

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ г. УЛАН-УДЭ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ» г. УЛАН-УДЭ

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» 01 2023г.
Протокол № 35

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ЦДиК» г. Улан-Удэ

Я.О.Жебрун

2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«ШАГИ К УСПЕХУ»

Возраст обучающихся: 10-17 лет (5-11 класс)

Срок реализации: 72 часа

Составитель: Посельская Л.Ю.,
педагог - психолог

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план	6
Содержание учебного плана	14
Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы	21
Список литературы	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Шаги к успеху» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015г. №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»; Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р; Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Письма Министерства образования и науки РФ от 10 февраля 2015г. №ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (вместе с «Рекомендациями Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»); Закона Республики Бурятия от 13 декабря 2013г. №240-V «Об образовании в Республики Бурятия»; Концепции развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия утвержденная распоряжением Правительства Республики Бурятия от 24 августа 2015г. № 512-р; Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года утвержденной распоряжением Правительства Республики Бурятия от 25 мая 2017г. № 285-р; Муниципальной программы «Развитие образования г. Улан-Удэ» на период 2020 - 2025 годы (подпрограмма «Дополнительное образование и социализация детей») утвержденной Постановлением Администрации г. Улан-Удэ от 28 ноября 2019г. №366; Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр диагностики и консультирования» г. Улан-Удэ; Лицензии № 2578 от 27 апреля 2016г. МБУ ДО «ЦДиК» г. Улан-Удэ на образовательную деятельность; Положения о дополнительных общеобразовательных программах, порядке их рассмотрения и утверждения МБУ ДО «Центр диагностики и консультирования» г. Улан-Удэ.

Чтобы комфортно себя чувствовать в современном обществе необходимо уметь самостоятельно принимать решения, брать на себя ответственность за их осуществление, уметь правильно выстраивать взаимодействие со сверстниками и окружающими людьми, иметь навык работы в команде.

Умение подростка быть востребованным в обществе, в школьном коллективе и среди сверстников во многом зависит от развития его коммуникативных, эмоциональных, творческих способностей и уверенности в себе. Дополнительная образовательная программа «Шаги к успеху» социально-гуманитарной направленности, призвана помочь подросткам в овладении знаниями, умениями и навыками, необходимыми для осознания

ценности жизни, способствует самопознанию, развитию эмоциональной и нравственной устойчивости, коммуникативных и лидерских качеств, такие как, уверенность в себе, независимость, решительность, настойчивость при достижении цели, способность отстаивать свое мнение.

Новизна программы основывается на комплексном подходе к подготовке молодого человека «новой формации», умеющего жить в современных, социально-экономических условиях: компетентного, обильного, с высокой степенью коммуникативных навыков, культурой делового общения, готового к принятию решений, умеющего эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – социально-гуманитарная. Программа ориентирована на формирования и развития у обучающихся лидерских качеств, мотивации к самопознанию, творчеству, превращение феномена дополнительного образования в подлинный системный интегратор открытого вариативного образования, обеспечивающего конкурентоспособность личности в рамках общества и государства; персонализация и личностное самоопределение обучающихся, их самореализация.

Цель программы: формирование модели социально-активной, психологически-устойчивой личности подростков, путем повышения их коммуникационно-организационных компетенций и включения в социально-значимую деятельность.

Задачи:

Обучающие:

- формирование здорового образа жизни, позитивного отношения к себе и окружающему миру,
- формирование основных представлений о лидерстве и психологии лидера;
- изучение основных правил позитивной коммуникации и активного взаимодействия всех членов группы;
- освоение основных законов конфликтологии.

Развивающие:

- развитие навыков эффективного общения;
- развитие индивидуальных положительных и лидерских качеств;
- развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- повышение уровня жизненной активности и социальной направленности;
- создание условий выработки и аргументации самостоятельной и независимой точки зрения;
- создание мотивации для дальнейшего саморазвития.
- создание условий способствующих росту уровня самооценки, познавательных интересов и мотивационных достижений обучающихся.

Целевая группа: обучающиеся в возрасте 12 – 15 лет (6-9 класс)

Сроки реализации программы: 72 часа.

Формы занятий: лекционные, практические, тренинговые занятия. Аудиторные занятия (лекции и тренинги), самостоятельная работа (проективная деятельность).

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения подростки должны освоить:

- методику коллективной творческой деятельности;
- приемы и методы реализации коллективного дела;
- правила ведения дискуссии

уметь:

- публично выступать, корректно отстаивать свою точку зрения;
- организовать работу творческой группы по подготовке и проведению мероприятий различной направленности;
- позитивно мыслить и сформировать устойчивую «Я-концепцию», иметь свою гражданскую и нравственно-патриотическую позицию по отношению к социально-негативным явлениям.

Способы определения результативности:

1. Входной контроль (сентябрь). В ходе, которого исследуются «Уровень самооценки», «Акцентуации характера», «Качества лидера», определяются уровень коммуникативных навыков;
2. Промежуточный контроль (в конце 1-го полугодия учебного года). С помощью повторного диагностирования определяются: уровень коммуникативных навыков и уровень самооценки, овладение программой и координируются дальнейшие действия по приобретению знаний, умений, навыков;
3. Текущий контроль: оцениваются ораторские и организаторские знания и умения в ходе реализации практической деятельности (организация игр и других массовых мероприятий);
4. Итоговый контроль (май). Взаимозачет в рамках защиты социальных проектов, заседания круглого стола, позволяет оценить знания, умения и навыки, приобретенные в ходе реализации данной программы и проследить динамику развития каждого обучающегося.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: тренинговые упражнения, в том числе моделирующие проблемные ситуации, ролевые игры, групповые дискуссии, творческие задания, практические задания по достижению личных целей и реализации командного проекта, беседы с элементами дискуссии, коррекционные и развивающие упражнения, практические задание на развитие личностных качеств, формирование уверенности и осознание своей значимости.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	1 Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
1	Раздел 1. Познаю себя и окружающий мир	33	16,5	16,5	
1.1.	Я и окружающий мир. Тест на определение	1	0,5	0,5	Диагностика
1.2	Познаю себя. Тест на определение «уровня самооценки» и «Акцентуации характера» Входной контроль.	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.3	Знакомимся с понятием «Личность». Свобода личности. От чего она зависит. Мозговой штурм «Что может ограничивать свободу личности»	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.4	«Человек-личность-поведение». Психологические особенности личности. Упражнение «Визитка», «Свет мой, зеркальце, скажи»	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.5	Рефлексия-взгляд на себя со стороны. Защитные механизмы личности. Упражнение: «Мнения», «Покажи кто он?»	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.6	Формирование самооценки личности. Упражнение «Я хозяин», «Двенадцать ликов «Я». Работа с притчей.	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.7	Я и мы. Учимся отстаивать свое мнение. Кто Я?, «Я-как я себя вижу, и «Я-глазами других», Упражнение «Круг и Я», «Кулачок», «Познаю себя».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.8	Самооценка адекватная и неадекватная. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.9	Позитивное самовосприятие. Упражнение «Письмо себе любимому». Тест «Уровень	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга

	самооценки».				
1.10	Ценности личности. Связь ценностей с восприятием других людей. Мозговой штурм «Чем люди могут отличаться друг от друга». Упражнение «Кандидат».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.11	Понятие «Я –индивидуальное» и «Я - социальное». Упражнения «Необитаемый остров», «Бункер».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.12	Роль подражания в поведении. Идентификация с идеалом. Упражнение «Футболка с надписью», «Значимые люди».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.13	Наш символический образ «Я». Работа с притчей «Павлин и ворона» и «Весенняя лужа».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.14	Целеустремленность. Учимся ставить цели. Цель – ее значение для человека. Упражнение «Автопортрет с тенью».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.15	Планы и перспективы. Для чего нужны планы. Виды планов. Как составлять планы на разные периоды времени. Упражнения «Дотянись до звезд» и «Моя линия жизни».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.16	Учимся мечтать. Воображение. Мечта. Ее роль в жизни человека. Коллаж «Моя мечта».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.17	Развитие креативности. Упражнения «Три качества», «Эпизод из жизни».	1	0,5	0,5	
1.18	«Этот знакомый – мне не знаком» - как узнать о человеке больше. Составление списка качеств, важных для творчества.	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.19	Заколдованный признак. Отрабатываем этапы креативного процесса. Упражнения «Управляемое воображение», «Люди не похожие на меня».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.20	Развитие характеристик креативности – беглость мышления и навыки самообладания. Упражнение	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга

	«Трио».				
1.21	Развитие вербальных функций дивергентного мышления. Упражнение «Фантастическое слово».	1	0,5	0,5	Занятие элементами тренинга с
1.22	Развитие невербальных функций дивергентного мышления. Практикум: Невербальный способ самовыражения. Упражнение «Мои ассоциации».	1	0,5	0,5	Занятие элементами тренинга с
1.23	Вербальное и невербальное общение. Упражнения «Крокодил», «Что хотите говорите, только «нет» не говорите».	1	0,5	0,5	Занятие элементами тренинга с
1.24	Коммуникативный тренинг «Я – хороший, ты - хороший».	1	0,5	0,5	-
1.25	Выход есть всегда – ситуация выбора. Беседа, направленная на профилактику суицида. Подбор видеороликов профилактики суицида.	1	0,5	0,5	Занятие элементами тренинга с
1.26	«На распутье...» - как свобода человека в ситуации выбора зависит от его способности осознать свои возможности. Упражнение «Пространство возможности».	1	0,5	0,5	Занятие элементами тренинга с
1.27	Учимся принимать решение. Упражнения «В стае с гусями», «Налево пойдешь...».	1	0,5	0,5	Занятие элементами тренинга с
1.28	Учимся видеть новые возможности. Поступок и последствие. Что такое правовая ответственность. Упражнение «Я твоя совесть».	1	0,5	0,5	Занятие элементами тренинга с
1.29	Учимся строить пространство возможного действия. Упражнения «Как можно поступить», «Ситуация выбора».	1	0,5	0,5	Занятие элементами тренинга с
1.30	Формулировка проблемы. Определения намерения. Критерии – чего я хочу достичь, сохранить, избежать. Принятие решения. Упражнение «Решение».	1	0,5	0,5	Занятие элементами тренинга с

1.31	Учимся определять критерии выбора. Упражнения «Критерии выбора», «Если бы я был...».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.32	Как строить отношения со сверстниками на стадии знакомств. Тренинг «Как избежать насилия на стадии свиданий».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
1.33	Мои желания, мои возможности. Упражнения «Нужна волшебная палочка», «Мир мой хочу...». Ответственность, как заслужить доверие людей. Упражнения «Подорванное доверие», «Доверять – не значит не проверять».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
Раздел 2. Самоорганизация и управление психоволевым состоянием.		20	9,5	10,5	
2.1	Воля, самоконтроль, их роль в жизни человека. Мозговой штурм «Как развить в себе силу воли».	2	1	1	Занятие с элементами тренинга
2.2	Волевые качества личности. Нарушения воли. Просмотр видеоматериалов с их последующим обсуждением.	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
2.3	Учимся преодолевать плохое настроение. Связь настроения с эффективностью деятельности. Упражнения «Раскрашивание чувства», «Отражение в зеркале».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
2.4	Учимся преодолевать страх. Страх «полезный» и «вредный». Упражнение «Нарисуй свой страх».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
2.5	Эффект избыточной мотивации. Как избавиться от вредного страха. Упражнение «Визуализация».	2	1	1	Занятие с элементами тренинга
2.6	Связь эмоций с мышечным тонусом. Упражнение «Аутотренинг».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
2.7	Психосоматические реакции на стресс. Как снимать мышечные зажимы. Аутогенная тренировка.	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
2.8	Учимся справляться с гневом.	1	0,5	0,5	Занятие с

	Ошибочные представления о гнев. Как правильно выражать гнев. Польза и вред эмоции гнева. Упражнение «Рисуем гнев»				элементами тренинга
2.9	Фрустрация. Как выйти из состояния фрустрации. Фрустрация и гнев. Упражнение «Куда уходит злость».	2	1	1	Занятие с элементами тренинга
2.10	Регуляция эмоциональных состояний. Упражнения «Рисуем проблему», «Стул – как проблема».	2	1	1	Занятие с элементами тренинга
2.11	Психокомплексы, как мишени влияния. Отработка методов влияния, психотехники.	2	1	1	Занятие с элементами тренинга
2.12	Модель «эмоционального заражения»: как эффективно использовать эмоциональные.	2	1	1	Занятие с элементами тренинга
2.13	Подключение конструктивных эмоций для получения результатов. Отработка на практике моделей «эмоционального заражения».	2	0,5	1,5	Занятие с элементами тренинга
Раздел 3. Учимся быть «Лидером».		19	8,5	10,5	
3.1	Кто такой лидер. Понятие «Лидер», «Организатор», «Руководитель». Тест определения лидерских качеств.	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
3.2	Роль лидера в коллективе. Упражнения «Аквариум», «Нарисуем свой характер».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
3.3	Специфические и общие качества лидера. Упражнение «Если бы я был...», с отработкой обратной связи.	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
3.4	Алгоритм достижения цели. Тест-опросник «Способен ли ты быть лидером?», отработка обратной связи.	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
3.5	Формула успеха лидера. Упражнения «Без командира», «Говорящий стул», «Последний билетик», отработка обратной связи.	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
3.6	Личностные качества лидера.	1	0,5	0,5	Занятие с

	Развитие лидерских качеств. Упражнение «Визитная карточка». Работа с притчей.				элементами тренинга
3.7	Отработка лидерских навыков сплочения группы. Упражнения «Свеча», «Путешествие с дикими гусями».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
3.8	Тренинговое занятие «Я лидер».	1	0,5	0,5	-
3.9	Имидж лидера. Поза, жесты, речь. Отработка практических навыков.	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
3.10	Лидер и его команда. Как подобрать единомышленников. Игры на выявление лидера «Кораблекрушение», «Необитаемый остров».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
3.11	Выявление лидера. Практические упражнения: «Поезд», «Возьмите меня с собой», «Такой знакомый незнакомый мне человек», «Картина», «Инсценировка песни».	1	0,5	0,5	-
3.12	Физиогномика. Упражнения «Эмоции как информации», «Фото на память».	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
3.13	Практическая работа, цель которой осознать свой стиль лидерства, усилить сильные качества, расширить практические навыки по управлению собственными эмоциями и эмоциями других людей. Упражнения «Руководитель», «Если бы я мог...».	1	0,5	0,5	-
3.14	Эмоциональное лидерство как технология передачи качеств. Эмоциональное влияние. Модель эмоционального влияния: наши эмоциональные послания и ответные реакции.	1	1	0	лекция
3.15	Речь лидера. Навыки ораторского искусства. Основы публичного выступления. Отработка практических навыков.	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
3.16	Тренинг. Приемы эффективного	1	0	1	-

	общения. Отработка навыков публичного выступления.				
3.17	Как общаться без конфликтов. Виды поведения в конфликте.	1	1	0	лекция
3.18	Выходы из конфликтной ситуации.	1	0,5	0,5	Занятие с элементами тренинга
3.19	Тренинг «Стиль поведения в конфликте». Итоговая аттестация. Презентация «Я - лидер».	1	0	2	-
	Итого.	72	34,5	37,5	

Содержание учебного плана

Программа основывается на принципе поэтапности, каждый последующий этап логически связан с предыдущим и направлен на закрепление достигнутого и его последующее развитие на следующем этапе.

В содержание программы вошли следующие разделы:

- Я познаю себя и окружающий мир.
- Кто такой лидер?
- Развитие коммуникативных и организаторских способностей.
- Самоорганизация и управление психоволевым состоянием.
- Моя гражданская позиция.

Задачи:

Обучающие:

- формирование здорового образа жизни, позитивного отношения к себе и окружающему миру;
- формирование основных представлений о лидерстве и психологии лидера;
- изучение основных правил позитивной коммуникации и активного взаимодействия всех членов группы;
- освоение основных законов конфликтологии.

Развивающие:

- развитие навыков эффективного общения;
- развитие индивидуальных положительных и лидерских качеств;
- развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- повышение уровня жизненной активности и социальной направленности;
- создание условий выработки и аргументации самостоятельной и независимой точки зрения;
- создание мотивации для дальнейшего саморазвития.

- создание условий способствующих росту уровня самооценки, познавательных интересов и мотивационных достижений обучающихся.

Сочетание теории и практики является необходимым условием для успешного усвоения данного курса. Китайская мудрость: «Скажи мне, я забуду; покажи мне, я запомню; позволь мне сделать, и я пойму»- как нельзя лучше иллюстрирует необходимость практической деятельности в рамках освоения данной программы.

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие: Знакомство с группой. Определение правил ведения занятий и поведения в группе. Инструктажи по технике безопасности. Упражнение «Давайте познакомимся», цель которого представить себя, назвав не только имя, но особенные черты своего характера.

Раздел 1. Познаю себя и окружающий мир

1.1. Я и окружающий мир.

Теория: Раскрыть основные понятия «Что такое окружающий мир» в жизни человека с точки зрения, нахождения его в обществе, и какова роль человека в социуме.

Практика: Тест на определение «Уровня самооценки» и «Акцентуаций характера» Входной контроль.

1.2. Познаю себя.

Теория: Методы познания своих индивидуальных черт. Что включает в себя понятие «Познай себя». Как жить в социуме и не потерять свою индивидуальность. Нужно ли быть как все, или оставаться самим собой.

Практика: Тест «Нарисуем свой характер», Упражнения: «Аквариум», «Я – такой знакомый, незнакомый Вам человек» с отработкой обратной связи.

1.3. Понятие «Личность». Свобода личности. От чего она зависит.

Теория: Дать понятие «Личность». Какими основными чертами обладает человек, которого называют «Сильная личность». Что включает в себя понятие «Свобода личности», на самом ли деле человек абсолютно свободен и от чего это зависит.

Практика: Мозговой штурм «Что может ограничивать свободу личности» (Все идеи записываются на доске).

1.4. Человек, личность и поведение.

Теория: Психологические особенности личности. Зависимость личностных качеств человека на его окружение и поведение. Что такое «Воспитанный человек»? Что такое социальные нормы и нужно ли всегда их соблюдать.

Практика: Упражнение "Визитка", «Свет мой, зеркальце, скажи».

1.5. Рефлексия- взгляд на себя со стороны. Защитные механизмы личности.

Теория: Что такое «Рефлексия» - дать понятие. Защитные механизмы личности, зачем они нужны и как они проявляются?

Практика: Упражнения: «Мнения», «Покажи кто он?»

1.6. Формирование самооценки личности.

Теория: Что такое «самооценка», от чего она зависит, как влияет самооценка на успешность и поведение человека. Как формируется самооценка?

Практика: Упражнение «Я хозяин», «Двенадцать ликов «Я»». Работа с притчей.

1.7. Я и мы. Учимся отстаивать свое мнение.

Теория: Кто Я? «Я - как я себя вижу, и Я - глазами других».

Как формируется мнение и всегда ли нужно отстаивать свое мнение. Влияние окружающих на формирование мнения.

Практика: Упражнение «Круг и Я», «Кулачок», «Познаю себя».

1.8. Самооценка адекватная и неадекватная.

Теория: Что включает в себя такие понятия, как адекватная и неадекватная самооценка? Уровни самооценки и их влияние на поведение человека. Что такое человек с девиантным поведением.

Практика: Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Тест «Уровень самооценки».

1.9. Позитивное самовосприятие.

Теория: Дать понятие «Позитивное самовосприятие». Как позитивный настрой влияет на успех и удовлетворенность собственной жизнью.

Практика: «Письмо себе любимому». Упражнение «Экскурсия».

1.10. Ценности личности. Связь ценностей с восприятием других людей.

Теория: Что включает в себя понятие «Ценности личности»? Как оценивать людей по их качествам. Так ли уж всегда мы правы, давая оценку поступкам других людей или «вешая ярлыки».

Практика: Мозговой штурм «Чем люди могут отличаться друг от друга». Рефлексия.

1.11. Понятия «Я - индивидуальное» и «Я - социальное»

Теория: Понятия «Я - индивидуальное» и «Я - социальное». Всегда ли человек должен подчиняться общественному давлению.

Как отстаивать свою идею. Что отличает толпу от общественного движения.

Практика: Упражнение «Необитаемый остров», «Бункер».

1.12. Роль подражания в поведении. Идентификация с идеалом.

Теория: Что такое и кем может быть «Идеал» для подражания. Всегда ли нужно иметь «Идеал» для подражания. Как правильно выбрать «Идеал» для подражания и чем отличаются

«Фанаты» от приверженцев той или иной модели поведения.

Практика: Упражнение «Футболка с надписью», «Значимые люди».

1.13. Символический образ «Я».

Теория: Образ. Представление о самом себе. Самонаблюдение. Всегда ли мы можем адекватно охарактеризовать себя и насколько, порой чужое мнение, может испортить нам жизнь.

Практика: Работа с притчей «Павлин и ворона» и «Весенняя лужа».

1.14. Целеустремленность.

Теория: Что включает в себя понятие «Целеустремленность». Какого человека называют «Целеустремленным». Учимся ставить цели. Цель - её значение для человека.

Практика: Упражнение «Автопортрет с тенью». Работа с притчей.

1.15. Планы и перспективы.

Теория: Для чего нужны планы. Виды планов. Как составлять планы на разные периоды времени.

Практика: Упражнение «Дотянись до звезд». Упражнение «Моя линия жизни».

1.16. Учимся мечтать. Воображение. Мечта.

Теория: Мечта – её роль в жизни человека. Воображение и фантазии – это процесс творческий. Чем отличается мечта от фантазии. Мечты и представления о счастье и действительность.

Так ли уж плохо быть мечтателем.

Практика: Коллаж «Моя мечта».

1.17. Развитие креативности.

Теория: Что такое креативность? В чем проявляется креативность мышления и как это влияет на взаимоотношения подростка в его компании.

Практика: Упражнение «Три качества», Упражнение «Эпизод из жизни».

1.18. Этот знакомый - мне не знаком: как узнать о человеке больше.

Теория: Как узнать о человеке больше? Наблюдаем и сравниваем. Слушаем и понимаем. Какие качества другого человека важны для вашего общения и дружбы.

Практика: Составление списка качеств, важных для общения, дружбы, творчества.

1.19. Заколдованный признак. Этапы креативного процесса.

Теория: Что включает в себя креативный процесс? Этапы креативного процесса.

Практика: Упражнение «Управляемое воображение»,
«Люди не похожие на меня».

1.20. Развитие характеристик креативности.

Теория: Развитие характеристик креативности - беглость мышления и навыки самообладания. Как развить в себе творческое начало и нужно ли вообще этим заниматься?

Практика: Упражнение «Трио». Упражнение «Воображалки».

1.21. Развитие вербальных функций дивергентного мышления.

Теория: Что включает в себя понятие «дивергентное мышление». Как можно развить функций дивергентного мышления. Что значит вербальные функции дивергентного мышления?

Практика: Упражнение: «Фантастическое слово». Работа с притчей

1.22. Развитие невербальных функций дивергентного мышления.

Теория: Что включает в себя понятие: «невербальные функций мышления»? Можно ли развивать невербальные функций мышления? Важны ли фантазия для человека, и чем отличается вымысел от фантазии? Как связаны понятия фантазия и мечта?

Практикум: Невербальный способ самовыражения упражнение «Мои ассоциации»

1.23. Вербальное и не вербальное общение.

Теория: Что включает в себя понятие: «Вербальное и не вербальное общение» Можно ли понять человека, который не говорит с вами? Мимика и жесты.

Практика: Упражнение «Крокодил», упражнение «Что хотите, говорите, только «Нет» не говорите».

1.24. Коммуникативный тренинг «Я - хороший, ты - хороший»;

Практика: Коммуникативный тренинг «Я - хороший, ты - хороший». Цель тренинга - научиться общаться, замечая хорошие черты человека. Учимся делать и принимать комплементы, похвалы и давать объективные оценки друг другу.

1.25. Выход есть всегда - ситуация выбора.

Теория: Беседа, направленная на профилактику суицида

Практика: Просмотр с последующим обсуждением видеороликов направленных на профилактику суицида.

1.26. «На распутье...»

Теория: Как свобода человека в ситуации выбора зависит от его способности осознать свои возможности.

Практика: Упражнение «Пространство возможностей». Рефлексия.

1.27. Учимся принимать решения.

Теория: Как принять правильное решение. Решение обдуманное и спонтанное. Нужно ли доверять интуиции и всегда ли нудно слушать советы друзей.

Практика: Работа с притчей. Упражнение «В стае с гусями», «Налево пойдешь...»

1.28 .Учимся видеть новые возможности.

Теория: Поступок и последствие. Что такое правовая ответственность.

Практика: Упражнение «Я твоя совесть». Рефлексия.

1.29. Учимся строить пространство возможного действия.

Теория: Учимся строить пространство возможного действия. Ситуация выбора – как поступить? Всегда ли мы поступаем по совести?

Практика: Упражнение «Как можно поступить». Упражнение «Ситуация выбора».

1.30. Формулировка проблемы.

Теория: Определение намерения. Критерии - чего я хочу достичь, сохранить, избежать.

Практика: Принятие решения. Упражнение «Решение».

1.31. Учимся определять критерии выбора.

Теория: Что значит выбор? По каким параметрам мы выбираем друзей, общение? Учимся отличать первостепенные и второстепенные планы, задачи...

Практика: Упражнение «Критерии выбора». Упражнение «Если б я был...»

1.32. Как строить отношения со сверстниками на стадии знакомства.

Практика: Тренинг: «Как избежать насилия на стадии свиданий».

1.33. Мои желания и мои возможности.

Теория: Цель занятия помочь обучающимся осознать, что все, что они делают в жизни, зависит от их собственного выбора, даже то, что они предпочли бы не делать. Осознание своего права на выбор, обдумывание негативных и положительных последствий какого либо выбора.

Практика: Упражнение «Нужна волшебная палочка», «Мир моих хочу...».

Ответственность, как заслужить доверие людей.

Теория: Ответственность, как заслужить доверие людей

Практика: Упражнение «Подорванное доверие», «Доверять не значит не проверять».

Раздел 2. Самоорганизация и управление психоволевым состоянием

2.1. Воля, самоконтроль, их роль в жизни человека.

Теория: Воля, самоконтроль, их роль в жизни человека.

Практика: Мозговой штурм «Как развить в себе силу воли».

2.2. Волевые качества личности. Нарушения воли.

Теория: Волевые качества личности. Нарушения воли. Как не поддаться чужому влиянию

Практика: Просмотр видеоматериалов с их последующим обсуждением.

2.3. Учимся преодолевать плохое настроение.

Теория: Связь настроения с эффективностью деятельности.

Как побороть плохое настроение и как наши поступки влияют на окружающих.

Практика: Разминочное упражнение «Раскрываем чувства». Упражнение «Отражение в зеркале»

2.4. Учимся преодолевать страх.

Теория: Страх «полезный» и «вредный». Как преодолеть страх. Как не бояться выступать перед аудиторией или преодолеть страх экзамена, контрольной или чего - либо другого.

Практика: Упражнение «Нарисуй свой страх», Релаксация

2.5. Эффект избыточной мотивации.

Теория: Как избавиться от «вредного» страха. Делай то, чего боишься. Эффект избыточной мотивации.

Практика: Упражнение «Визуализация».

2.6. Связь эмоций с мышечным тонусом.

Теория: Связь эмоций с мышечным тонусом. Что такое «психосоматика»? Откуда «берутся болезни»? Как научиться контролировать свои эмоции. Нужно ли прятать эмоции и чем опасны скрытые и невыраженные эмоции?

Практика: Упражнение «Аутотренинг».

2.7. Психосоматические реакции на стресс.

Теория: Психосоматические реакции на стресс. Как снимать мышечные зажимы.

Практика: Аутогенная тренировка

2.8. Учимся справляться с гневом.

Теория: Ошибочные представления о гневе. Как правильно выражать гнев. Польза и вред эмоции гнева.

Практика: Упражнение «Рисуем гнев». Релаксация

2.9. Фрустрация.

Теория: Дать понятие: «Что такое «Фрустрация».

Рассмотреть возможные варианты выхода из состояния фрустрации. Дать сравнительное объяснение, чем отличается фрустрация и гнев.

Практика: Упражнение «Куда уходит злость». Рефлексия.

2.10. Регуляции эмоциональных состояний.

Теория: Регуляции эмоциональных состояний. Как научиться «держат» себя в руках». Подавленные эмоции их влияние, и всегда ли нужно «держат» себя в руках».

Практика: Упражнение «Рисуем проблему». Упражнение «Стул как проблема».

2.1.1 Психокомплексы, как мишени влияния.

Теория: Дать понятие «Психокомплексы». Как не повергнуться чужому влиянию. Психокомплексы, как мишени влияния.

Практика: Отработка методов влияния, психотехники.

2.12. Модель «эмоционального заражения».

Теория: Модель «эмоционального заражения»: как эффективно использовать эмоциональные установки.

Практика: Тест на определение эмоционального состояния.

Релаксация.

2.13. Подключение конструктивных эмоций для получения результатов.

Теория: Подключение конструктивных эмоций для получения результатов.

Практика: Отработка на практике моделей «эмоционального заражения».

Раздел 3. Учимся быть «Лидером».

3.1. Кто такой лидер?

Теория: рассмотреть такие понятия как: «Лидер», «Организатор», «Руководитель».

Практика: Тест «Определение лидерских качеств».

3.2. Роль лидера в коллективе.

Теория: Рассмотрим роль лидера в коллективе. Ведущая роль лидера. Лидеры «формальные» и «неформальные».

Практика: Упражнения: «Аквариум», «Нарисуем свой характер».

3.3. Специфические и общие качества лидера.

Теория: Специфические и общие качества лидера

Практика: Упражнения: «Если бы я был...» с отработкой обратной связи

3.4. Алгоритм достижения цели.

Теория: Дать понятие, что такое «Алгоритм достижения цели». Изучаем технику достижения, как досрочных целей, так и задач на ближайшее будущее, учимся объективно оценивать свои успехи и неудачи.

Практика: Тест-опросник «Способен ли ты быть лидером?», отработка обратной связи.

3.5. Формула успеха лидера.

Теория: Формула успеха лидера.

Практика: Упражнение «Без командира», «Говорящий стул», «Последний билетик»; отработка обратной связи.

3.6. Личностные качества лидера.

Теория: Основные качества, которыми должен обладать Лидер. Как отличить лидера от «заводилы». Что должен уметь лидер, что бы быть всегда в центре внимания.

Практика: Развитие лидерских качеств.

Упражнение «Визитная карточка», Работа с притчей.

3.7. Отработка лидерских навыков сплочения группы.

Теория: Отработка лидерских навыков сплочения группы.

Практика: Упражнение «Свеча», "Путешествие с дикими гусями".

3.8. Тренинговое занятие «Я - лидер»

Практика: Упражнение «Простое и сложное решение». Работа с притчей. Релаксация.

3.9. Имидж лидера.

Теория: Имидж лидера. Поза, жесты, речь.

Практика: Отработка практических навыков.

3.10. Лидер и его команда.

Теория: Как подобрать единомышленников.

Практика: Игры на выявление лидера. «Кораблекрушение», «Необитаемый остров».

3.11. Выявление лидера.

Практическое занятие. Выявление лидера. Упражнения: «Поезд», «Возьмите меня с собой»; Упражнения «Такой знакомый не знакомый мне человек», «Картина», «Инсценировка песни»,

3.12 Физиогномика.

Теория: Физиогномика. Как узнать по отдельным движениям и чертам информацию о человеке, говорит ли он Вам правду или скрывает её от Вас.

Практика: Упражнение «Эмоции как информация»,

3.13. Практическая работа, цель которой осознать свой стиль лидерства, усилить сильные качества, расширить практические навыки по управлению собственными эмоциями и эмоциями других людей; Упражнения «Руководитель»; «Если бы мог».

3.14 Эмоциональное лидерство как технология передачи качеств.

Теория: Эмоциональное влияние. Модель эмоционального влияния: наши эмоциональные послания и ответные реакции;

3.15. Речь лидера.

Теория: Навыки ораторского искусства. Основы публичного выступления. Отработка практических навыков.

3.16. Приемы эффективного общения.

Практическое занятие: Отработка навыков публичного выступления. Тест уровень самооценки (итоговые диагностики).

3.17. Как общаться без конфликтов.

Теория: Всегда ли это плохо, когда возникает конфликт? В чем отличие конфликта от ссоры? Виды поведения в конфликте.

Учимся общаться без конфликтов.

3.18. Выходы из конфликтной ситуации.

Теория: Выходы из конфликтной ситуации

Практика. Тест на выявление лидерских качеств (итоговые диагностики).

3.19. Тренинг «Стиль поведения в конфликте».

Практическое занятие. Презентация «Я – лидер». Итоговая аттестация

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специального учебного кабинета для проведения тренингов. Для дидактического обеспечения программы необходимо обязательное наличие бланковых психодиагностических методик: тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда «Методика акцентуации характера и темперамента»; тест «Самооценка конфликтности» С.М. Емельянова; При проведении лекционных занятий используется мультимедийное оборудование.

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы: стенд переносной, комплект дисков с записями современных мелодий, ножницы, клей ПВА, цветной картон, цветная бумага, маркеры, трибуна, набор тестов и анкет для занятий.

Тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда. Методика Акцентуации характера и темперамента личности.

Инструкция:

Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Отвечайте, долго не раздумывая, вы можете выбрать один из двух ответов: «да» или «нет», других вариантов ответов нет. Свой ответ нужно отметить в ответном бланке, поставив крестик в окошке «да» или «нет» напротив цифры, соответствующей номеру вопроса.

Стимульный материал.

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитеесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?

17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы ребенком из дома?
43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?
44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?

55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?
68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?
69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли вы?
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?
75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?
76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
78. Переносите ли вы злость длительное время?
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?
84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?
85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?
86. Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?
87. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?

умножается на *коэффициент* – при каждом типе акцентуации свой. В результате обработки результатов тестирования получится 10 показателей, соответствующих выраженности той или иной акцентуации личности по К. Леонгарду.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А. А. Карелин «Психологические тесты»: В 2т. – М.,2001. – Т.2.С.50-53
2. Работа с семьей в учреждениях дополнительного образования/авт.-сост. Л.В. Третьякова и др. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218 с.: ил.
3. Клименко О. Е. «Внешкольник» Воспитание личности лидера. 2006. – №10–с. 15.
4. Фрадков М. // Внешкольник // Концептуальный подход к работе с подростками-лауреатами. – 2006. – №10 – С. 4.
5. Ж.А. Ермакова. Лидерство как социально-психологический феномен. М., 2012
6. Формирование психологического здоровья школьников/ М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 208 с.
7. Психогимнастические упражнения для школьников/авт.-сост. М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009.- 87 с.
8. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – Спб.: Питер, 2008. – 272 с.:
9. Овчарова. Р.В. Технологии практического психолога образования: Уч. Пособие для студентов вузов и практических работников. – М.: ТЦ «Сфера», 200. – 448 с.
10. Психология подростка. Хрестоматия, Составитель Ю,И, Фролов,... М.: Российское педагогическое агентство, 1997. — 526 с.
11. ХРЕСТОМАТИЯ по возрастной психологии. Ред. Фельдштейн Д.И. М.: МПА. 1994. – С. 65
12. Хухлаева О.В. Психология подростка. М. Изд. Академия 2008. - 160
- Морозов А.В., Чернилевский Д.В. Креативная педагогика и психология. – М.: Академический Проект. 2004. – С. 65.

Дополнительная литература

1. Диагностика лидерских способностей (Е.Жариков, Е.Крушельницкий)
2. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. 2002. С.316-320
3. Шилова Т.А. Волевая активность как фактор формирования направленности личности подростка. // Вопросы психологии познавательной деятельности. МГПИ им. В.И. Ленина, 1984, С, 169-171.
4. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. – Спб.: Речь, 2003.
5. А.Л. Уманский. Педагогическое сопровождение лидерства во временных игровых объединениях подростков. Науч. издание - Кострома: КГУ, 2014. – С. 120
5. Сайты: http://allscenarios.ucoz.ru/index/lider_igry/0-73 19.
<http://doc4web.ru/pedagogika/razvitie-liderskih-kachestv-v-klassah.html>
<http://www.bg140.ru/>
6. Морозов А.В., Чернилевский Д.В. Креативная педагогика и психология. – М.: Академический Проект. 2014. – С. 65.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963417953

Владелец Жебрун Яна Олеговна

Действителен с 03.12.2023 по 02.12.2024