

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Краевой детский центр «Созвездие»



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
КГБОУ КДЦ Созвездие

С.А.Е. Волостникова

Приказ № 01-09/631

от 23.12. 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«На пути постижения «Я»  
(социально-педагогическая направленность)**

Возраст обучающихся: 13 -17 лет

Продолжительность реализации: 4 дня

Авторы-составители программы:

Заведующий СППР

Пахомова Алла Викторовна

Педагог-психолог СППР

Литвиненко Галина Леонидовна

Оспенникова Елена Михайловна

Кудряшова Валентина Владимировна

Место реализации: Хабаровский край,

п. Переяславка

дружина «Созвездие»

г. Хабаровск 2020 г.

## Пояснительная записка

### 1. Нормативная база:

Программа разработана в соответствии с законодательными документами и подзаконными актами в сфере дополнительного образования детей, такими как:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо от 18 ноября 2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программам (включая разноуровневые программы)».

### 2. Актуальность.

Для большинства подростков, испытывающих трудности во взаимодействии со сверстниками, характерно отсутствие знаний о себе, о том, как он общается с другими, и навыков конструктивного взаимодействия.

На занятиях разработанной нами программы подростки смогут не только получить знания о том, как общаться, но и упражняться в применении различных способов поведения, овладеть навыками эффективного общения.

### 3. Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет через групповую работу, учитывающую специфику подросткового возраста обучить детей социально приемлемым способам самоутверждения и самовыражения, полноценному общению, положительному восприятию себя, адекватному поведению в соответствии с окружающими условиями и событиями, поддержанию положительного эмоционального фона, оптимистического настроения, воспитать доброжелательное отношение к окружающим, развить способность к эмоциональному сопереживанию.

#### **Формы работы:**

- Игра
- Практическое занятие
- Лекция



- Кейс-методика
- Сказкотерапия
- Комбинированное занятие

**Направленность:** социально-педагогическая.

**Уровень освоения программы:** одноуровневый, стартовый (ознакомительный).

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 12- 16 лет.

Условия набора: по желанию участников краевой профильной смены.

Количество обучающихся в группе: до 15 человек.

**Сроки освоения и объем программы:** 9 дней, 18 академических часов.

**Режим занятий:** 2 академических часа ежедневно (с перерывом 10 минут).

Наполняемость в группах: до 15 человек.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

#### **4. Цели программы:**

Помочь подростку стать более социально-адаптированным через овладение элементарными приемами психологической саморегуляции и познание самого себя, человеческих отношений.

#### **5. Задачи программы:**

##### ***Предметные (обучающие):***

- Дать подростку знания о самом себе и научить его получать эти знания
- Обучить участников смены использованию в коммуникации техники Я-высказывания и активного слушания
- Обучить участников смены способам выхода из конфликтных ситуаций
- Создать условия для осознания участниками смены собственных эмоций и эмоций других людей

##### ***Личностные (воспитательные)***

- Развитие коммуникативных способностей (умение устанавливать контакт, вести беседу, ораторское мастерство)
- Формирование атмосферы сотрудничества и взаимопонимания между участниками локации;
- Содействие формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции;
- Корректировка социальных навыков общения и поведения детей, развитие новых, полезных и эффективных навыков и умений.
- Содействие личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала

##### ***Метапредметные (развивающие)***

- Развитие коммуникативных навыков через упражнения и выбранные методики;

- Развитие рефлексии, как процесса познания и понимания подростком самого себя;
- Развитие социальных эмоций: преодоление смущения, застенчивости, социальной тревоги;
- Создание условий для раскрытия творческого потенциала;
- Развитие у участников локации способностей и качеств, которые позволят им безболезненно адаптироваться в обществе;
- Развитие лидерских способностей

Универсальные учебные действия	Планируемые результаты	Задачи программы
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплена самооценка обучающихся</li> <li>- созданы условия для формирования активной жизненной позиции</li> <li>- обучающиеся мотивированы к самопознанию и самосовершенствованию.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие коммуникативных способностей (умение устанавливать контакт, вести беседу, ораторское мастерство)</li> <li>- Формирование атмосферы сотрудничества и взаимопонимания между участниками локации;</li> <li>- Корректировка социальных навыков общения и поведения детей, развитие новых, полезных и эффективных навыков и умений.</li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- у обучающихся развиты навыки сотрудничества при групповом и командном творческом взаимодействии (обучающиеся умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы, участвовать в диалоге, отвечать на вопросы, учитывать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие коммуникативных навыков через упражнения и выбранные методики;</li> <li>- Развитие социальных эмоций: преодоление смущения, застенчивости, социальной тревоги</li> <li>- Развитие у участников локации способностей и качеств, которые</li> </ul>
Познавательные		
Коммуникативные		



	<p>разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве).</p> <p>- у обучающихся сформирован интерес к области психологических знаний.</p>	<p>позволят им безболезненно адаптироваться в обществе;</p> <p>- Развитие лидерских способностей</p>
-	<p>- обучающиеся научились устанавливать контакт, вести беседу,</p> <p>- овладели техниками бесконфликтного общения, а именно: активного слушания и Я-высказывания,</p> <p>- обучающиеся научились справляться со стрессовыми ситуациями</p>	<p>- Обучение участников смены использованию в коммуникации техники Я-высказывания и активного слушания</p> <p>- Обучение участников смены способам выхода из конфликтных ситуаций</p> <p>- Создание условий для осознания участниками смены собственных эмоций и эмоций других людей</p>

## 6. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы состоят в том, что в неё включены многофункциональные упражнения, с одной стороны, дающие возможность решать несколько задач, с другой – позволяющие оказывать на разных детей различное влияние. Программа охватывает все стороны формирования психологического здоровья подростков; учитывает гендерные различия. Программа базируется на развитии у школьников социальных навыков. К ним обычно относят:

- коммуникативные навыки: умение ладить с людьми, произносить речь, находить и использовать информацию для общения с другими;
- личные навыки: самоменеджмент, принятие обоснованных решений и управление рисками;
- социальные навыки: сотрудничество и мотивация других членов команды, управление отношениями с клиентами, осуществление руководства, разрешение конфликтов, нетворкинг;
- навыки решения проблем: критическое мышление, умение анализировать и др.
- создаются оптимальные условия для сохранения психологического благополучия детей, их всестороннего, полноценного развития,

формирования основных новообразований, успешной адаптации к меняющимся условиям.

## **7. Планируемые результаты**

Результатом реализации программы является мотивация участников смены к самопознанию и самосовершенствованию, формирование и развитие у детей навыков, которые востребованы в современном обществе и будут востребованы до 2030 года.

Руководители локации должны способствовать развитию и сохранению интереса к области психологических знаний.

### **Предметные:**

- обучающиеся научились устанавливать контакт, вести беседу,
- овладели техниками бесконфликтного общения, а именно: активного слушания и Я-высказывания,
- обучающиеся научились справляться со стрессовыми ситуациями

### **Метапредметные:**

- у обучающихся развиты навыки сотрудничества при групповом и командном творческом взаимодействии (обучающиеся умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы, участвовать в диалоге, отвечать на вопросы, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве).
- у обучающихся сформирован интерес к области психологических знаний.

### **Личностные:**

- укреплена самооценка обучающихся
- созданы условия для формирования активной жизненной позиции
- обучающиеся мотивированы к самопознанию и самосовершенствованию.

## **8. Контроль результатов обучения**

### *Формы контроля*

Основным способом определения результативности освоения программы являются методы психолого-педагогической диагностики: педагогическое наблюдение, беседа, анализ выполнения обучающимися предлагаемых психологических упражнений.

Итогом выполнения программы является интериоризация: осознание и присвоение обучающимися психологического опыта.

### Критерии оценки результатов обучения:

- мотивация обучающихся к познавательной деятельности;
- мотивация обучающихся к творческой и практической деятельности;
- увлеченность деятельностью;
- активность обучающихся;
- визуальная динамика развития умений и навыков;
- глубина усвоения материала.



Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;
- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей в течение смены);
- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

## 9. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство. Я и другие.	2	0,5	1,5
2	Особенности эмоционального общения.	2	0,5	1,5
3	Развитие навыков самообладания при общении с неприятными вам людьми.	2	0,5	1,5
4	Навыки делового общения. Подведение итогов.	2	0,5	1,5
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>

### *Содержание программы:*

#### **Тема 1. Знакомство. Я и другие**

**Теория:** погружение в локацию «На пути постижения «Я», разработка внутригрупповых правил. Вводная беседа Знакомство с понятием самооценка. Понятие адекватной, завышенной и заниженной самооценки. Способы укрепления самооценки.

**Практика:** Упражнение «Знакомство». Упражнение «Ожидания членов группы». Упражнение «Зато». Релаксация «Внутри нас». Упражнение «Долг и право». Рисунок «Внутренняя сущность». Упражнение «Живая анкета». упражнение «День бывает...», Упражнение-релаксация «Уверенность в себе». Тестовое задание «Мои взаимоотношения с одноклассниками» - социометрия. Упражнение «Живая анкета».

#### **Тема 2. Особенности эмоционального общения**

**Теория:** Знакомство с классификацией эмоционального общения и формирование навыков узнавания и осуществления положительного эмоционального контакта в различных ситуациях общения, совершенствование коммуникативных умений, развитие чувственного восприятия.

**Практика:** Упражнение «Слова». Упражнение «Комплимент», «Поддакивание», «Дружеские жесты и мимика». Упражнение «Передай движение». Упражнение: Релаксация. Упражнение: Пантомима. Упражнение «Живая анкета»

### **Тема 3. Развитие навыков самообладания при общении с неприятными вам людьми**

**Теория:** Классификация типов людей «Манипулятор», «Невротик», «Примитив», «Нормальный культурный человек». Чувство обиды.

**Практика:** Упражнение «Определения». Упражнение «Средний возраст». Упражнение «Чувства». Рисунок «Обида», релаксация по рисунку. Упражнение-активатор.

### **Тема 4. Навыки делового общения. Подведение итогов.**

**Теория:** Знакомство с основными видами способностей к эмоциональному контакту, осознание степени выраженности этих способностей в себе и знакомство с приемами тренинга этих способностей.

**Практика:** Упражнение «Колпак». Упражнение «Слушание». Упражнение «Житейская психология». Упражнение «Понимание». Упражнение «Рисунок» «Чемодан»

## **10.Методическое обеспечение:**

### *Формы обучения и виды занятий по программе:*

Основной формой обучения является коллективная проектная деятельность, групповая, индивидуальная и парная формы работы. На занятиях предусмотрено время для знакомства с теоретическими знаниями и выполнение практических и творческих заданий.

Коллективная	Основная форма занятий – организация совместной деятельности, творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно
Групповая (индивидуально-групповая)	Организация работы (совместных действий, общения, взаимопомощи) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определённых задач
Индивидуальная	Организуется для работы с детьми для отработки отдельных навыков

### Методы в основе которых лежит способ организации занятия:

- устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, работа по образцу и др.);
- выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.);

### Методы, в основе которых лежит уровень деятельности участников:



- объяснительно - иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – участники воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности участников занятия:

- фронтальный – одновременная работа со всеми участниками;
  - индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы; групповой – организация работы в группах;
  - индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.
- Принципы и педагогические подходы к реализации программы:*

В рамках реализации программы поставлены следующие цели при организации деятельности на занятии:

- поощрение творчества в виде похвалы, что служит мотивацией более тщательно и аккуратно продолжать свою изобразительную деятельность.
- индивидуальный подход к детям (достигается путем индивидуальной смены организации деятельности при возникших затруднениях, что, в конечном счете, приведет к ситуации «успеха» у каждого обучающегося)
- включенность каждого в деятельность группы (пути к вовлеченности каждого обучающегося могут быть различными, что позволяет установить доверие между ним и педагогом)
- создание положительного настроения и доброжелательной атмосферы.

*Алгоритм занятия:*

1. Знакомство
2. Разминка-ледокол
3. Психологическая игра – переход к теме тренинга.
4. Теоретический блок.
  - презентация, лекция, беседа
  - анализ полученной информации.
5. Практическая часть:
  - самостоятельное выполнение детьми упражнений психологического тренинга;
  - завершение работы, рефлексия, получение обратной связи.

*Методические рекомендации:*

Все тренинги состоят из одних и тех же этапов.

**Введение** (5% рабочего времени)

Это этап, в который входит краткое представление целей и задач тренинга.

Цели и задачи тренинга всегда объявляет психолог.

**1 этап**

### ***Знакомство*** (5% рабочего времени)

Дети присматриваются друг к другу, устанавливают контакт. Среди них намечаются симпатии, а иногда и антипатии.

### **2 этап**

#### ***Ожидания участников*** (3% рабочего времени)

На этом этапе дети высказывают свои ожидания от тренинга. Данный этап можно проводить по-разному: высказывания по кругу, обсуждения в парах или малых группах с последующим вынесением на группу.

### **3 этап.**

#### ***Принятие правил группы*** (5% рабочего времени)

Это этап рождения группы, когда группа принимает на себя обязательства.

### **4 этап.**

#### ***Оценка уровня информированности***

(5-10% рабочего времени)

Чтобы не повторять хорошо известную информацию, необходимо выяснить, что они знают о проблеме. Для этого можно задавать вопросы группе, использовать анкеты, викторины.

### **5 этап.**

#### ***Актуализация проблемы*** (10% - 30% рабочего времени)

Этот этап можно использовать для того, чтобы пробудить интерес к проблеме, сформировать у обучающихся мотивацию к изменению поведения. Задача этого этапа – сделать проблему актуальной для каждого.

### **6 этап.**

#### ***Информационный блок*** (20% - 40% рабочего времени)

Информационный блок должен быть разбит на несколько логически завершенных частей, которые распределены по всему тренингу, включающих сообщения подробной информации

### **7 этап.**

#### ***1. Приобретение практических навыков*** (20% - 60% рабочего времени)

Нарабатываются в ходе всего тренинга и с помощью специальных игр, упражнений.

#### ***2. Принятие решений***

Для развития данного навыка можно использовать «мозговые штурмы»; обсуждение одной проблемы всей группой; игры, направленные на осознание проблемы; алгоритм принятия решения.

#### ***3. Изменения стратегии поведения***

Этот навык помогает обучающемуся:

- гибко, пластично реагировать в любой ситуации;
- лучше приспосабливаться к окружающей обстановке;
- быстрее находить выход из сложных ситуаций;
- реализовывать свои планы и достигать цели. Для того чтобы ребенок мог поменять стратегию поведения, ему надо иметь представление о наличии других стратегий. Для этого подойдут ролевые игры.



Необходимо отметить, что информационный блок, этапы актуализации и выработки навыков имеют достаточно пластичную структуру; у этих этапов нет четких временных рамок и обязательного порядка следования, они накладываются друг на друга, идут параллельно.

#### **8 этап.**

***Завершение работы. Получение обратной связи*** (5% рабочего времени)

Задачи этапа:

- 1) подвести итоги тренинга;
- 2) выяснить, сбылись ли ожидания детей;
- 3) оценить изменение уровня информированности.

Работа завершается прощанием группы.

### **11. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### *Техническое оснащение:*

- хорошо освещенный кабинет;
- стулья, столы;
- компьютер;
- флеш-карта памяти на 32 Гб
- принтер;
- телевизор
- кресла-груши
- флипчарт

##### *Материалы и приспособления:*

- бумага;
- цветная офисная бумага
- бумага (блокнот) для флипчарта в клетку
- гуашь;
- маркеры;
- карандаши;
- авторучки;
- планшеты для каждого обучающегося;
- клеящие карандаши
- малярный скотч
- скотч прозрачный
- скотч двусторонний
- степлер со скобами
- ножницы.

##### *Дидактическое обеспечение:*

- раздаточные материалы в виде наглядных примеров;
- распечатки тестов и анкет;
- экранно-звуковые пособия: видео- и аудиоматериалы, презентации, наличие доступа в интернет.

## Кадровое обеспечение

- штатные психологи

### **12. Формы аттестации и оценочные материалы**

С целью проверки усвоения теоретических знаний и приобретения практических навыков в течение реализации программы осуществляется текущий контроль ее освоения. Формой оценки является начисление миль – игровых баллов в условиях реализации смены. Таким образом, по окончании каждого занятия обучающиеся будут получать 5, 10, 15, 20 миль соответственно проведенной работе.

*Способы определения результативности:*

- психологическое наблюдение;
- психологический анализ (критерии оценки: вовлеченность, успешное выполнение упражнения, осознанность);
- рефлексия обучающихся (путем анализа собственных психологических открытий обучающихся, по окончании каждого занятия).

*Оценочные материалы к программе включают в себя:*

1. Диагностическая карта.
2. Анкеты для обучающихся.
3. Журналы учета посещаемости обучающихся.
4. Анализ выполнения программы.
5. Фото- и видеотчеты размещаются на сайте образовательного учреждения, их могут посмотреть и оценить все желающие.

#### *Диагностическая карта обучающихся*

ФИО	Активное участие в выполнении упражнений психологического тренинга	Изменение уровня формирования навыка самоосознания	Изменение уровня формирования навыка эмоционального общения	Изменение уровня формирования навыков самообладания при общении с неприятными людьми	Изменение уровня формирования навыков делового общения
1.					

Бальная шкала оценивания результатов (игровые мили): 20 миль – навык сформирован, 15 миль – навык находится в стадии формирования, 10 миль – навык сформирован не полностью, удовлетворительно, 5 миль – навык не сформирован.

Уровни развития	Качественные характеристики
1. Навык сформирован (20 миль)	Выполняет задание в полном объеме в соответствии со всеми этапами по собственной инициативе, аккуратно и ответственно относится к работе



2. Навык находится в стадии формирования (15 миль)	Выполняет задание фрагментарно, при помощи психолога.
3. Навык сформирован не полностью, удовлетворительно (10 миль)	Выполняет упражнения только под руководством психолога не в полном объеме
4. Навык не сформирован (5 миль)	Не желает выполнять упражнения тренинга и не проявляет инициативы.

## Список литературы

1. Азбель А. А., Илюшин Л. С. Тетрадь кейсовых практик. Часть 1. Опыт самостоятельных исследований в 8-9 классах. — СПб.: Школьная лига, 2014.
2. Азбель А. А., Илюшин Л. С. Тетрадь кейсовых практик. Часть 2. Опыт самостоятельных исследований в 8-9 классах. — СПб.: Школьная лига, 2014.
3. Пузиков В. Г. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга. — СПб.: Издательство «Речь», 2007.
4. Пахно И. В. Развиваем инновационный потенциал личности и группы: практическое руководство. Учебное пособие. – Хабаровск, КГБОУ ДПО ХКИПКСПО. 2014.
5. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2014.
6. Дереклеева Н. И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М.: ВАКО, 2004.
7. Дидактический материал по курсу «Твоя профессиональная карьера»: Кн. для учителя / Под ред. С. Н. Чистяковой. – М.: Просвещение, 2000.
8. 3. Махаева О. А., Григорьева Е. Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников. – М.: Перспектива, 2006.
9. Савченко М. Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М.: ВАКО, 2005.