

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Самарский международный аэрокосмический лицей»
городского округа Самара

Рассмотрено


Проверено

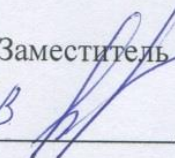
Утверждаю

Руководитель МО

Заместитель директора по ВР

Директор МБОУ СМАЛ
г.о. Самара

 / Абушина Р.В.

 / М.Д. Носова

 В.В. Архипов

«30» 08 2022 г.

«30» 08 2022 г.

«30» 08 2022 г.

Протокол № 1 от 30.08.2022



Программа
курса внеурочной деятельности
«Развитие себя»
10-11 классы
2022-2023 учебный год

Самара, 2022

Пояснительная записка

Актуальность: Одной из актуальных проблем в настоящее время является изучение психики человека, возможностей человека. Социальная значимость темы определяется тем, что в настоящее время общество нуждается в людях, гармонично развитых во всех отношениях. Это касается любой сферы жизни. Современные школьники стремятся узнать о себе больше для успешного выбора жизненных целей.

Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

Цель:

Создать условия для личностного роста подростков.

Задачи:

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
2. Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения

Нормативно – правовые документы:

При создании данной программы мы опирались на такие нормативные документы как:

1. Конституция РФ
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
3. Приказ министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. 2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Конвенция о правах ребенка
5. Декларация прав и свобод человека
6. Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации. Утверждено Приказом Министерства образования РФ от 22.10.99 №636
7. Этический кодекс педагога – психолога службы практической психологии образования России
8. Устав МБОУ СМАЛ г.о. Самара

Режим занятий:

Программа рассчитана на 6 занятий по 2 учебных часа (общая продолжительность программы 12 часов). Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Результаты освоения программы:

Учащиеся должны знать:

- место психологических знаний о человеке в процессе социализации личности;
- о роли своих возможностей и способностей в развитии личности человека;
- понятия самовоспитания, способностей, характера.

Учащиеся должны научиться:

- развивать культуру общения: умение высказывать своё мнение;
- развить интеллектуальные способности;
- анализировать и обобщать информацию, полученные данные о себе, делать по ним выводы;
- использовать полученные знания для саморазвития и самовоспитания.

Формы подведения итогов реализации программы:

- самопрезентация;
- устный опрос;
- игры, упражнения;
- диагностика;
- выполнение творческих работ;
- собеседование.

Ожидаемый результат: участники программы разовьют коммуникативные навыки, получат знания по эффективному планированию своего будущего, сформируют основные навыки социально-психологической компетентности.

Содержание курса внеурочной деятельности:

Занятия рассчитаны на подростков 14-17 лет. Дети младшего возраста еще не вступили в подростковый период поиска себя, и им сложно будет заниматься неактуальными для них темами. Оптимальная численность группы 10-15 человек.

Форма проведения:

Групповые занятия. Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Завершение.

Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени чаще всего уделено собственно работе.

Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения. В начале каждого занятия

психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

На первом занятии вводная часть занимает больше времени, расширена, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения участников в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

1-е занятие - «На старте», посвящено знакомству и установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочению группы.

2-е занятие – «В мире людей», посвящено дальнейшему сплочению группы, повышению коммуникативной грамотности участников, обучению навыкам конструктивного общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

3-е занятие – «В море эмоций», посвящено расширению знания участников о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия, обучению навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

4-е занятие – «В глубине души», посвящено созданию условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.

5-е занятие – «Прошлое, настоящее, будущее», посвящено созданию условий способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

6-е занятие «Финал», посвящено подведению итогов, закреплению достигнутых результатов, завершению групповой работы, выходу из контакта.

Учебно-тематический план курса:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество о часов	Теория	Практика
1.	На старте	2	0	2
2.	В мире людей	2	0	2

3.	В море эмоций	2	0	2
4.	В глубине души	2	0	2
5.	Прошлое, настоящее, будущее	2	0	2
6.	Финал	2	0	2

Использованная литература:

1. Большаков, Ю.В. Психологический тренинг [Текст] / Ю.В. Большаков. - СПб.: Социально-психологический центр, 1996 - 380 с.
2. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга: психотехники [Текст] / И.В. Вачков. - М.: «Ось-89», 1999.-176 с.
3. Восемнадцать программ тренингов / Руководство для профессионалов под редакцией В.А. Чикер. - СПб.: Речь, 2007 - 368 с
4. Дисненко, В.Р. Социально-психологический тренинг общения для подростков «Понять себя и других» [Текст] / В.Р. Дисненко // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2008 - №2. - С.23-38.
5. Ежова, Н.Н. Рабочая книга практического психолога [Текст] / Н.Н. Ежова. – Ростов-на-Дону, 2005 - 320 с.
6. Кипнис, М.Ш. Актерский тренинг [Текст] / М.Ш. Кипнис. - М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008 - 249 с.
7. Ключева, Н.В. Программы социально-психологического тренинга [Текст] / Н.В. Ключева, М.А. Свистун. - Ярославль, 1992 - 66 с.
8. Козлов, Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения [Текст] / Н.И. Козлов. - Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997 - 144 с.
9. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» [Текст] / Под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: «Речь» 2010 - 384 с.
10. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] / А.Г. Лидерс. - Москва, 2003 - 256 с.
11. Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг [Текст] / Г.И. Марасанов. – М.: Совершенство, 1998 - 272 с.
12. Оклендер, В. Окна в мир ребенка [Текст] / В. Оклендер. - Москва, 1997 - 336 с.
13. Смид, Р. Групповая работа с детьми и подростками [Текст] / Р. Смид. - М.: «Генезис», 1999 - 268 с.
14. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] / К. Фопель. - М: Генезис 1998 - Т. 2 - 160 с.