

**Программа дополнительного образования  
для учащихся 6 класса  
«Я в мире, мир во мне»**

**I. Пояснительная записка.**

*Направленность программы – социально-педагогическая.*

Одной из ведущих задач дополнительного образования является создание условий для свободного развития личности, расширение образовательного пространства для предоставления детям возможности обретения разнообразного социального опыта, формирования необходимых в быстро меняющемся мире социальных навыков, саморазвития и самоопределения.

Именно дополнительное образование предоставляет для этого наиболее широкие возможности, так как является личностно ориентированным по самой своей сути.

**Актуальность программы.**

Психологические знания нужны подросткам, чтобы компенсировать ограниченность жизненного опыта. Индивидуальный опыт каждого человека ограничен, как и опыт решения жизненных проблем, как и вся его жизнь. Поэтому освоение психологии как суммы знания жизни, расширяет возможности подростка для эффективного решения проблем.

Курс «Я в мире, мир во мне» предполагает комплексную и последовательную работу психолога с подростками в малой группе. При такой работе недостаток жизненных умений выявляется и оценивается, подросток может получить помощь в выработке и развитии важнейших навыков межличностного взаимодействия и эмоционального самовыражения без риска возбудить ответные враждебные или защитные чувства.

**Цель:**

Помочь подросткам достичь конструктивности в решении жизненно важных, реально существующих у растущего человека проблем путём развития коммуникативных способностей, а также формирования у учащихся мотивации и навыков саморазвития и самоопределения.

**Задачи программы:**

Образовательные задачи:

- помогать подростку в овладении психологическими знаниями, способствующими личностному росту;
- содействовать овладению средствами эффективной межличностной коммуникации;
- обучать основным способам саморегуляции и самоорганизации.

Развивающие задачи:

- обучать воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развивать память, внимание, творческое мышление;
- развивать эмоциональную сферу личности, содействовать снятию внутренней психоэмоциональной напряженности, повышению уверенности в себе, формированию позитивной самооценки;
- формировать умения самоанализа, целеполагания и планирования процесса саморазвития;
- развивать способность извлекать из каждой ситуации опыт, необходимый для успешного общения и саморазвития в дальнейшем;
- развивать способность ставить задачи самоизменения в общении и решать их, используя полученный опыт.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формировать способность к рефлексии и самоконтролю;
- воспитывать стремление к саморазвитию;
- формировать мотивацию здорового образа жизни.

**Отличительные особенности программы.**

Методологическим основанием курса является понимание того, что наш личный взгляд на мир и самих себя в нём влияет на наше поведение, стратегию построения своих отношений с окружающим миром и наоборот.

Для успешной реализации целей курса работа осуществляется по двум направлениям:

- 1) Организация на занятии процесса общения как актуальной деятельности, приносящей удовольствие.
- 2) Организация рефлексивной деятельности группы по отношению к процессу общения (рефлексия используется как механизм усвоения).

Это создаёт условия для развития коммуникативных способностей и формирования устойчивой положительной самооценки, которые составляют базу конструктивного общения и развития личности.

#### **Возраст детей.**

Курс «Я в мире и мир во мне» адресован подросткам 12-13 лет (6 класс). В соответствии с возрастными психологическими особенностями подростков и наиболее актуальной для данного возраста проблематикой в курсе рассматриваются вопросы самопознания и самовоспитания, определения своего места в мире, построения внутренней системы ценностей личности, развития своих способностей и их применения в деятельности.

#### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 учебный год: одно занятие в неделю продолжительностью 1 час; итого 36 часов за год. В случае игрового тренинга проводится 2-часовое занятие.

#### **Формы и режим занятий.**

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий: беседа, рассказ преподавателя, сопровождаемый показом видеоматериалов, тренинг, наблюдение, само и взаимодиагностика, проигрывание ситуаций, проработка научно-популярных текстов. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся, позволяет избежать переутомления, повышает эффективность усвоения материала и содействует формированию необходимых навыков.

К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители.

Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

В общей сложности за год проводится 36 занятий.

#### **Ожидаемые результаты.**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы.

Учащийся должен знать:

- 1) Возрастные психологические особенности подростка.
- 2) Типы темперамента и их психологические характеристики.
- 3) Характеристики основных черт характера, понимать их влияние на поступки человека.
- 4) Иметь представление о способностях и способах их развития.
- 5) Иметь представление об эмоциях и чувствах.
- 6) Иметь представление о воле и способах развития волевых качеств.

Учащийся должен уметь:

- 1) Использовать средства коммуникации в деятельности и в построении общения.
- 2) Анализировать свои поступки и деятельность.
- 3) Осуществлять самонаблюдение и самоанализ.
- 4) Регулировать свое эмоциональное состояние.
- 5) Понимать эмоциональное состояние собеседника.
- 6) Использовать свои индивидуальные особенности для достижения успеха в различных видах деятельности.

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для чего используются задания по взаимной и самодиагностике, а также наблюдение и беседа.

Формами промежуточного и итогового контроля являются тренинги (с заполнением анкет обратной связи) и тестирование.

Одна из форм подведения итогов программы - разработка учащимися исследовательских и творческих проектов с их последующим представлением на школьном ежегодном «Фестивале проектов».

## II. Учебно-тематический план курса «Я в мире, мир во мне».

Название темы	Количество часов		
	теория	практика	общее
<b>1. Введение.</b>			<b>1</b>
1.1. Вводное занятие.	1		
<b>2. Внутреннее пространство личности.</b>			<b>4</b>
2.1. Внутренний мир человека.	1		
2.2. Рисунок моего «Я».		1	
2.3. Автобиография и биографический метод.		1	
2.4. Психологический автопортрет.		1	
<b>3. Какими нас видят другие люди?</b>			<b>4</b>
3.1. О чём говорят внешность и манеры человека.	1		
3.2. Что такое «имидж»?	1		
3.3. Как взглянуть на себя со стороны?		1	
3.4. Самопрезентация.		1	
<b>4. Понять себя.</b>			<b>5</b>
4.1. Рефлексия и эмпатия.	1		
4.2. Как узнать, какое чувство нас охватило?		1	
4.3. Как мир искажается нашими чувствами?	1		
4.4. Как пережить обиду?		1	
4.5. Чувства, эмоции, потребности – как они связаны?	1		
<b>5. Всё в твоих руках.</b>			<b>6</b>
5.1. Что такое стресс? Польза и вред стрессов.	1		
5.2. Саморегуляция – помощь себе самому.		1	
5.3. Что такое «воля»? Самовоспитание и другие «само...».	1		
5.4. Что такое «самоактуализация»?		1	
5.5. Выбор: свобода и ответственность.	1		
5.6. Создай себя сам! Законы успеха.		1	
<b>6. Слагаемые успеха.</b>			<b>8</b>
6.1. Где искать себя? (Направленность личности.)		1	
6.2. Что такое «мотивация»?		1	
6.3. Цели – задачи – план.	1		
6.4. Самооценка и уверенность в себе.		1	
6.5. Главное – здоровье!	1		
6.7. Новый взгляд на вредные привычки.		1	
6.8. Игровой тренинг уверенного поведения в сложных ситуациях.		2	
<b>7. Труд и учение – радость, а не мучение.</b>			<b>7</b>
7.1. Начнём с начала ... (Восприятие.)	1		
7.2. Поучимся учиться. (Внимание, память, мнемотехника.)		1	
7.3. Как читать быстрее, а усваивать больше?		1	
7.4. Интеллект и мышление – братья, но не близнецы!	1		
7.5. Что такое «креативность»?		1	
7.6. Учитывая способности.	1		
7.7. На пути к будущей профессии.		1	
<b>8. Подводя итоги.</b>			<b>1</b>
8.1. Бесконечный путь к себе. Заключительное занятие.	1		

### **III. Содержание программы.**

#### **1. Введение.**

Постановка учебных задач. Обсуждение и принятие групповых правил.

#### **2. Внутреннее пространство личности.**

Представление о внутреннем мире человека, его душевной и духовной жизни, индивидуальных особенностях личности. Практика: знакомство с проективными диагностическими методиками: рисунок моего «Я», автобиографический метод, психологический автопортрет.

#### **3. Какими нас видят другие люди?**

Понятие об имидже и самопрезентации. Соотнесение внешности и манер с характером человека. Уместность того или иного внешнего вида и поведения в различных ситуациях, обстановке, обществе. Практика: наблюдение и самонаблюдение, упражнения по произвольному выбору манеры поведения в зависимости от ситуации.

#### **4. Понять себя.**

Понятие о рефлексии и эмпатии. Представление о взаимосвязи чувств и эмоций с потребностями и ценностями человека. Практика: наблюдение и самонаблюдение эмоциональных проявлений, освоение методов саморегуляции эмоционального состояния, развитие навыков конструктивного решения эмоциональных проблем.

#### **5. Всё в твоих руках.**

Представление о стрессе, его роли в биологическом и социальном развитии человека. Понятие о воле и волевой регуляции, ее роли в любой деятельности и достижении успеха. Практика: освоение некоторых методов самопомощи для преодоления стрессовых состояний, начальное проектирование стратегии самовоспитания и саморазвития.

#### **6. Слагаемые успеха.**

Представление о направленности личности, мотивах поведения, ведущей мотивации деятельности. Понятие самооценки. Роль самооценки в общении и деятельности. Значение адекватной и позитивной самооценки для сохранения физического и психического здоровья. Практика: освоение начал стратегического планирования, развитие навыков целеполагания, тренинг уверенного поведения в сложных ситуациях (манипулирование, вовлечение в употребление ПАВ).

#### **7. Труд и учение – радость, а не мучение.**

Представление о восприятии, внимании, памяти, мышлении, их свойствах. Влияние способностей на склонности, интересы и выбор профессии. Практика: знакомство с приемами развития способностей; тренировки внимания, памяти, мышления; азами мнемотехники и скорочтения. Диагностика интересов и склонностей.

#### **8. Подводя итоги.**

Самоанализ личностных изменений. Итоговое анкетирование.

#### IV. Методическое обеспечение программы.

№	Раздел Тема	Формы занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
1	<i>Введение.</i>	Вводное занятие.	Беседа.	Доска или фланелеграф	«Устав» группы.
2	<i>Внутреннее пространство личности.</i>	Семинар, мастерская, практическая работа.	Самодиагностика, беседа, чтение научно-популярных текстов, исследование, проект.	Литература по теме, ПК, диагностические методики	Результаты диагностики
3	<i>Какими нас видят другие люди?</i>	Занятие-игра, семинар, конференция, практическая работа.	Тренинг, наблюдение, самодиагностика, взаимодиагностика, мини-лекция, показ видеоматериалов, проигрывание ситуаций.	ПК, медиапроектор, аксессуары для театрализации	Результаты наблюдения
4	<i>Понять себя.</i>	Занятие-игра, семинар, лекция, консультация, круглый стол, практическая работа.	Тренинг, наблюдение, самодиагностика, взаимодиагностика, взаимообучение, игра, мини-лекция, проигрывание ситуаций.	Доска или фланелеграф, диагностические методики	Результаты диагностики
5	<i>Всё в твоих руках.</i>	Семинар, лекция, конференция, дискуссия, круглый стол.	Самодиагностика, взаимообучение, беседа, чтение научно-популярных текстов.	Литература по теме, ПК, диагностические методики	Результаты диагностики, наблюдения
6	<i>Слагаемые успеха.</i>	Занятие-игра, семинар, мастерская, круглый стол, дискуссия, практическая работа.	Тренинг, наблюдение, самодиагностика, беседа, мини-лекция, игра, чтение научно-популярных текстов, исследование, проект.	Литература по теме, ПК, диагностические методики	Тренинг, обратная связь
7	<i>Труд и учение – радость, а не мучение.</i>	Занятие-игра, семинар, лекция, конференция, практическая работа.	Самодиагностика, взаимодиагностика, взаимообучение, беседа, анализ видеоматериалов, исследование, проект.	Диагностические методики, ПК, медиапроектор	Результаты диагностики, проекты
8	<i>Подводя итоги.</i>	Круглый стол.	Беседа, самоотчёт.		Анкета.

#### Материально - техническое обеспечение программы.

Для занятий необходимо достаточно просторное помещение, в котором есть возможность:

- всем участникам занятия сесть в один круг;
- работать в 2-3 группах, не мешая друг другу;

- свободно передвигаться, выполняя игровые упражнения.

Желательно в помещении иметь 2-3 стола, школьную доску, а также технику для просмотра видеокассет и дисков.

### **Психопрофилактические возможности работы с родителями.**

Взаимодействие с родителями играет важную роль в процессе работы по данной программе, поскольку семья оказывает на формирование личности основополагающее влияние. Работая над развитием личностных качеств, навыков, невозможно не работать с семьёй. Именно от родителей подросток должен в первую очередь получать поддержку, помощь, понимание и одобрение в работе над собой; личностному росту должна содействовать не только работа на занятиях, но и семейная атмосфера. Без плодотворного сотрудничества с родителями этого трудно достичь.

Можно предложить родителям индивидуальные консультации по волнующим их вопросам, либо по результатам диагностики, проводящейся в рамках занятий. Главной целью такой работы является повышение психолого-педагогической грамотности родителей, содействие оптимизации родительско-детских отношений в семьях учащихся.

## **V. Список рекомендуемой литературы:**

### Для преподавателя:

1. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения. М., 2007
2. Битянова М.Ю.. Тренинг личностного роста. М., 2013
3. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. М., 2003
4. Гарбузов В. И. Практическая психотерапия. СПб., 2003
5. Долохов В., Гурангов В. Технология успеха.- М.: АСТ: Астрель, 2006
6. Ефимова Н.С. Психология взаимопонимания.- Питер, 2004
7. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг. СПб., 2009
8. Игры для интенсивного обучения / Под ред. В. В. Петрусинского. М., 2001
9. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: Пособие для преподавателей. – СПб.: Каро, 2005
10. Лидерс А.Г. Методика проведения групп личностного роста с подростками // Журнал практического психолога. 2006. № 2
11. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2001
12. Медведева И., Шишова Т. Дети нашего времени. Размышления детских психологов. М., 2000
13. Медведева И. Я., Шишова Т. Л. Разноцветные белые вороны. М., 2006
14. Немое Р. С. Психология: В 3 т. М., 2010
15. На пути к совершенству. – Составители: Криволап Н.С., Моргункова О.П., Хаткевич О.А. – Мн.: Изд. ООО "Красико-Принт", 2004
16. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003
17. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. М.: ТЦ Сфера, 2005.
18. Пазухина И.А. Давайте поиграем. - 2005
19. Петровская Л.А. Тренинг компетентности в общении. М., 2010
20. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. М., 2005
21. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам; пер. с англ. Т. Новиковой. - Москва: Эксмо, 2011
22. Практическая психология для преподавателя. – М.: Изд. Дом "Филинь", 2009
23. Петровский А. В. Введение в психологию. М., 2005
24. Психологические тесты (для деловых людей) / Сост. Н. А. Литвинцева. М., 2014
25. Психология личности: Тексты. М., 2012
26. Рогов Е.Н. Настольная книга практического психолога в образовании: Учеб. Пособие.- М.: Владос, 2012
27. Рогов Е.Н. Психология общения.- М.: ВЛАДОС, 2001
28. Рубинштейн Л. С. Основы общей психологии: В 3 т. Т. 2. М., 2009

29. Федоренко Л.Г. Психотехника эмоционального соучастия: Методические материалы.- СПб.: КАРО, 2006
30. Хрестоматия по возрастной психологии. / Под ред. Д. И. Фельдштейна. М., 2004

Для учащихся:

1. Гинзбург М.Р. Путь к себе. – М., 2011
2. Козлов Н.И. Психология на каждый день. – М, 2004
3. Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. – М., 2007
4. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам; пер. с англ. Т. Новиковой. - Москва: Эксмо, 2011
5. Козлов Н.И. Формула личности. – М., 2000
6. Мольц М.Я. Я - это я или как стать счастливым. – Екатеринбург: Феон, 2003
7. Норбеков М.С. Работай над собой.- М.: АСТ: Астрель: Транзиткнига, 2006
8. Пругченков А. С. Трудное восхождение к себе. М., 2005
9. Рогов Е.И. Психология Человека. – М.: Владос, 2001
10. Селевко Г.К., Селевко А.Г., Левина О.Г. Реализуй себя. – М., 2001
11. Селевко Г.К., Назарова И.Г., Левина О.Г. Утверждай себя. – М., 2001
12. Селевко Г.К., Маркова Н.Н., Левина О.Г. Научи себя учиться. – М., 2001