

Муниципальное образовательное учреждение
Школа с. Белоярск

Рассмотрена и одобрена научно-методическим советом МОУ Школа с. Белоярск Протокол № 1 от 30 августа 2022	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ Школа с. Белоярск Коростелева О.В. Приказ № 278 от «31» августа 2022 г.
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

СОЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«В ПОИСКАХ СЕБЯ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Возрастная категория: от 14 до 17 лет

Форма обучения: очно

Разработчик:

Соболевич Виталий Владимирович,
педагог - психолог

с. Белоярск, 2022

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной образовательной программы: согласно ведущим отечественным исследователям возрастной психологии (Л.С.Выготский, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин) основными психическими новообразованиями пубертатного возраста являются самосознание и самоопределение. Соответственно, кризисное развитие ребенка в этот период в форме аддикции (злоупотребление алкоголем, наркотиками, токсическими веществами или увлечение азартными играми), асоциального поведения (прогулов школы, бродяжничества), антисоциальных поступков (воровство, грабежи, хулиганство и другие нарушения закона) требуют большего внимания и специальных усилий, направленных на восстановление способностей ребенка приобрести соответствующие возрасту опыт, навыки и способности.

У каждого подростка имеются свои школьные и социальные проблемы и трудности, но подростков объединяет то, что в этом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. Центральное личностное новообразование периода отрочества — становление нового уровня самосознания, «Я-концепции». Этот новый уровень характеризуется стремлением понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие — уникальность и неповторимость.

У старших подростков должна быть развита система ценностей и самостоятельность мышления, что позволяет рассматривать этот возраст как сензитивный период для развития творческого мышления. Развитие рефлексии — способности делать предмет своей мысли саму мысль, — дает средство, с помощью которого подросток может размышлять о себе, т. е. делает возможным развитие самосознания.

Занятия с психологом призваны помочь школьнику наиболее полно реализовать свои познавательные и личностные возможности, выработать эффективные, конструктивные способы преодоления трудностей, что необходимо для полноценного перехода к взрослости.

В работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий, т.к. общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное и является ведущей деятельностью данного возраста.

Цель программы: формирование у учащихся психологического мышления, запуск процесса самораскрытия, осознание Я-концепции, расширение и дифференциация знаний о себе, осознание своих слабых и сильных сторон, понимание роли других в формировании Я-концепции, поиск перспектив личностного роста.

Задачи программы:

- активизация процесса самопознания и самоактуализации;

- познакомить учащихся с понятием «толерантность»;
- показать, что толерантность к себе и толерантность к другим взаимосвязаны;
- учить подростков внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя;
- формировать позитивное отношение к другим людям;
- повысить самооценку учащихся.

Реализация содержания программы основывается на следующих положениях:

принцип гуманизма: признание ребенка субъектом воспитания; опора на позитивное в ребенке; понимание, сострадание и помощь ребенку; ребенок живет, а не готовится к жизни (ребёнок – личность);

принцип природосообразности: учет психофизиологических и возрастных особенностей детей;

принцип равенства и сотрудничества: все члены коллектива занимают равные положения;

принцип культуросообразности: основан на общечеловеческих ценностях, на нормах национальной культуры и региональных традициях;

принцип добровольности: добровольное и самостоятельное решение ребенка в выборе видов деятельности;

принцип создания ситуации успеха для каждого ребенка;

принцип компетентности – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;

принцип ответственности – психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения обучающимися программы курса, личностные результаты освоения программы:

- обучающийся получит возможность для формирования системы ценностей повышающей процессы самосознания;
- формирование ответственного отношения к своим поступкам и мыслям;
- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к себе, понимания необходимости самоактуализации, выраженного в преобладании механизмов самопознания;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и практики в мире психологии;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным сценариям жизни, развитие навыков определения причинно-следственных связей;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе самораскрытия и других видов деятельности.

Предметные результаты освоения программы

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи;
- умение контролировать свои эмоции и свою речь;
- умение анализировать свои мысли и поступки.

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована на формирование глубинных процессов самопознания, навыков рефлексии и способствует самораскрытию и раскрепощению участников программы. В процессе реализации программы решается комплекс внутренних задач и потребностей подростков.

Так, развитие способностей устанавливать контакт с внутренними ресурсами, помогает снять внутренние барьеры, мешающие адекватному или более обширному обзору внешних ресурсов и возможностей ученика, способствует сознанию своих личностных качеств, т.е. кружок предназначен для развития как социально активной, так и внутренне зрелой личности.

Занятия проводятся один раз в неделю в тренинговой и лекционно-практической форме. Каждое занятие состоит из нескольких частей и занимает не более 60 минут, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям учеников.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы внеурочной деятельности: 14-17 лет.

Срок реализации: курс рассчитан на 1 учебный год, объем занятий – 34 ч. (в расчете 1 ч. в неделю, на 9 месяцев (с сентября 2022 г. по май 2023 г. включительно)

Режим занятий.

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	1 раз	1 час	34 часа

Формы занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Содержание программы внеурочного психологического кружка «Гений общения» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

На занятиях используются разнообразные и взаимодополняющие *методы и приемы*:

- психологическое информирование;
- ролевые методы;
- формирования (развития) творчества;
- коммуникативные игры;
- тренинги внимания, памяти и других мыслительных операций;
- диагностика;
- дискуссии;
- сказкотерапевтические упражнения;
- арт-терапия.

Формами проведения итогов реализации данной программы являются: участие в школьных акциях, конференциях по психологии, активное участие в распространении психологического знания среди учащихся, повышение запаса знаний о психологии как науке и своих коммуникативных навыков. **По окончании курса, обучающиеся выполняют контрольный тест-опросник, либо выполняют практическое задание в виде реферата по заданной теме с публичным выступлением в группе.**

Содержание программы (34 часа)

Тема №1 «Вводное занятие»

Цель: сообщение целей работы нашей группы, осознание её детьми. Установление эмоционального контакта педагога–психолога с детьми. Сплочение группы.

Беседа, упражнение «Кто я?», работа в группах. Анкетирование: «Оцените свои знания о себе». Знакомство. Формулировка правил поведения на занятиях.

Тема №2 «Кто я такой»

Цель: способствовать развитию адекватной самооценки, рефлексии, научить находить положительные стороны личности.

Беседа, работа в малых группах. Игра на сплочение группы «Островок». Рекомендации «Как наблюдать за собой». Упражнение «Что в имени тебе моём?». Упражнение «Список черт». Рефлексия.

Тема №3 «Мои эмоции»

Цель: выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений. Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.

Беседа, упражнение «Эмоции в мимике». Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей). Игра «Угадай эмоцию». Игра «Изобрази эмоцию». Рефлексия.

Тема №4 «Я глазами других»

Цель: познакомить учащихся с общими принципами, на которых основано уважение к себе и к другим. Обосновать право любого человека на самоуважение и уважение со стороны окружающих, обучить приемам формирования адекватного поведения.

Беседа, работа в кругу, упражнение «Ассоциации». Формировать способность к самоанализу. Способствовать желанию самосовершенствоваться. Развитие способности принимать друг друга.

Тема №5 «Самооценка»

Цель: познакомить подростков с понятиями: завышенная, адекватная и заниженная самооценка. Формировать представления учащихся о себе, помочь корректировать свою самооценку.

Методика «8 кружков», дискуссия, «Моя вселенная». Дать понятие о самооценности человеческого «Я». Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки. Закрепить навыки групповой работы.

Тема №6 «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги»

Цель: научить анализировать и использовать положительные качества своей личности, а также противостоять негативным качествам, привычкам и установкам.

Беседа, «Угадай эмоцию», Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию», «Балл эмоций». Ознакомление с эмоциями. Определение эмоциональных состояний других людей. Тренировка умения владеть своими эмоциями.

Тема №7 «Мой темперамент»

Цель: определить тип темперамента учащихся, научить использовать положительные характеристики своего темперамента.

Мини лекция на тему: «Что такое темперамент?». Тест Г.Айзенка на определение типа темперамента.

Тема №8 «Как формировать свой характер»

Цель: актуализация знаний о себе, самопознание.

Упражнение «Словесный автопортрет». Психологический практикум «Каким я кажусь окружающим, и каков я на самом деле». Работа со шкалой эмоций Изарда.

Тема №9 «Я и мое здоровье»

Цель: дать знания о различии физического и психического здоровья, научить методам выхода из стрессовой ситуации, сформировать навыки уверенного поведения в момент стресса.

Беседа «Общие принципы борьбы со стрессом. Факторы риска для здоровья». Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг». Рефлексия.

Тема №10 «Мои представления о будущей профессии»

Цель: формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и получение информации о мире профессий.

Игра «Самая-самая». Игра «Профессия на букву». Игра «Как здороваются представители разных профессий». Опросник «Как поживаешь?».

Тема №11 «Я и мои желания»

Цель: дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся.

Консультация по теории потребностей Маслоу. Упражнение «Коллаж». Упражнение «Каким я хочу быть». Рефлексия.

Тема №12 «Мир вокруг меня»

Цель: помочь участникам видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей, формировать чувствительность к невербальным средствам общения.

Упражнение «Печатная машинка». Упражнение «Считалочка». Упражнение «Спички». Упражнение «Объявление». Упражнение «Передача чувств прикосновением». Рефлексия.

Тема №13 «Самореализация. Механизмы психологической защиты»

Цель: передача знаний о внутренних механизмах, помогающих и препятствующих самореализации личности.

Упражнение «Десять недостатков». Формулирование темы занятия, основных целей. Опросник Плутчика – Келлермана – Конте. Визуализация «Посмотреть на себя глазами того, кто тебя любит». Завершение занятия

Тема №14 «Мои творческие способности»

Цель: развитие творческого потенциала подростков.

Лекция на тему: «Креативность». Упражнение «Творческие силы». Тест Торранса. Рефлексия.

Тема №15 «Семья как школа любви»

Цель: формирование позитивного видения семьи как высшей человеческой ценности.

Введение в тему. Упражнение «Ассоциация». Мини-лекция об иерархии фундаментальных потребностей Маслоу. Тест «Способность к эмпатии». Упражнение «Я и моя семья»

Тема №16 «Мои проблемы»

Цель: преодоление неуверенности, чувства неполноценности при низкой самооценке. Развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы.

Беседа, упражнение «Диалог со своим мозгом», «Шарик». Знакомство с термином «проблема», осознание проблем и их обсуждение. Отработка навыков решения проблем.

Тема №17 «Нравственность: Что это?»

Цель: знакомство подростков с понятием «нравственность» и с основными относящимися к нему категориями (частными понятиями, аспектами).

Мини лекция. Упражнение ролевая игра «Границы». Рефлексия.

Тема №18 «Азбука перемен»

Цель: Закрепить у учащихся полученные знания. Помочь участникам поверить в свои силы.

Упражнение «Азбука перемен», «Нарисуем жизнь». Закрепить полученные знания. Проанализировать свои изменения. Помочь участникам поверить в свои силы.

Тема №19 «Мои истинные цели»

Цель: научиться осознать свои цели, умению расставить приоритеты и наметить последовательность.

Лекция «Выявите истинные желания». Упражнение «Я-МИЛЛИАРДЕР». Дискуссия «Что делать с выявленными истинными желаниями».

Тема №20 «Груз привычек»

Цель: совершенствовать навыки самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек. Формировать представления о полезных и вредных привычках. Способствовать развитию умения анализировать свои привычки.

Беседа, самораскрытие, релаксация. Совершенствовать навыки самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек.

Тема №21 «Зачем нужно знать себя?»

Цель: познакомить детей с некоторыми приёмами самопознания, дать детям представление о том, как находить в себе главные черты.

Тема №22 «Ярмарка достоинств»

Цель: закрепить у учащихся навыки самоанализа. Научить преодолевать барьеры на пути самокритики. Развить уверенность в себе.

Тема №23 «Ищу друга»

Цель: помочь учащимся в самораскрытии. Способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения.

Тема №24 «Почему люди ссорятся»

Цель: познакомить учащихся с понятием «конфликт». Выявить особенности поведения в конфликтной ситуации. Обучить способам выхода из конфликтной ситуации.

Тема №25 «Барьеры принятия себя»

Цель: развитие навыков самопринятия, рефлексии.

Тема №26 «Внутренний конфликт»

Цель: научиться осознавать **внутренний конфликт** между желанием быть самим собой, открыто выразить свои чувства и желания и стремлением соответствовать одобряемому авторитетами образу жизни, идеям, эталонам.

Тема №27 «Учимся слушать себя»

Цель: способствовать формированию эмоционально-чувственной сферы и ценностных отношений личности учащихся и усвоению ими умений и навыков познавательной и практической деятельности.

Тема №28 «Я хочу верить в себя»

Цель: повышение ответственности подростков за собственное поведение, развитие самосознания, саморегуляции и способности к планированию поступков.

Тема №29 «Чувства которых я стыжусь»

Цель: расширение знаний подростков об эмоциональной сфере, особенностях переживания, проявления эмоций и способов их контроля.

Тема №30 «Критика»

Цель: формирование конструктивного отношения к критике в свой адрес и представлений о конкретности в критике

Тема №31 «Мудрость и предубеждение»

Цель: повышение мотивации к саморазвитию.

Тема №32 «Активное слушание»

Цель: знакомство с понятием активного слушания, определение признаков умения и неумения слушать, отработка навыков активного слушания.

Круг: обмен чувствами Настроение, ожидания от группы, готовность к работе. Разминка «Дождь». Беседа на тему «Плохой и хороший слушатель» Разминка «Я-сообщение». Упражнение «Диалог».

Тема №33 «Я решаю проблемы»

Цель: ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

Круг: обмен чувствами Настроение, ожидания от группы, готовность к работе. Разминка «Путаница». Беседа на тему принятия решений. Этапы принятия решения: 1) оценка ситуации;

2) «веер вариантов»; 3) оценка вариантов, их реалистичности и последствий; 4) выбор решения.

Обсуждение этапов решения проблем. Ролевая игра «День рождения». Заминка «Спасибо тебе за то, что ты...».

Тема №34 «Заключительное»

Цель: подведение итогов групповой работы. Получение обратной связи.

Тест «Оцените свои знания о себе». Упражнение «Моя вселенная».

Тематический план занятий

№	Тема занятия	Дата	Кол-во часов		Всего
			Теория	Практика	
1.	«Вводное занятие»	03.09.2022	1		1
2.	«Кто я такой»	10.09.2022	1		1
3.	«Мои эмоции»	17.09.2022		1	1
4.	«Я глазами других»	24.10.2022		1	1
5.	«Самооценка»	01.10.2022		1	1
6.	«Мои внутренние друзья и мои внутренние враги»	08.10.2022		1	1
7.	«Мой темперамент»	15.10.2022	1		1
8.	«Как формировать свой характер»	22.10.2022	1		1
9.	«Я и мое здоровье»	05.11.2022	1		1
10.	«Мои представления о будущей профессии»	12.11.2022	1		1
11.	«Я и мои желания»	19.11.2022		1	1
12.	«Мир вокруг меня»	26.12.2022	1		1
13.	«Самореализация. Механизмы психологической защиты»	03.12.2022	1		1
14.	«Мои творческие способности»	10.12.2022		1	1
15.	«Семья как школа любви»	17.12.2022		1	1
16.	«Мои проблемы»	24.12.2022		1	1
17.	«Нравственность: Что это?»	14.01.2023		1	1
18.	«Азбука перемен»	21.01.2023	1		1
19.	«Мои истинные цели»	28.01.2023	1		1

20.	«Груз привычек»	04.02.2023		1	1
21.	«Зачем нужно знать себя?»	26.02.2023		1	1
22.	«Ярмарка достоинств»	05.03.2023	1		1
23.	«Ищу друга»	11.03.2023		1	1
24.	«Почему люди ссорятся»	18.03.2023	1		1
25.	«Барьеры принятия себя»	25.03.2023		1	1
26.	«Внутренний конфликт»	08.04.2023	1		1
27.	«Учимся слушать себя»	15.04.2023		1	1
28.	«Я хочу верить в себя»	22.04.2023	1		1
29.	«Чувства которых я стыжусь»	29.04.2023		1	1
30.	«Критика»	06.05.2023	1		1
31.	«Мудрость и предубеждение»	13.05.2023		1	1
32.	«Активное слушание»	20.05.2023	1		1
33.	«Я решаю проблемы»	27.05.2023		1	
34.	«Заключительное»	29.05.2023	1		
	Итого:		17	17	34

Методическое обеспечение программы

Оборудование: стол и стул на каждого ученика, доска, стенд для вывешивания плакатов, цветные карандаши (или фломастеры), краски, листы, листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А-4 и А-3).

Программа «В поисках Себя» обеспечена такими методическими материалами, как:

- методическое пособие для психолога «Уроки творческого развития», ИМАТОН;
- Психологические основы самопознания и саморазвития: учебно-методическое пособие В.Л. Блинова, Ю.Л. Блинова.

Список литературы:

1. Блинова В.Л., Блинова Ю.Л. Психологические основы самопознания и саморазвития: учебно-методическое пособие. - Казань: ТГГПУ, 2009 – 222с.
2. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. - М.: Эксмо, 2008. - 416 с.
3. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб.: Речь, 2005.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.:Речь, 2000.
5. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон. - М.: Политиздат, 1984. - 335 с.
6. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- М.: Академия, 2011.
7. Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков / А.Е. Личко. – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Издательство ЭКСМО-Пресс,1999. – 416 с.
8. Понаморенко Л.П., Белоусова Р.В. психология для старшеклассников.М., 2001.
9. Райгородский Д.Я. Энциклопедия психодиагностики Том 1 психодиагностика детей. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2008. – 624 с.
10. Резапкина Г. Я и моя профессия. Факультативный курс для учащихся 9-х классов.//Школьный психолог, № 14, 1999.
11. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. М.. 2005.
12. Сарган Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. М., 1999.
13. Эксакусто, Т. В. Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры / Т.В. Эксакусто. - М.: Феникс, 2015. - 286 с.
14. Эксакусто, Т. В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры / Т.В. Эксакусто. - Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 339 с.