Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Познай себя»

для учащихся – с 12 лет

срок реализации – 2 года

автор - составитель:

Кукушкина И.Н.

Пояснительная записка.

Многогранное интеллектуальное и личностное развитие обучающихся требует создания оптимальных психологических и педагогических условий.

В основе работы с детьми лежит принцип зоны ближайшего развития, введеннного Л.С.Выготским. ЗБР подростков предполагает сотрудничество со взрослыми в пространстве проблем самосознания, личностной самоорганизации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Таким образом, оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми. На свое будущее, т. е. формируются личностные смыслы жизни.

Л.И. Божович подчеркивала, что в психическом развитии ребенка определяющим является как характер ведущей деятельности, так и характер системы взаимоотношений с окружающими его людьми.

Таким образом, общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их личностного развития. Это наиболее успешно реализуется через групповую форму работы в программах развития личности.

Данная программа направлена на работу с глубинными чувствами, личностными проявления младших подростков, что требует тщательной подготовки специалиста, проводящего программу. Разделы программы выстроены таким образом, чтобы каждый ребенок постепенно включался в процесс самоизучения и самораскрытия, понимал ценность собственной личности, свою уникальность и неповторимость другого человека.

В программе можно выделить несколько этапов:

- Ознакомительный этап
- Этап самораскрытия
- Этап саморазвития
- Этап творчества и сотворчества

Проблемы, которые анализируются детьми в ходе группового занятия, являются наиболее типичным для данного возраста. Наряду с возникновением взаимопонимания, важно чтобы подростки находили в себе ресурсы для преодоления собственных трудностей. В ходе занятий следует давать понять детям, что в жизни они могут быть любимы или вызывать неприязнь, быть понятыми окружающими или не понятыми, признаваемы в своих правах или нет, поэтому не стоит манипулировать другими в попытке обрести их любовь, приходить в негодование от того, что тебя не понимают

окружающие или не приминают таким, какой ты есть и т.д. Программа призвана по-новому взглянуть на других людей и самим себя и сильнее ощутить ценность другого человека.

Основной целью данной программы является 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:

- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- овладение навыками эффективного слушания;
- активизация процесса самопознания и самоактуализации.

Основные принципы программы:

- Принцип гуманизации – опора на возможности и ресурсы подростка
- Принцип индивидуализации – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся при выборе форм и методов работы.
- Принцип социализации – содействие самоопределению подростков социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

Программа нацелена на подростков 5-7 классов средней школы. Курс рассчитан на 2 года обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Формы реализации программы:

Занятия проходят в форме тренинговой группы, возможна работа в триадах и диадах. Группа формируется на добровольных началах. Наполняемость группы до 15 человек.

Такая групповая форма работы обеспечивает:

* комфортность за счет относительно небольшой наполняемости
* предоставляет условия для высказывания своей точки зрения, своих ощущений и переживаний каждому участнику
* дает возможность плодотворно работать в триадах и диадах
* позволяет попробовать себя в разных ролях: лидера, посредника, стороннего наблюдателя, активного участника

Помещение для проведения программы должно позволять расставить стулья по кругу для всех участников и позволять свободно перемещаться.

Для индивидуального выполнения ряда упражнений необходимы ручки и бумага по количеству участников, листы формата А3, маркеры.

На теоретических занятиях используются мини-лекции, беседы – обсуждения, презентации, игры-погружения, мозговой штурм и т.д. На практических занятиях предпочтение отдается ролевым и деловым играм, самоанкетированию, проблемным ситуациям. В комплексе используются рисунки, коллажи, наблюдение, сочинения и другие арт-техники.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (учебно-тематический план по годам обучения)
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы психологического кружка «Познай себя»

Рабочая программа 1 года обучения

Раздел, тема	**Теория (кол-во часов)**	**Практика (кол-во часов)**	**Всего часов**	**Формы контроля**	**Методическое обеспечение**
Раздел 1. Знакомство с собой.	**3часа**	**7часов**	**10часов**		
1.Давайте знакомиться. Правила нашей группы.	1				**Правила группы**
2.Мое хобби.(п)		**1**		**наблюдение**	
3.Ласковое имя. (п)		**1**			
4.Кто я? Какой я? (п)		**1**		**Включенное наблюдение**	
5.Сангвиник, холерик и другие. (п)		**1**		**тест**	
6.Я сова или жаворонок? (п)		**1**		**диагностика**	
7.Мое физическое Я.	1				
8.Я – уникальный.	1			**Психологические задачи**	
9.Я сегодня, я завтра. (п)		**1**			
10.Портрет в лучах солнца. (п)		**1**		**аттест**	
Раздел 2. Среди людей.	6 часов	10 часов	16 часов		
11.Что я хочу рассказать другим о себе. (п)		**1**			
12.Я в своих глазах и в глазах других людей.(п)		**1**		**Психологические задачи**	
13.Я и мои одноклассники. (п)		**1**			
14.Мои права и права других людей.	**1**				
15.Благородный поступок.(п)		**1**			
16.Наши обязанности.	**1**				

17.Сочинение если бы моим другом был...я сам? (п)		**1**		**сочинение**	
18.Умеем ли мы слушать.	**1**			**Психологические задачи**	
19.Активное слушание. Навыки общения.	**1**			**Психологические задачи**	
20.Мой круг общения.(п)		**1**		**диагностика**	
21.Давайте говорить друг другу комплименты.(п)		**1**		**Психологические задачи**	
22.Грани различия. Грани сходства.	**1**				
23.Игра «Необитаемый остров». (п)		**1**		**Включенное наблюдение**	
24.Давление группы.		**1**		**Психологические задачи**	
25.Игра-обсуждение Письмо Маши. (п)	**1**				
26.Неагрессивное настаивание на своем. (п)	**1**			**Психологические задачи**	
Раздел 3. Ценностные ориентиры личности.	**4 часа**	**8 часов**	**12 часов**		
27.Нравственые начала человека.	**1**				
28.Помогая другим, помогаю себе.	**1**				
29.Игра-обсуждение Эпидемия. (п)		**1**		**Психологические задачи**	
30.15 трудных вопросов.	**1**			**Психологические задачи**	
31.Родителей не выбирают.(п)		**1**		**Психологические задачи**	
32.Самодиагностика. Каузометрия.(п)		**1**		**диагностика**	
33.Игра «Точка зрения».(п)		**1**		**Включенное наблюдение**	
34.Коллаж «Моя мечта». (п)		**1**		**коллаж**	

35.Твой выбор: да или нет.	**1**				
36.Ролевая игра “Водопад”.(п)		**1**		**Психологические задачи**	
37.Мой дом – моя крепость. (п)		**1**			
38.Письмо в будущее. (п) Заключительное занятие.		**1**		**Аттест.**	
Итого	**13 часов**	**25 часов**	**38 часов**		

Рабочая программа 2 года обучения

Раздел, тема	**Теория (кол-во часов)**	**Практика (кол-во часов)**	**Всего часов**	**Формы контроля**	**Методическое обеспечение**
Раздел 1. **Мотивы межличностных отношений.**	**6 часов**	**8 часов**	**14 часов**		
1.Здравствуй мир! Здравствуй друг! (п)		1			
2.Люди значимые для меня. (п)		1		**Включенное наблюдение**	
3.Мои типичные ошибки. (п)		1			
4.Осознание своих прроблем в отношениях с людьми. (п)		1		**Психологические задачи**	
5.Игра-тренинг “Таможня” (п)		1		**Включенное наблюдение**	
6.Мотивы человеческих отношений.	2				
7.Внимание к поведению другого человека.	1			**Психологические задачи**	
8.Чем мы обязаны друг другу.	1				

9.Игра “Волшебный магазин”. (п)		1		**Включенное наблюдение**	
10.Мотивы наших поступков.	2			**Психологические задачи**	
11.Чувство благодарности.(п)		1			
12.“Молитва об умиротворении”.(п)		1		**аттест**	
Раздел 2. Управление собой.	**6 часов**	**8 часов**	**14 часов**		
13.Наши чувства, желания, настроение.	1				
14.Просьба. Умение отвечать на просьбу отказом.	1			**Психологические задачи**	
15.Рисунок “Копилка обид”. (п)		1		**рисунок**	
16.Как выразить досаду и обиду.	1				
17.Как справиться с раздражением.	1			**Включенное наблюдение**	
18.Формула гнева. (п)		1		**формула**	
19.Причины и способы проявления гнева.	1				
20.Обсуждение притчи “Два мудреца”.(п)		1		**Психологические задачи**	
21.Тест Томаса.(п)		1		**тест**	
22.Конструктивные стили поведения.	1			**Психологические задачи**	
23.“Сад моей души”. (п)		1		**Включенное наблюдение**	
24.Притча “Волшебник”. (п)		1		**Психологические задачи**	
25.Приручи своего дракона.(п)		1			
26.Контракт с самим собой.(п)		1		**контракт**	
Раздел 3. Линия жизни.	**1 час**	**9 часов**	**10 часов**		

27.“Волшебная палочка”.(п)		1		**наблюдение**	
28.“Моя вселенная”.(п)		1		**наблюдение**	
29.Игра “Алмаз Раджи”.(п)		1		**наблюдение**	
30.Коллаж “Моя линия жизни”. (п)		2		**коллаж**	
31.Игра “Чемодан”.(п)		1		**наблюдение**	
32.Без маски.	1			**наблюдение**	
33.«Зеркало души». (п)		1		**наблюдение**	
34.Я -подарок.(п)		1		**наблюдение**	
35. встреча. (п)		1		**Атттест.**	
Итого	**13 часов**	**25 часов**	**38 часов**		

Оценочные материалы

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АТМОСФЕРЫ В КОЛЛЕКТИВЕ (по А.Ф.Фидлеру)

ОПИСАНИЕ

Методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность. Надежность увеличивается в сочетании с другими методиками (например, социометрией).

ОБРАБОТКА

Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак *, тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная). На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе. ИНСТРУКЦИЯ**:** «В предложенной таблице приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в вашей группе, коллективе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поставите знак *, тем более выражен этот признак в вашем коллективе».

Текст опросника

	1	2	3	4	5	6	7	8	
Дружелюбие									Враждебность
Согласие									Несогласие
Удовлетворенность									Неудовлетворенность
Продуктивность									Непродуктивность
Теплота									Холодность
Сотрудничество									Несогласованность
Взаимная поддержка									Недоброжелательность
Увлеченность									Равнодушие
Занимательность									Скука
Успешность									Безуспешность

Анкета «Общение».

Ученикам предлагается отметить те ответы, которые отражают их общение.

1. Есть ли у тебя трудности в общении?

А) со сверстниками, б) с учителями, в) с родителями, г) с другими членами семья, д) с друзьями во дворе, е) с руководителем кружка

2. Если есть, то в чем они заключаются?

А) мало или нет друзей, б) обижают, дразнят, в) воруют вещи, г) бьют, д) не понимают моего внутреннего мира, е) нет общих интересов, ж) заставляют что-либо делать, з) держат в страхе, и) мне неинтересно с ними, к) требуют только хороших оценок, л) не видят моих хороших качеств, м) ?

3. К кому обращаешься за помощью в трудную минуту?

А) к товарищу по классу, б) к товарищу вне класса, в) к маме, г) к отцу, д) к другому родственнику, е) к учителю, ж) к руководителю кружка,

Тесты:

- Типы темперамента
- Биоритмы человека
- «Способы поведения в конфликте» (тест Томаса)
- Каузометрия
- «Три времени: прошлое, настоящее, будущее»
- «Круг общения»
- «Стили взаимодействия» и др.

Ожидаемые результаты:

- развитие психологического мышления, гибкости
- достижение психологического комфорта с окружающими
- ознакомление и выработка стратегии решения жизненных проблем
- саморазвитие путем познания себя
- коррекция собственного поведения

Методические материалы

- А.Г.Макеева «Не допустить беды. Разумный выбор», М., «Просвещение», 2003г.//раздел «Ценностные ориентиры личности»
- О.Хухлаева «Хочу быть успешным», М. «Чистые пруды», 2005г.// раздел «Управление собой».
- В.А.Родионов «Я и все-все-все», Ярославль, 2002г.// разделы «Среди людей», «Управление собой», «Линия жизни».
- Руководство практического психолога. Под ред. Дубровиной И.В., М., 2008//раздел «Мотивы межличностных отношений»
- А.В.Микляева «Школьная тревожность»,Спб, 2007г.//раздел «Среди людей»
- Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи…». М., 2010г.//Раздел «Знакомство с собой».

Список используемой литературы:

1. Лютова Е.К., Монина Г.Б. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми». СПб, 2007
2. Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи…». М., 2010
3. Руководство практического психолога. Под ред. Дубровиной И.В., М., 2008.
4. Роджерс К. О групповой психотерапии. М., 2009.
5. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома. М., 2006.
6. Харрис Т. Я хороший, ты хороший. М., 2008.