**МБОУ « Гатчинская средняя общеобразовательная школа №2»**

Принята Утверждена

на педагогическом совете приказом № 273

протокол № 1 от «30» августа 2013 г.

от «30» августа 2013 г. Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Ковалева

**Дополнительная образовательная программа**

«Познай себя»

Срок реализации 1год

Возраст учащихся 11-12 лет

Разработал:

педагог – психолог

Мординсон Наталья Владимировна

г.Гатчина

2013 год

**Дополнительная образовательная программа «Познай себя» составлена на основании нормативных правовых документов:**

1.Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273- ФЗ; ст. 75, ст. 79, ст.84; 2.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644). 3.Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Министерством образования и науки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Министерстве юстиции России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682).

4.

5.

**Пояснительная записка.**

1. Направленность

Дополнительная образовательная программа курса «Познай себя» относится к социально-педагогической направленности.

1. Актуальность

В современном мире коммуникационного взрыва подростку необходимо быть подготовленным к установлению межличностных контактов со сверстниками и взрослыми как в школе, так и в своей семье.

1. Новизна

Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учётом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании и саморазвитии личности.

1. Педагогическая целесообразность

* Программа построена с учётом возрастных интересов подростков. Предлагаются темы, которые наиболее важны для детей в силу их возрастных особенностей развития, например: контроль своих эмоций, общение со сверстниками, отношения в семье и т.д.
* Обучение способствует лучшему пониманию подростков своего места и роли в разных социальных группах, совершенствованию общения со сверстниками и взрослыми.

1. Цель программы

В условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта оптимизировать процесс воспитания и социализации учащихся, создать условия для достижения необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создать условия для многогранного развития и социализации каждого обучающегося в свободное от учёбы время.

Научить подростков лучше знать свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

1. Задачи обучения

* Формировать новый уровень мышления;
* формировать спектры способностей и интересов, определить круг устойчивых интересов;
* развить интерес к себе, стремиться разобраться в своих способностях, поступках, формировать первичные навыки самоанализа;
* развить чувство собственного достоинства, внутренние критерии самооценки;
* развить формы и навыки личностного общения в группе сверстников, способы взаимопонимания;
* развить моральные качества, формы сочувствия и сопереживания другим людям.

1. Отличительные особенности

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с подростками:

* Ритуал приветствия. Продумывается на первом занятии самими подростками, а затем применяется на каждом занятии. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы и создание взаимного доверия.
* Объявление темы занятия и мотивирующее упражнение и / или обсуждение. Цель – возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной темой.
* Работа по теме занятия. Основное содержание занятия – это совокупность психотехнических упражнений и приёмов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Цель – помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.
* Подведение итогов занятия. Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на занятии, подчёркивание вклада всех участников занятия в общий результат. Цель – создание мотивации на работу по следующей теме. Одна часть проходит в форме открытого обсуждения, а вторая – в форме письменной работы в тетради (блокноте) для формулирования и осознания опыта, полученного на занятии.
* Ритуал завершения занятия.

1. Возраст учащихся: 11-12 лет.
2. Срок реализации дополнительной образовательной программы

Содержание программы реализуется за 1 год – 35 часов.

1. Формы и режим занятий

*Формы организации деятельности учащихся:*групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные.

*Формы занятий:*

* устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предполагаемой темы;
* «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Как-то раз один мальчик/девочка…», « Многие подростки…»;
* использование личного опыта подростков в процессе работы по теме;
* диагностика, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов занятий;
* контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включённость изученного в «поле опыта» подростков.
* Беседы, дискуссии и практические задания.

*Режим занятий:* занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 ч.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В конце года подростки должны:

Знать:

а) особенности подросткового возраста;

б) свои права и обязанности;

в) виды эмоций и чувств;

г) способы разрешения конфликтных ситуаций;

д) модели общения.

Уметь:

а) контролировать свои эмоции;

б) анализировать свои поступки и действия;

в) пользоваться своими правами и выполнять свои обязанности;

г) определять свои жизненные ценности;

д) применять способы разрешения конфликтных ситуаций;

е) понимать и принимать других людей.

Способы проверки

* наблюдение
* беседы
* практические занятия

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

* опрос/анкетирование
* беседа с родителями
* вывод самих подр

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы занятий | количество часов | | |
| всего | теория | практика |
|  | Вводное занятие | **1** | **1** | **0** |
| I. | «Подростковый мир» | **8** | **4** | **4** |
| 1.1 | «Особенности подросткового возраста» | 2 | 1 | 1 |
| 1.2 | «Потребность в общении» | 2 | 1 | 1 |
| 1.3 | «Мои права и обязанности» | 2 | 1 | 1 |
| 1.4 | «Сам с собой» | 2 | 1 | 1 |
| II. | «Эмоциональный мир» | **6** | **3** | **3** |
| 2.1 | «Эмоции и чувства» | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | «Запреты на чувства» | 2 | 1 | 1 |
| 2.3 | «Мои достоинства и недостатки» | 2 | 1 | 1 |
| III. | «Социальный мир» | **6** | **3** | **3** |
| 3.1 | «Жизненные ценности» | 4 | 2 | 2 |
| 3.2 | «Социальное восприятие» | 2 | 1 | 1 |
| IV. | «Мир общения» | **5** | **3** | **2** |
| 4.1 | «Дружба: Модели общения» | 1 | 1 | 0 |
| 4.2 | «Самоуважение» | 2 | 1 | 1 |
| 4.3 | «Самоконтроль» | 2 | 1 | 1 |
| V. | «Мир» внутри себя» | **9** | **5** | **4** |
| 5.1 | «Тревожность» | 2 | 1 | 1 |
| 5.3 | «Необходимость уверенности в себе» | 2 | 1 | 1 |
| 5.4 | «Учимся говорить «нет» | 2 | 1 | 1 |
| 5.5 | Заключительное. Подведение итогов. | 3 | 2 | 1 |
| ИТОГО | | **35** | **19** | **16** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание программы  Вводное занятие  Теория: знакомство участников группы; ознакомление с учебно-тематическим планом занятий.  Практика: составление правил группы; варианты ритуала приветствия и ритуала прощания.   1. «Подростковый мир»   1.1 Тема: «Особенности подросткового возраста»  Теория: знакомство с основными линиями развития в подростковом возрасте.  Практика: анкетирование и тест «Самоопределение».  1.2 Тема: «Потребность в общении»  Теория: прояснение «Я-концепции», анализ и определение психологической характеристики.  Практика: тест «Какой я в общении?», упражнения: «Ласковое слово», «Приятно сказать…»  1.3 Тема: «Мои права и обязанности»  Теория: овладение навыками уверенного поведения благодаря правильному использованию своих прав и обязанностей.  Практика: упражнения «Декларация прав и обязанностей подростка». «Мой герб».  1.4 Тема: «Сам с собой»  Теория: способы «заглянуть» в себя и уметь быть честным с собой.  Практика: упражнения «Зеркало», «Я думаю, что…», игра-тренинг «Оглянись».   1. «Эмоциональный мир»   2.1 Тема: «Эмоции и чувства»  Теория: знакомство с видами эмоций, определение связи между эмоциями и чувствами.  Практика: упражнения «Угадай эмоцию», «Покажи эмоцию». Изобразить на листе придуманную эмоцию (с помощью цветного песка).  2.2 Тема: «Запреты на чувства»  Теория: основные законы психологии эмоций.  Практика: упражнение «Определи запреты», игра «Калейдоскоп чувств».  2.3 Тема: «Мои достоинства и недостатки»  Теория: овладение навыками уверенного поведения благодаря правильному использованию своих достоинств и скрывая недостатки.  Практика: упражнение-таблица «Мои достоинства и недостатки», игра «Угадай первым».   1. «Социальный мир»   3.1 Тема: «Жизненные ценности»  Теория: определение термина «жизненные ценности», их возникновение и роль в жизни человека.  Практика: заполнение таблицы «Жизненные ценности», упражнение «Переоценка ценностей», игра «Спор ценностей».  3.2 Тема: «Социальное восприятие»  Теория: оптимизация общения подростков с окружающими.  Практика: упражнение «Понимать окружающих», игра «Я тебя понимаю».   1. «Мир общения»   4.1 Тема: «Дружба: Модели общения»  Теория: знакомство с моделями общения, видами и способами.  Практика: тест «Умею ли я общаться?», упражнение «Друг - не друг».  4.2 Тема: «Самоуважение»  Теория: понятие «самоуважение», для чего необходимо, от чего зависит.  Практика: упражнение «Мусор из суждений», игра «Повысь самооценку».  4.3 Тема: «Самоконтроль»  Теория: термин «самоконтроль», как проявляется, для чего служит.  Практика: решение психологических задач, игра «Письмо на руке».  V. «Мир» внутри себя»  5.1 Тема: «Тревожность»  Теория: понятие тревожности, причины возникновения.  Практика: тест Филлипса, интерпретация результатов.  5.2 Тема: «Необходимость уверенности в себе»  Теория: понятие уверенности, её проявления.  Практика: упр.-игра «Три портрета», упр. «Геометрия уверенности».  5.3 Тема: «Учимся говорить «нет»  Теория: в чём необходимость уметь говорить «нет».  Практика: упр. «Семеро козлят», алгоритм правильного отказа.  5.4 «Заключительное. Подведение итогов»  Цель:закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между участниками.  Практика: игра «Весь мир – сцена», упр. «Я – это Я», упр. «Подарки».  Методическое обеспечение программы   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №  п/п | Разделы и темы занятий | форма  занятий | методы | дидактич.  материал,  ТСО | форма  подведе-ния  итогов | |  | Вводное занятие | лекция,  практическая  работа | словесный,  наглядный,  практический | наглядные пособия |  | |  | I.«Подростковый мир» | | | | | | 1.1. | «Особенности подросткового возраста» | лекция,  практическая  работа | словесный,  наглядный,  практический. | наглядные пособия | Проверка рабочих тетрадей  с выводами подростков | | 1.2. | «Потребность в общении» | лекция,  практическая  работа | словесный,  наглядный,  практический. | наглядные пособия | | 1.3. | «Мои права и обязанности» | просвещение,  практическая  работа | словесный,  наглядный,  практический. | доска, мел | | 1.4. | «Сам с собой» | дискуссия,  практическая  работа | словесный,  наглядный,  практический. | наглядные пособия | |  | II.«Эмоциональный мир» | | | | | | 2.1. | «Эмоции и чувства» | лекция,  практическая  работа | словесный,  наглядный,  практический | наглядные пособия, цветной песок, бумага, клей | Проверка рабочих тетрадей  с выводами подростков | | 2.2. | «Запреты на чувства» | беседа,  практическая  работа | словесный,  наглядный,  практический | наглядные пособия | | 2.3. | «Мои достоинства и недостатки» | беседа,  практическая  работа, экскурсия. | словесный,  наглядный,  практический | наглядные пособия, доска, мел | |  | III.«Социальный мир» | | | | | | 3.1 | «Жизненные ценности» | лекция,  практическая  работа, игра. | словесный,  наглядный,  практический | наглядные пособия, доска, мел | Проверка рабочих тетрадей  с выводами подростков | | 3.2. | «Социальное восприятие» | лекция,  практическая  работа, игра | словесный,  наглядный,  практический | наглядные пособия | |  | IV. «Мир общения» | | | | | | 4.1. | «Дружба: Модели общения» | беседа,  практическая  работа. | словесный,  наглядный,  практический | наглядные пособия | Проверка рабочих тетрадей  с выводами подростков | | 4.2. | «Самоуважение» | беседа,  практическая  работа | словесный,  наглядный,  практический | наглядные пособия | | 4.3 | «Самоконтроль» | беседа,  практическая  работа | словесный,  наглядный,  практический | наглядные пособия | |  | V. «Мир» внутри себя» | | | | | | 5.1 | «Тревожность» | беседа, практическая работа | словесный,  наглядный,  практический | наглядные пособия, бумага | Проверка рабочих тетрадей  с выводами подростков | | 5.2 | «Необходимость уверенности в себе» | беседа, практическая работа | словесный,  наглядный,  практический | наглядные пособия | | 5.3 | «Учимся говорить «нет» | лекция, беседа, практическая работа | словесный,  наглядный,  практический | наглядные пособия | | 5.4 | Заключительное. Подведение итогов | беседа, практическая работа | словесный, практический |  | |

Для реализации программы используются:

1. **Основные методы организации занятий:**

* словесный (беседа, лекция, инструкции, просвещение)
* наглядный (показ картинок, фотографий, рисунков, таблиц, графиков)
* практический (индивидуальная, самостоятельная работа)

1. **Основные методы деятельности подростков:**

* иллюстративный
* разъяснительный
* поисковый (выполнение домашних заданий)
* исследовательский
* творческий
* мыслительный (анализ событий)

Для реализации программы необходимо наличие материально-технической базы:

1. Компьютер
2. Мультимедийный проектор.

Список литературы:

**Для педагогов:**

1. Жуковицкая Н.Н. «Дополнительное образование как компонент школьной воспитательной системы» - Уч.-методическое пособие для тех, кто осваивает образовательные стандарты нового поколения – СПб.: ЛОИРО, 2011.
2. Грановская Р.М. «Элементы практической психологии» - 4е изд., с изм. и доп. – СПб.: Свет, 2000.
3. Б.С. Волков «Психология подростка» - М.: Педагогическое общество России, 2002.
4. Л.Ф. Анн «Психологический тренинг с подростками» - СПб.: Питер, 2003.

**Для обучающихся:**

1. Микляева А.В. «Я – подросток» - СПб.: издательство «Речь», 2006.
2. В.Н. Панкратов «Эффективное общение» - М.: Психотерапия, 2007.