе которой они смогут ощутить свою самостоятельность, успешность, удовольствие от проделанной работы, удовольствие от общения друг с другом.

Отличительные особенности программы. Коррекционно-развивающий процесс

выстроен в форме психологической поддержки в группе. Данная форма является наиболее эффективной для использования в подростковом возрасте. Группа психологической поддержки - это коллектив людей, объединенных общей жизненной проблемой или ситуацией.

Адресат программы. Данная программа предназначена для работы с обучающимися среднего и старшего подросткового возраста от 11 до 17 лет, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: развитие личности подростка, способного к самоопределению и самовыражению, через включение его в разнообразную содержательную и коллективную деятельность.

Задачи

Обучающие:

- формирование представления об особенностях подросткового возраста;
- формирование представления о причинах отклоняющегося поведения и способах его коррекции;
- умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков;
- формирование представления об общечеловеческих ценностях;
- приобщение обучающихся к освоению знаний, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;

Развивающие:

- развитие адекватного понимания самого себя;
- развитие творческих и организаторских способностей;
- развитие навыков взаимодействия в группе и совместной деятельности;
- развитие способности к целеполаганию;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование способности к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность.

Воспитательные:

- побуждение к осознанному ценностно-смысловому самоопределению в деятельности объединения;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, терпимость, уважение, доверие)
- приучение к системному анализу разнообразных социальных процессов, процессов в жизнедеятельности общественного объединения, своей деятельности; отношений, складывающихся с окружающими людьми.
- приобщение к здоровому образу жизни.

1.3 Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы в течение одного учебного года (сентябрь-май), 36 учебных недель. В реализации программы участвует группа подростков от 10 до 15 человек. Занятия группы проходят четыре раза в неделю по 2 часа и составляют 288 учебных часов. Структура занятия предусматривает 10 минут перерыва через каждые 45 минут работы.

Средняя продолжительность каждого вида деятельности соответствует нормам. Статические и динамические виды деятельности чередуются. Занятия проводятся в кабинете МБУДО «ЦДОД» пгт. Нижний Одес, в соответствии с требованиями к помещениям, с соблюдением санитарных правил, требованиям пожарной безопасности.

Формы организации деятельности обучающихся

Исключительное значение в программе отдаётся групповым формам работы, позволяющим подросткам проявлять активность, наиболее полно реализовывать свои умения и навыки:

- проектная деятельность как вид групповой работы на приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешного общения;
- упражнения на взаимодействие в группах, построенных на моделях жизненных ситуаций общения;
- деловые игры, позволяющие в миниатюре моделировать и совершенствовать деятельность партнёров;
- игры, способные поднять творческую активность, пробудить фантазию и развить собранность внимания, развить навыки коллективной слаженной работы;
- игры, направленные на сплочение коллектива, выявление лидерских качеств, на умение работать в атмосфере полного доверия;
- дискуссионные методы работы, круглые столы, мозговой штурм;

Учебный план

№	Разделы программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Познай себя	98	36	62
3.	Искусство общения	76	22	54
4.	Жертва и агрессор	52	20	32
5.	Ведущие за собой	48	18	30
6.	Профессиональное ориентирование	12	4	8
7.	Итого	288	101	187

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Тема. Введение.

Теория: Цель и задачи программы. Знакомство детей друг с другом. Краткий курс по технике безопасности в ЦДТ. Правила и нормы поведения в коллективе.

Практика: Игра на знакомство «Кто есть, кто», Упражнения «Какой Я?», «Общее и особенное», Упражнение самоанализ «Идеал, и Я»

2. Познай себя

2.1. Тема. Учусь понимать себя.

Теория: Беседа: «Какой Я и чем Я отличаюсь от остальных? Самооценка подростка.

Практика: Анкета «Вот я какой!», Упражнения - «Моя индивидуальность», «Волшебная рука», «Здравствуй», «Шкала самооценки», «Автопортрет», «Мои сильные стороны», Диагностика «Методика личностного дифференциала» Методика исследования

особенностей самооценки школьников Т. Дембо-С. Я. Рубинштейн (в модификации А. Прихожан) Шкала самооценки личности

2.2. Тема. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства

Теория: Беседа о таких психических явлениях, как настроение, чувства, мимика. «Спектр наших эмоций и чувств» - Мини-лекция

Практика: Упражнения: «Вырази свои чувства», «Геометрические фигуры», «Меняются местами те, кто...», «Назови чувство», «Абракадабра», «Работа с негативными переживаниями», «Мои обиды» мотивационный и рефлексивный диалоги, "Как справиться с обидой, раздражением, плохим настроением" - "Копилка обид", "Чувствую себя хорошо", "Вверх по радуге", "Улыбайтесь, господа!". Психогимнастика

2.3. Тема. Я и мой внутренний мир

Теория: Каждый видит и чувствует мир по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Темперамент. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Практика: Упражнения: «Кто я?», «Мой портрет в лучах солнца», «Письмо себе любимому», «Лёгкие пути ведут в тупик», «Все мы», Тест «Определение своего темперамента», Диагностика «Кто я?» «Проблемы», «Победи своего дракона», Притча «Ворона и павлин»

2.4. Тема. Пять шагов к себе.

Теория: Знакомство с приемами самооценки. Знакомство с методами релаксации Приемы осознания собственного «Я». Методы изучения собственного характера.

Практика: тесты «Познай себя», ««Кто я». Упражнения: «Учимся расслабляться», «Волшебное слово», «Добрые вещи», «Я и Я», «Части моего я», «Мой характер», Мои идеалы». Тренинг «Познай себя».

2.5. Тема. Я – креативный.

Теория: Понятие креативности. Креативность как саморазвитие. Креативность как созидание. Креативная среда. Основные параметры, характеризующие креативность. Признаки и черты креативной личности. Критерии выявления креативности. Условия проявления креативности.

Практика: Блок игр и упражнений на развитие фантазии и воображения. Упражнения для развития креативности.

2.6. Тема. Учусь понимать других

Теория: Я и мои друзья. Мой лучший друг. Я не хочу обижать слабых. Я мои «Колбочки». Что такое одиночество. Я не одинок в этом мире.

Практика: «Мозговой штурм»: «Что означает слово «дружба», Упражнения: «Ругаемся овощами» «Ищу друга», Тест «Какой ты друг»

2.7. Тема. Я и сверстники

Теория: Что такое группа? Виды групп. Функции групп. Подростковые группы.

Особенности взаимодействия внутри подростковой группы. Дружба. Что мешает дружить. Как сохранить дружбу. Общение с однополыми сверстниками. Общение со сверстниками противоположного пола.

Практика: Анализ притч и легенд. Ролевые игры. Игра «Карусель». Игра «Передвижения». Игра «Вместе – лучше?» Игра «Горячий стул». Игра «Чувства». Игра «Искусствоведы». Игра «Гости». Игра «Просьба». Игра «Я прошу у вас прощения». Игра «Мой враг – мой друг». Игра «Глаза товарищей». Рисование на заданную тему.

2.8.Тема. Жизнь прекрасна!

Теория: Беседы для подростков: «ЗОЖ», «Мое здоровье зависит от...». «Новое поколение выбирает...». «Твое здоровье» (физиологические проблемы подросткового возраста).

Практика: Тест «Здоровый образ жизни». Тренинг «Умей сказать «нет». Упражнения «Ассоциации», «Экспресс здоровья», «Модель здорового и нездорового человека», «Ромашка здорового образа жизни», «Стена вредных привычек» и т.д.

2.9. Тема. Страхи

Теория: Что такое страх. Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка

Практика: Арт-терапия. Рисуем страхи. Выставка «Наш вернисаж». Упражнения: «Чего боятся люди», «Страшилки», «Превращение», «Как справиться со страхом»,

2.10.Тема.Трудный возраст - для кого он труднее для тебя или для родителей

Теория: Беседа о значимости собственного «Я».

Практика: Письмо самому себе, Самоанализ «Какой я?». Упражнения: «Расскажи мне обо мне».

2.11. Тема. Проблемы подростка

Теория: Разговор о проблемах и о том, как сделать их своими друзьями. Эмоции и чувства. Настроение. Стресс и способы его преодоления

Практика: Упражнения: «Список проблем», «Чему меня научила проблема», «О пользе и вреде эмоций», «Наши эмоции - наши поступки», «Твое настроение», «Пять моих главных стрессоров», «Ситуации, вызывающие стресс». Диагностика: «Стресс-тест», Тест - опросник Спилбергера – Ханина (уровень тревожности), Тест эмоций (Опросник Басса-Дарки, адаптированный Г. А. Цукерман)

2.12. Тема. Учусь сотрудничать с людьми

Теория: Беседа: Что такое ответственность. Когда наступает ответственность. Надо ли отвечать за свои поступки. «Ответственность и безответственность. Что скрывается за этими словами?» Знакомство с разными видами ответственности

Что такое свобода. Что значит свобода выбора. Что такое независимость. Что такое выбор. Отрицательный и положительный выбор. Как сделать правильный выбор.

Практика: Упражнение “Слепой и поводырь” Анализ ситуаций об ответственности, о свободе, о выборе .

2.13. Тема . Психологический тренинг с подростками.

Теория:Что такое тренинг? Что тренируется на тренинге? Умение общаться и быть самим собой в любых ситуациях. Основные правила тренинга.

Практика:Психологический тренинг с подростками. Занятия: «Куда ж нам плыть», «Точка опоры»,«Чувство собственного достоинства», «Уверенное и неуверенное поведение», «Мои права и права других людей», «Просьба», «Я в своих глазах и в глазах других людей», «Эмоции и чувства», «Обида», «Как справиться с раздражением, плохим настроением», «Мои слабости», «Мои проблемы», «Мотивы наших поступков», «Люди, значимые для меня».

2.14. Тема. Проблема непонимания (меня никто не понимает).

Теория: Проблема отделения подростка от семьи и формирование новых партнерских отношений между семьей и подростком. Почему семье трудно отпустить подростка.

Практика: Групповая работа «Три портрета»

2.15. Тема. Я и мои привычки

Теория: Проблема доминирования в подростковом возрасте. Я и мои привычки. Идеальный подросток.

Практика: игра «Волшебная лавка»

2.16. Тема. Взросление и проблемы ролевого поведения.

Теория: Взросление и проблемы ролевого поведения. Роль. Виды ролей. Ролевые нарушения. Социальные, семейные, половые роли. Ролевые конфликты.

Практика: «Кто я ребёнок или взрослый?» - дискуссия

2.17. Тема. Стресс

Теория: Что такое стресс? Виды стресса. Стресс — это хорошо или плохо? Последствия стресса. Стрессовые ситуации (дома, в школе, на улице и т.д.). Как справиться со стрессом? Стресс и депрессия.

Практика: «Как справиться со стрессом», «Учимся справляться со стрессом»

2.18. Тема. Успех

Теория: Что значит быть успешным? Какой человек может стать успешным? Умение преодолевать препятствия как составляющая успеха. Всегда ли успешный человек бывает счастливым? Как стать успешным и счастливым?

Практика: Исследовательский проект «Лестница успеха». Тест «Определение твоей склонности к риску»

2.19. Тема. Принятие себя

Теория: Способность адекватно и наиболее полно познать себя и других людей

Практика: Упражнения «Уровень доверия к группе», «Я горжусь», «Волшебное зеркало

Тест «Что ты думаешь о своей внешности»

2.20. Тема. Что ценно для тебя?

Теория: Совершенствование умения самоанализа и самокритичности;

Практика: Творческая работа в группе», «Заботимся друг о друге».

2.21. Тема. Когда не стоит быть, как все?

Теория: истинная и ложная дружеская солидарность, признаки ситуаций, в которых необходимо противостоять влиянию группы.

Практика: Ролевая игра «Сложная ситуация»

2.22. Тема. Люди встречаются, люди влюбляются

Теория: Обсуждение смысла понятии «любовь» и «влюбленность»

Практика: Тест «Как вы относитесь друг к другу»

3. Искусство общения

3.1. Тема . Многообразие мира общения

Теория: Общение в жизни человека. Взаимодействие людей в общении.

Практика: Ролевая игра "Необитаемый остров", упражнения по технике эффективного общения "Искушение", "Запретные друзья", "Правильный выбор".

3.2. Тема. Виды общения

Теория: Формальное общение, примитивное общение деловое общение, духовное или межличностное общение, манипуляторное общение, светское общение.

Практика: упражнения по технике эффективного общения Игра «Общий язык». упражнения по технике эффективного общения «Разбитые квадраты», «Счёт»

3.3. Тема. Учусь общаться

Теория: Беседа о том, почему одни люди легко общаются со всеми, а у других так не получается? Адекватное восприятие партнера по общению.

Практика: психологическая игра «Молчащее и говорящее зеркало», Тест «Общительный ли вы человек?» Ролевая игра «Убежище Тест «Умеешь ли ты общаться»

3.4. Тема. Учусь владеть собой

Теория: Все люди отличаются друг от друга своими качествами. Какими качествами должен обладать человек. Определение самоконтроля. Навыки самоконтроля. Надо ли контролировать себя.

Практика: Упражнение «Эксперты и жалобщики», «Завершение предложения», «Да, и еще...». Упражнение «Хромая обезьяна», «Сверхвнимание», «Не смеяться».

3.5. Тема. Тренинг общения .

Теория: Знакомство с базовыми навыками общения; выделение вербальных и невербальных элементов общения

Практика: Анкетирование «Умеешь ли ты общаться», Упражнения «Зеркало», «Разговор через стекло» «Шарады», «Разговор в парах на разных дистанциях», «Путаница» «Начальник и подчиненный» Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие, «Леди и джентльмены», «Чемодан», «Доверяющее падение»

3.6. Тема. Формы общения .

Теория: Понятие формы общения - Бытовое общение. Деловое общение. Теория: Основные каналы общения. Особенности невербального общения. Средства невербального общения. Вербальные средства общения Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения

Практика: Упражнения: «Зеркало», «Разговор через стекло» Упражнения: «Шарады», «Разговор в парах на разных дистанциях», «Путаница», «Глухой телефон»

3.7. Тема. Роль человеческого общения в современной жизни.

Теория: Культура общения (доверие, уважение, уступчивость). Законы общения. Обсуждение «Все умеют говорить, но не все умеют общаться.»

Практика: Игровые ситуации «Каковы мы в общении друг с другом?» Игра «Слепой и поводырь», Упражнения «Несмеяна» «Просьба» Упражнения: «Зеркало», «Разговор через стекло», «Шарады», «Разговор в парах на разных дистанциях», «Рассказчик – наблюдатель - слушатель», «Разожми кулак».

3.8 Тема. Спор. Его цели и стратегии.

Теория: Спор. Полемика. Варианты протекания дискуссии – спора. Принципы и правила ведения спора

Практика: Упражнение «Обвинение»

3.9. Тема. Психологические защиты .

Теория: Понятия “Психологические защиты” - Вытеснение. Проекция. Замещение. Отрицание. Рационализация. Регрессия

Практика: круглого стола на тему «Толерантность».

3.10. Тема. Конструктивное общение. Контроль эмоций.

Теория: Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств

Практика: Ролевая игра «Войди в положение другого».

3.11. Тема. Активное и пассивное слушание .

Теория: Понятие - активного слушания, выделение признаков хорошего и плохого умения слушать друг друга.

Практика: тест - «Умеем ли мы слушать?»

3.12. Тема. Красивый жест . Этикет среди молодежи.

Теория: расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения Информирование о некоторых общих правилах современного молодёжного этикета о нормах поведения в ресторане .

Практика: расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения. «Этикет в вопросах и ответах» – интеллектуальное казино.

4. Жертва и агрессор

4.1.Тема . Виктимизация подростков.

Теория: Что такое виктимология? Что такое виктимизация? Факторы, способствующие виктимизации подростков. Как не стать жертвой.

Практика: Ролевые игры. Анализ жизненных ситуаций. Работа с раздаточным материалом.

4.2. Тема. Агрессия и агрессивность .

Теория: Различия между агрессией и агрессивностью. Виды агрессии. Как выглядит агрессивный человек. Как звучит агрессия. Как живет агрессивному человеку? Взаимосвязь агрессии и болезней. Что мне делать со своей агрессией? Что мне делать с чужой агрессией?

Практика: Упражнения «Как я зол», «Кошки и собаки», «Лист гнева», «Разреши ситуацию»

4.3. Тема. Противоправное поведение подростков.

Теория: Делинквентное поведение. Криминальное поведение. Факторы, влияющие на формирование противоправного поведения. Мотивация правонарушений у несовершеннолетних. Правовая ответственность подростков. Возможности профилактики и коррекции правонарушений у подростков.

Практика: Ролевые игры. Анализ жизненных ситуаций. Дискуссия «Ужесточение наказания подростков за правонарушения». Работа с раздаточным материалом. Рисование на заданную тему. Разработка памятки для подростков.

4.4. Тема. Нормы нравственности, морали, права как общечеловеческие ценности.

Теория: Ценности. Нормы. Нормы морали. Нормы нравственности. Нормы права. Ценностно-нормативная структура личности. Обычай. Традиции. Ритуалы. Табу. Аномия.

Практика: Методика «Ценностные ориентации». Ролевые игры. Анализ жизненных ситуаций. Работа с раздаточным материалом. Анкетирование.

4.5. Тема. Компьютерная зависимость, информационная безопасность.

Теория: Компьютерная зависимость. Интернет-зависимость. Симптомы. Интернет зависимости. Профилактика Интернет-зависимости. Информационная безопасность.

Практика: Тест на Интернет-аддикцию. Работа с раздаточным материалом. Дискуссия «Интернет-польза или вред».

5. Ведущие за собой

5.1. Тема. Общение лидера .

Теория: Проблемы адекватности восприятия людьми друг друга. Модели ученического самоуправления.

Практика: Тест «Я-лидер». Игры на выявление лидерских качеств: «Ехали цыгане», «Скала», «Карабас» «Начали» и т.д.

5.2. Тема. Представление о себе, как о лидере .

Теория: Самоопределение лидерских качеств

Практика: Обучение приемам и способам самораскрытия. Упражнения на развитие навыков самовыражения. Обучение постановке целей. Отработка навыков преодоления препятствий.

5.3. Тема. Поведение лидера.

Теория: Информации о способах уверенного поведения. Органы самоуправления и детские общественные организации: различия и возможности.

Практика: Закрепление полученных знаний с помощью игровых техник.

5.4. Тема. Лидер и команда, готовность стать лидером .

Теория: Беседа о необходимости работы в команде. Алгоритм создания команды. Проектирование системы ученического самоуправления.

Практика: Закрепление полученных знаний с помощью игровых техник. Деловая игра «Мы – команда». Какой у нас коллектив (методика А. Н. Лутошкина)

5.5. Тема. Команда лидера.

Теория: Информирование подростков о различных стилях лидерства. Выборные технологии формирования органов ученического самоуправления.

Практика: Упражнения на получения опыта принятия важных для группы людей решений.

5.6. Тема. Искусство привлекать к себе людей.

Теория: Пять точек опоры. Актуализация личностных ресурсов

Практика: Игры на взаимодействие: «Скажу откровенно...», «Точка опоры», «Сильные стороны», «Фотограф»

5.7. Тема: Слагаемые успеха организатора .

Теория: От успеха организатора зависит успех дела. Что такое коллективно-творческое дело.

Практика: Проведение КТД «Палитра», «Музей вредных привычек», «Ах, реклама!», «Постановка проблемных сценок и разбор их...».

5.8. Тема. Мой выбор .

Теория: Цель жизни. Хочу-Могу-Надо. Цели и ценности. Модели ученического самоуправления.

Практика: Упражнения: «Сочинение «Цель моей жизни», «Конструирование цели жизни», «Технология превращения мечты в цель», Мои профессиональные желания», «Состязание мотивов», «Тест предельных смыслов», «Если бы я стал...», «Снятие внутренних ограничений», «Левый мозг-правый мозг», «Контрольные списки», «Робинзоада», «Дорожная карта», «Заборы и овраги», «Группа взаимной поддержки», «Что такое жизненный успех», «Прогулка в горы», «Звездный час», «Самая-самая», «Индивидуальный образ мира», «Карта жизни»...

6.Профессиональное самоопределение

6.1.Тема Классификация профессий.

Теория: Знакомство с банком профессий востребованных на рынке труда. Классификация профессий: типы профессий (предмет труда), классы профессий (цели труда), группы профессий (условия труда). Знакомство с профессиями типа «Человек–человек», «Человек–техника», «Человек–художественный образ», «Человек–природа», «Человек–знак».

Практика: Тест на профориентацию (ДДО Е. А. Климова.)

6.2. Тема. Мотивация выбора профессий .

Теория: Понятие мотивации при выборе профессии. Внутренняя и внешняя мотивация выбора. Понятие ценностных ориентаций. Трудовые потребности человека. Иерархия потребностей А. Маслоу.

Практика: Методика Рокича «Ценностные ориентации», тестирование «Мотивы выбора профессии».

6.3.Тема. Профессиональные типы личности .

Теория :Понятие профессиональный тип личности :«Гексагон Голланда»:

6 профессиональных типов личности: реалистический, интеллектуальный, социальный, конвенциональный, предприимчивый, артистический.

Практика: Опросник профессиональных предпочтений Д. Голланда. Игра «Кто хочет стать профессионалом?».

6.4.Тема. Готовность подростков к выбору профессии .

Теория: Из истории появления профессий и труда

Практика: интеллектуальная игра «Звездный час», игра-путешествие «Острова профессий», «Парад профессий -познавательная игра

6.5.Тема. Выбор профессии -дело серьезное .

Теория: Беседа об обществе, в котором им предстоит строить свою жизнь, о рынке труда, современных профессиях и роли образования в достижении профессиональных успехов.

Практика: Методика «Профиль» (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока, Опросник профессиональных склонностей Йовайши, «Определение профессионального типа личности Дж. Голланда»

6.6. Тема. Человек и профессия.

Теория: Интересы, склонности, способности. Здоровье и выбор профессии. Сознательность и самостоятельность выбора профессии. Самовоспитание и выбор профессии. Определение характера мотивов выбора профессии.

Практика: Определение характера мотивов выбора профессии. Знакомство с интернет-сайтами различных учебных заведений .

1.4 Планируемые (ожидаемые) результаты

Ключевые навыки и умения	Содержание	Способы проверки
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие самостоятельности и осознание личной ответственности за свои поступки. - Усиление личностных ресурсов, позволяющих позитивно воспринимать будущее. - Умение мыслить критически, анализировать и оценивать идеи, информацию, суждения, отбирать наиболее продуктивные, делать собственные выводы и заключения. - Формирование ответственности за свое здоровье, развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения. - Формирование адекватной самооценки. 	Тестирование, опрос, диагностика, участие в конкурсах
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> - Умение планировать деятельность: собственную, коллективную; осуществлять выбор целей и механизмов их достижения. - Понимание норм и правил существования в мире. - Понимание своего эмоционального состояния, адекватно выражать свои мысли. - Представление о личной ответственности за антиобщественные деяния, предусмотренные уголовным правом 	Создание проекта, его защита, участие в конкурсах
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - Умение работать в команде, организовывать деловое и эмоциональное взаимодействие, решать коммуникативные проблемы - Умение самостоятельно планировать пути достижения целей - Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей. 	Конкурс «Я-Лидер», анкетирование, тестирование
Рефлексивные	Умение осуществлять "самонаблюдение", выстраивать процессы самокоррекции, саморазвития	Диагностика, анализ

Познавательные	-Умение видеть проблему, пути и механизмы ее решения, генерировать идеи и другое. -Умение распознавать чувства других. -Осознание и анализирование изменений в самом себе. -Отрицательное отношение к правонарушениям как фактору, подрывающему материальное и психологическое благополучие граждан; -Представление о предпочитаемом профессиональном маршруте.	Диагностика, тестирование
----------------	---	---------------------------

В результате предполагается, что каждый обучающийся, прошедший курс по данной программе:

- приобретет сформированные знания, умения и навыки, необходимые для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
- сможет выявить свои сильные и слабые стороны, склонности и возможности, которые помогут ему развивать социально значимые личностные качества и творческие умения;
- обретет способность управлять текущими событиями, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарно учебный график программы

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Промежуточная аттестация	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09	31.05	20-25 мая	36	288	4 раза в неделю по 2 часа

Учебно-тематический план в Приложении 1

2.2 Условия реализации программы

Организационно – педагогические

- Кабинет, соответствующий санитарным правилам с индивидуальными рабочими местами для учащихся и отдельным рабочим столом для педагога.
- Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями Санитарных правил и программой.
- Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия, плакаты, дидактические материалы).

Материально-технические

- Компьютер;
- Музыкальный центр;
- Костюмы, декорации, необходимые для работы над созданием различных мероприятий;
- Фото-, видеокамеры;
- Мультимедиа проектор;
- Экран;

Методические

- Дидактический материал (раздаточный материал по темам занятий программы, наглядный материал, мультимедийные презентации) ;
- Медиатека (познавательные игры, музыка, энциклопедии, видео) ;
- Методические разработки занятий;

2.3 Формы аттестации /контроля

Результаты отслеживаются путем проведения нулевого, промежуточного и итогового этапов диагностики.

Начальный этап проводится в начале учебного года. Его цель – определение уровня подготовки детей в начале цикла обучения, т.е. начальное диагностирование. В ходе проведения этого этапа диагностики осуществляется прогнозирование возможности успешного обучения.

Промежуточная диагностика проводится в конце первого полугодия. Ее цель – подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения обучающихся. Данный этап позволяет оценить успешность выбора технологии и методики, откорректировать учебный процесс.

Цель проведения **итогового** этапа диагностики – подведение итогов завершающегося года обучения. На этом этапе анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения обучающимися данной программы. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года.

- Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе «Точка опоры» и отслеживания результатов освоения программы используется диагностика П. И. Третьякова «Уровень сформированности мотивации к учебной деятельности», которая состоит из следующих показателей: «Мотивация к знаниям» «Знания, умения, навыки» «Творческая активность», «Достижения».

Педагогический контроль знаний умений и навыков обучающихся осуществляется по трём уровням:

I уровень - начальный;

II уровень - освоения;

III уровень – совершенствования.

- Мониторинг развития качеств программы «Точка опоры». Для определения уровня воспитанности применяется психолого педагогическая методика «Изучение качеств личности воспитанников», разработанная.

В методике выделены основные качества личности, формирование и развитие которых определено целями и входит в задачи программы: активность, коммуникативность, ответственность, нравственность, креативность.

2.4 Оценочные материалы

Для выявления и профилактики девиаций необходимо, чтобы данное направление

программы отвечало следующим принципам:

- принцип предупреждения (выявление подростков «группы риска» и организация профилактических мероприятий);
- принцип системности (предполагает последовательную планомерную работу по сбору информации, составление индивидуальных и групповых программ, коррекционные, психотерапевтические, развивающие мероприятия);
- принцип взаимодействия (работа осуществляется коллективно)

Методы изучения личности:

Дневник профессиональной карьеры / под редакцией С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной. – Просвещение, Москва, 2013 год.

«Путёвка в жизнь» Образование, профессия, карьера. справочное пособие для 9, 10, 11 классов ОУ / В.Н.Аверкин, О.М. Зайченко. -

Москва, Просвещение, 2015

Резапкина Г.В. «Секреты выбора профессии». – Москва. Генезис, 2015г

Браудо Т.Е. и др. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: «Вариант», 2011

Вострокнутов Н.В. «Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска» - М. 2004 вопросы наркологии – 2011 -№4.

Июффе А.Н. Манифест мирного сосуществования: ролевая игра / А.Н.

Июффе // Преподавание истории в школе. – 2010 – № 1

Опросник Р. Кеттелла (юношеский, подростковый вариант) ориентирован на изучение различных сторон жизни подростка и его взаимодействия с другими людьми.

Тест определения уровня тревожности Спилберга-Ханина используется для определения уровня личностной и реактивной тревожности.

Методики «Способы совладания со стрессом» С.Фолкмана–Р.Лазаруса

Методика «СОП» используется для выявления у учащихся склонности к девиантным формам поведения (аддикция, делинквентность и суицидальный риск).

Методы изучения мотивационной сферы учащихся и профессиональной направленности:

Методика изучения отношения к учебным предметам (по Г. Н. Казанцевой).

Изучение мотивов учебной деятельности (модификация А. А. Реана, В. А. Якунина).

О"Карта интересов". А.Е. Голомшток, в модиф. О.Г. Филимоновой опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда (Голланда)

"Матрица выбора профессии". Г.В. Резапкина

2.5 Методические материалы

Программа носит развивающий характер, то есть, направлена на развитие природных задатков подростков, на реализацию их интересов и способностей. Каждое занятие обеспечивает развитие личности подростка. Программа построена с опорой на личностно - ориентированные технологии обучения, в центре внимания которых неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей.

Темы и формы занятий рассчитаны на то, чтобы помочь ребятам познать себя, открыть свои возможности, стать интересными, независимыми людьми. Они же помогут сформировать творческое отношение к окружающему миру, дадут возможность стать самостоятельнее, выйти на уровень партнёрства со взрослыми в условиях сотрудничества. Поэтому наряду с традиционными формами – лекциями, беседами, проводятся творческие мастерские с использованием игр-тренингов, творческие лаборатории, деловые и

ситуационно-ролевые игры, КТД, дискуссии, диспуты, интегрированные занятия с обучающимися других объединений центра дополнительного образования детей.

Выбор методов обучения определен с учетом возможностей обучающихся, возрастных и психофизических особенностей подростков, с учетом специфики изучения данного учебного предмета:

- словесные (рассказ, беседа, лекция);
- наглядные (демонстрация плакатов);
- практические (упражнения, тренинг, ведение дневника наблюдений);
- игровые (игры на развитие внимания, памяти, воображения, ролевые игры);
- психологические (анкетирование, тесты, диспут, анализ и решение конкретных ситуаций).

Программа предлагает инновационные формы организации занятий:

- ситуационно-ролевые игры;
- диалог за круглым столом;
- урок доверия;
- урок-путешествие;
- презентация;
- КТД по разным направлениям деятельности;

Использование мини-лекции и беседы в учебном процессе обусловлено легкостью их восприятия, значительной степенью разговорности при изложении, наличием так называемой «обратной связи». Активному восприятию таких форм занятий и поддержанию интереса к ним способствует использование таких наглядных средств как видео и фото материалов. Особое значение в процессе обучения играют деловые и ситуационно-ролевые игры, построенные на моделях жизненных ситуациях общения. Так как на таких занятиях отрабатывается тактика межкультурного взаимодействия, а также тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретных социальных ролей. Использование дискуссий и диспутов- эмоциональный настрой на участие в занятии— один из наиболее эффективных приемов вербального общения, которые помогают разностороннему рассмотрению изучаемых тем учебного материала, отдельных вопросов, проблемных ситуаций.

КТД – это особые формы творческого сотрудничества со своими принципами: свобода выбора, равенство всех участников, добровольное участие в процессе деятельности, отсутствие соревнования, соперничества, проведение самоанализа, рефлексии, чередование индивидуальной и коллективной работы. Они способствуют развитию и повышению уровня творческих, организаторских и коммуникативных способностей.

Каждое занятие включает в себя следующие элементы:

1. Организационный момент: - приветствие; - проверка присутствующих.
2. Игровая разминка:
 - активизация участников;
 - создание непринужденной, доброжелательной атмосферы;
 - повышение сплоченности;
 - совместную деятельность.
3. Объявление темы, цели и задач занятия.
4. Подача новой информации в деятельности (теоретическое и практическое рассмотрение изучаемого материала).
5. Закрепление учебного материала.

6. Подведение итогов, рефлексия.

7. Завершение занятия.

Основным способом и формой работы с детьми является групповое занятие. На занятиях первостепенное значение отводится формированию навыков самоанализа, самопознания и самосовершенствования с целью психофизического здоровья. Это необходимо учащимся при переходе в старшее образовательное звено. Они должны уметь анализировать свою деятельность, не бояться принимать самостоятельно решение, уметь отвечать за свои поступки, передавать свой опыт своим сверстникам.

Воспитательная работа

Цель воспитательной деятельности, способствовать развитию нравственной, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению.

Задачи :

- приобщение к системе культурных ,общечеловеческих ценностей ,к историческому наследию, воспитание любви к Родине, положительного отношения к труду

- формирование общечеловеческих норм морали, воспитания уважения к законам нормам коллективной жизни.

- воспитание и развитие потребности к ведению здорового образа жизни .

№	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1	«Как прекрасен этот мир !»	Сентябрь	Просмотр презентации «Как прекрасен этот Мир»
2	«Правилам движения-наше уважение!»	Сентябрь	Беседа.Конкурсно –игровая программа
3	Международный день пожилых людей.	Октябрь	Беседа «Славим возраст пожилой!»
4	День изобретения новых привычек.	Октябрь	Игра-путешествие в страну привычек.
5	День согласия и примирения	Ноябрь	Развлечение «Подари улыбку другу»
6	День народного единства	Ноябрь	Квест –игра «Единство в нас !»
7	День неизвестного солдата	Декабрь	Беседа. Просмотр к/ф про ВОВ.
8	День прав человека	Декабрь	Викторина «Что ты знаешь про свои права?»
9	Новый год к нам идет!	Декабрь	Новогодние окна,украшение елки.
10	Осторожно гололёд!	Январь	Беседа о правилах дорожного движения в

			зимний период .
11	Рождество	Январь	«Рождественские посиделки»
12	День снятия блокады Ленинграда	Январь	Беседа «Разорванное кольцо»
13	День защитника Отечества	Февраль	«Армейский экспресс» - конкурсная программа
14	День борьбы с ненормативной лексикой	Февраль	Беседа «Обойдёмся без выражений»
15	День 8 марта!	Март	«А –ну-ка девушки!»
16	Всемирный день театра	Март	Тетрализованная конкурсная программа «Как хорошо, что есть театр!»
18	Всемирный день здоровья!	Апрель	Игровая программа «Будь здоров на 100 годов!»
19	День смеха	Апрель	Конкурсная игра «Смех-продлевает жизнь»
20	День Победы	Май	Просмотр к/ф про ВОВ

2.6 Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.)
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)
4. Приказ Минобрнауки России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
6. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) в Республике Коми».
7. Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
8. Устав МБУДО «ЦДОД» пгт. Нижний Одес.

Список литературы для педагога:

1. Антонов В.В. Изучаем права человека /В.В. Антонов. - М.: Вита-Пресс, 2006. – 336с.

2. Бабушкин А.В. Как подростку защитить свои права? /А.В. Бабушкин.- М.: Сам себе адвокат, 2009. – 237с.
3. Батаршев А.В. Психология личности и общения. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.- 248с – (Психология для всех).
4. Беспятова Н. К. Программа педагога дополнительного образования. М.: 2004 г.
5. Гришунина Е. В. Психология для девочек или секретные дневники. М.: 2000 г.
6. Годлман Д. Советы на все случаи жизни. Этикет для подростков / Пер. с английского Е.Коваленко. – М.: «Издательство 2000 г.
7. Еникеева Д. Практическая психология для мальчиков или как стать настоящим мужчиной. М.: - г.
8. Иванченко В.Н. Взаимодействие общего и дополнительного образования детей: новые подходы. - Ростов н/Д: Изд-во «Учитель», 2007-256с.
9. Иванченко В.Н. Занятия в системе дополнительного образования детей. - Ростов н/Д: Изд-во «Учитель», 2007-288с.
10. Как вести себя в любой компании. Сост. В. Лившиц. Донецк. - 2002
11. Козлов Н. П. Истинная правда, или учебник для психолога по жизни. М.: 2001 г.
12. Козлов Н. И. Книга для тех, кому нравится жить или психология личностного роста. М.: - 2000 г.
13. Коммуникативные технологии в школе: секреты эффективного общения / авт.-сост. О.Я. Воробьева. – Волгоград: Учитель, 2008. –
Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. М.: - 2003 г.
14. Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя / И.С. Кон.- М.: Просвещение, 2007. – 335 с.
15. Рожков М.И., Ковальчук М.А. профилактика наркомании у подростков. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.-1444с. –(Психология для всех)
16. Самореализация детей ,находящихся в трудной жизненной ситуации,в сфере дополнительного образования: модели,оценка эффективности,опыт реализации.Методическое пособие/коллектив авторов редакцией И.Н.Поповой М, ФГБОУ ВО»Российская академия народного хозяйства и государственной службы при президенте Федерации» СПб,ООО»Своё издательство 2020-303с.
17. Сборник практических материалов по использованию интерактивных методик в учебно-воспитательном процессе./ Сост. Селиверстова Т.Л.
18. Тыртышная М.А. Всё лучшее – впереди / социальноориентированные формы работы со школьниками / М.А. Тыртышная. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.- 285с.: - (Библиотека учителя
19. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: —М.: Издательский центр «Академия», 2001.
20. Хухлаева О.В. Психология подростка. М.: - 2005 г

Литература для детей:

- Вачков И.В. Приключения во внутреннем мире. – М.,2005.
- Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. Иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. – М., 2005.
- Зинченко А.А. Как построить свое «Я». - М., 2008.

- Каган М.С. Мир общения. - М., 2005.
 Кинчер Дж. Книга о тебе. – СПб.: Владос, 2006.
 Маркуша А. Мозаика для делового человека. - М., 2007
 Михайлов В.Т.Моя профессиональная карьера. - М., 2007.
 Прошитская М.П. Правильно выбери профессию. - М., 2008.
 Селевко Г.К. Управляй собой. - М., 2003.
 Селевко Г.К. Познай себя. - М., 2003.
 Селевко Г.К. Научи себя учиться. - М., 2007.
 Селевко Г.К. Найди себя. - М., 2003.
 Селевко Г.К. Сделай себя сам. - М., 2004.
 Снайдер Д. Курс выживания для подростков. – М., 2005.
 Тетровский А.П. Быть личностью. - М., 2009.
 Цукерман Г.А. Психология саморазвития. - М., 2005.
 Честных Ю. Н. Открыть себя. - М., 2000.

Приложение 1

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование раздела Тема	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Познай себя	98	36	62	
2.1	Учись понимать себя	6	2	4	Опрос, тестирование, игры.
2.2	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	6	2	4	Опрос,наблюдение, игры
2.3	Я и мой внутренний мир	6	2	4	Опрос, игры.тестирование,наблюдение
2.4	Пять шагов к себе	4	1	3	Опрос, тестирование, наблюдение, психологические

					игры.
2.5	Я-креативный	4	2	2	Опрос, психологические игры.
2.6	Учуь понимать других	6	2	4	Опрос, тестирование, наблюдение, психологические игры.
2.7	Я и сверстники	6	2	4	Беседа, опрос, тестирование,
2.8	Жизнь прекрасна!	4	1	3	Опрос, анкетирование, игры
2.9	Страхи	2	1	1	Беседа, опрос, тестирование
2.10	Трудный возраст - для кого он труднее для тебя или для родителей	8	2	6	Беседа, анкетирование, наблюдение, игры.
2.11	Проблемы подростка	4	2	2	Беседа, опрос, тестирование
2.12	Учуь сотрудничать с людьми	4	2	2	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры.
2.13	Психологический тренинг с подростками	8	2	6	Беседа, анкетирование, псих/игры
2.14	Проблема непонимания (меня никто не понимает).	4	2	2	Опрос, тестирование, наблюдение(тетрализация)
2.15	Я и мои привычки	4	2	2	Опрос, анкетирование, коллективный анализ
2.16	Взросление и проблемы ролевого поведения.	6	2	4	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры.
2.17	Стресс	2	1	1	Беседа, наблюдение, игры.
2.18	Успех	2	1	1	Опрос, наблюдение, псих/игры
2.19	Принятие себя	4	1	3	Беседа, анкетирование, игры.
2.20	Что ценно для тебя ?	2	1	1	Опрос, коллективный анализ

2.21	Когда не стоит быть, как все?	2	1	1	Беседа, наблюдение, игры.
2.22	Люди встречаются, люди влюбляются	4	2	2	Опрос, анкетирование, псих/игры
3	Искусство общения	76	22	54	
3.1	Многообразие мира общения	6	2	4	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры
3.2	Виды общения	6	2	4	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры
3.3	Учусь общаться	10	4	6	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры
3.4	Учусь владеть собой	9	2	7	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры
3.5	Формы общения	6	2	4	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры
3.7	Роль человеческого общения в современной жизни.	6	2	4	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры
3.8	Спор. Его цели и стратегии	6	1	5	Беседа, тестирование, игры
3.9	Психологические защиты	6	2	4	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры
3.10	Конструктивное общение. Контроль эмоций.	6	2	4	Опрос, анкетирование, коллективный анализ
3.11	Активное и пассивное слушание	6	1	5	Опрос, анкетирование, коллективный анализ
3.12	Красивый жест . Этикет среди молодежи.	8	2	6	Опрос, анкетирование, беседа, тетрал изация
4	Жертва и агрессор	52	20	32	
4.1	Виктимизация подростков	12	4	8	Опрос, тестирование, наблюдение,

					псих/игры
4.2	Агрессия и агрессивность	10	4	6	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры
4.3	Противоправное поведение подростков	8	3	5	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры
4.4	Нормы нравственности, морали, права как общечеловеческие ценности.	12	5	7	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры
4.5	Компьютерная зависимость, информационная безопасность	10	4	6	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры
5	Ведущие за собой	48	18	30	
5.1	Общение лидера	6	2	4	Опрос, тестирование, псих/игры

5.2	Представление о себе, как о лидере .	6	2	4	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры
5.3	Поведение лидера	6	2	4	Беседа, тестирование, игры
5.4	Лидер и команда	6	2	4	Беседа, тестирование, игры
5.5	Команда лидера	6	2	4	Беседа, тестирование, игры
5.6	Искусство привлекать к себе людей.	6	3	3	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры
5.7	Слагаемые успеха организатора	6	3	3	Опрос, тестирование, наблюдение, псих/игры
5.8	Мой выбор	6	2	4	Опрос, тестирование, псих/игры

6	Профессиональное ориентирование	12	6	6	
6.1	Классификация профессий.	2	1	1	Опрос, анкетирование.
6.2	Мотивация выбора профессий	2	1	1	Опрос, тестирование.
6.3	Профессиональные типы личности	2	1	1	Беседа, тестирование, игры
6.4	Готовность подростков к выбору профессии	2	1	1	Беседа, тестирование, игры
6.5	Выбор профессии - дело серьезное	2	1	1	Беседа, тестирование, игры
6.6	Человек и профессия	2	1	1	Беседа, тестирование, игры, анкетирование.
	Итого	288	101	187	

Приложение 2

Вводное занятие/ЗНАКОМСТВО

Задачи: познакомить учащихся с целями тренинга; создать эффективную рабочую атмосферу в группе; сформировать нормы правила работы в группе; психологически поддержать участников.

Ход занятия - Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цели работы по программе и данной теме, правила поведения в группе).

- Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

- Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Имя - качество».

Цели: знакомство участников друг с другом, создание условий для доверительного общения.

Участники по очереди называют свое имя и качество, которое наиболее характерно для них. Работа по теме.

«Интервью в парах».

Цели: развитие навыков самопрезентации, эмпатии, чувства принадлежности к группе через взаимодействие с каждым членом группы один на один; создание условий для доверительного общения.

Группа разбивается на пары. За ограниченное время (10 минут) ставится задача собрать друг о друге как можно больше информации. Затем участники представляют друг друга. Форма представления следующая: один участник встает за спину партнера по общению, кладет ему руки на плечи и рассказывает о нем от первого лица. Например, Лена встает за спину Наташе и говорит: «Меня зовут Наташа, я...» и рассказывает что она узнала о Наташе, затем участники меняются местами.

«Поиск общего».

Цель: знакомство, внимание к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т. д. Конечная цель - объединение всей группы и поиск общего среди всех участников.

«Никто не знает, что я...».

Ц е л ь : повышение сплоченности, личностное раскрытие участников, расширение представлений о себе, создание условий для доверительного общения.

В руках ведущего мяч, он произносит фразу: «Никто не знает, что я...» и заканчивает ее, после чего бросает мяч другому участнику занятий. Выполнение задания продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого,

- Завершение занятия.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим об эмоциональном состоянии участников. Оценка эффективности работы группы. Можно использовать ритуальную игрушку, которая передается по кругу во время высказываний участников.

- Прощание. Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Приложение 2

Учимся слышать и понимать друг друга.

З а д а ч и : сформировать доверительную атмосферу в группе решить навыки активного слушания, приема и передачи информации.

Ход з а н я т и я

- Приветствие.

Вводное слово педагога (организационные моменты, цель работы по данной теме).

— Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия - рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

- Разминка.

Психогимнастическое упражнение «*Любопытный*».

Ц е л и : эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Водящий называет какую-либо букву из числа распространенных в русском алфавите, после чего начинает задавать другим участникам короткие вопросы (каждому один вопрос). Ответом на них должны служить слова, начинающиеся на эту букву. Довольно часто цепочка вопросов-ответов выстраивается в логически

связанный рассказ, но это не обязательно. Главное здесь не логика, а оперативность реакции, умение быстро придумывать много вопросов и ответы на них. Кто задерживается с ответом больше, чем на 2-3 с, или говорит слово, начинающееся на другую букву, сам занимает место водящего, называет новую букву, и игра продолжается.

- Упражнения по теме.

«Иностранцы переводчик».

Цель: тренировка навыков приема и передачи информации, познания и интерпретации невербальных информационных сигналов, умения задавать открытые вопросы.

В группе выбираются два участника, один из которых играет иностранца, а другой - роль переводчика. Остальным предлагается представить себя журналистами, находящимися на пресс-конференции приехавшего к ним гостя. «Иностранец» выбирает себе образ своего героя и представляется публике, журналисты задают ему вопросы, на которые он отвечает на «иностранном» языке. На самом деле все упражнения проходят на русском языке. Задача переводчика - кратко, сжато, точно передать то, что сказал «иностранец». Таких пар в упражнении может участвовать несколько.

В конце упражнения обсуждается, кто из переводчиков наиболее точно выполнил инструкцию и кто больше всех понравился. При обсуждении группа часто приходит к выводу, что неадекватная интерпретация слов и невербальных сигналов оставляет у человека ощущение того, что его никто не понимает.

«Испорченный телефон».

Цели: развитие навыков приема и передачи информации, выявление группы факторов, влияющих на успешность приема (передачи информации, обнаружение наиболее типичных ошибок возникающих в этом процессе.

Выбирается 5 человек из членов группы - непосредственных участников упражнения. Остальные - наблюдатели и слушатели. Им сообщается, что в группе будет зачитан текст, который должны будут передавать друг другу по памяти, не делая никаких записей и пометок. После этого в кругу остается только из пятерых, а четверо выходят за дверь. Ему зачитывают текст. Потом приглашается второй участник. Первый сообщает ему все что запомнил. Затем приглашается следующий и так далее, пока текст не повторит последний, пятый участник.

Часто в результате такой передачи смысл текста искажается до противоположного. В

процессе обсуждения участники высказывают свои соображения по поводу причин возникновения ошибок. Как правило, они отмечают, что слишком большое внимание к деталям, неспособность структурировать информацию, привнесение собственных интерпретаций мешают услышать партнера и наиболее точно передать сообщение. Ведущий обобщает информацию, полученную в ходе обсуждения.

- Завершение занятия.

«Пожелание».

Позитивная личностно ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения.

Участники тренинга по очереди желают соседу слева что-либо хорошее на предстоящую неделю.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.