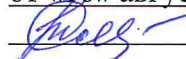


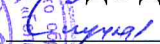
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Гелиос»

Рассмотрена методическим советом
МБУ ДО ДЮЦ «Гелиос»
Протокол № 4
от «16» августа 2021 г.

 Т.А.Смирнова

Принята на заседании педагогического
совета Протокол № 3
от «17» августа 2021 г.
Е.В.Красноперова



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Гелиос»
 О.Н.Слущкая
«17» августа 2021 г.
Приказ № 35 от «17» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Познай себя» 2021-2023

Для обучающихся 12–18 лет

Срок реализации: 2 года

Базовый уровень

Составитель: Талукова Елизавета Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Ковров, 2021 г.

Содержание программы

1. Основные характеристики программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	4
1.3.1 Учебный план 1 года обучения.....	4
1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения.....	7
1.3.3. Учебный план 2 года обучения.....	7
1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения.....	9
1.4. Прогнозируемые результаты и способы их проверки.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.....	10
2.1 Календарный учебный график (Приложение 1).....	10
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации.....	10
2.4. Оценочные материалы.....	10
2.5. Методические материалы.....	10
2.6. Список литературы.....	11
2.6.1. Список литературы для педагога.....	11
2.6.2. Список литературы для учащихся и родителей.....	11
Приложение 1	12

1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя» разработана в соответствии с учетом требований государственных нормативных актов для системы дополнительного образования, в том числе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. СанПиН 2.4.3648-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИЯМ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ, ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28;
5. Письма Минобрнауки от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», 2015 год);
6. Письмо МО РФ от 27.06.2003г. № 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-медико-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»
7. Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр «Гелиос».

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Актуальность программы

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Это время можно сравнить с остановкой Ивана-Царевича на развилке дорог около камня: «Налево пойдешь... направо пойдешь...». В одну сторону — путь к реальной взрослости, сопровождающейся принятием на себя ответственности за свою жизнь, пониманием смысла собственного бытия, ощущением жизненного счастья. В другую — к взрослости иллюзорной, инфантильной или в некоторых случаях асоциальной, к взрослости с эмоциональными и физическими проблемами. Но особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все они с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или как-то по-другому.

Беспомощными при этом нередко оказываются самые заботливые взрослые — педагоги и родители. Не понимая, что происходит при их взаимодействии с подростком, находясь при этом в стрессовом состоянии, они усугубляют кризисное состояние ребенка. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия, на наш взгляд, необходимы современным подросткам.

Отличительные особенности программы

В состав структуры данной программы вошли следующие разделы:

1. «Познай себя!» (диагностический).

2. «Я – это Я! Мой внутренний мир» - системный цикл занятий.
3. «Я и Ты» - игры и упражнения.
4. «Насколько Я изменился» (диагностический).

Адресат программы

По данной программе обучаются подростки с 12 до 18 лет (6-11 классов). Вид группы – профильный. Состав – постоянный. Набор – свободный. Количество обучающихся – 12 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество учебных часов – 216 часов. 1 год обучения - 108 часов, 2 год - 108 часов.

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа, продолжительность занятий – 45 минут

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Групповые психологические занятия (разновозрастной группы) строятся с элементами тренинга.

Принципы организации образовательной деятельности:

- Предоставление детям полной информации о работе группы;
- Конфиденциальность;
- Принцип добровольности;
- Обеспечение психологической и физической безопасности
- участников группы.

В программе реализуются следующие идеи:

- Диалогизация образовательного процесса (активное взаимодействие педагога и учащихся в процессе общения)
- Индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей обучающихся).
- Персонализация обучения (получаемые учащимися знания должны иметь личностный смысл).
- Интеграция знаний и умений (компетентностный подход).

Уровень усвоения программы – базовый

Тип программы – модифицированный. Разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: психологическая поддержка, развитие и коррекция коммуникативной сферы детей подросткового возраста.

Задачи:

Предметные:

- 1) изучение и развитие эмоционально - личностной сферы обучающихся;
- 2) формирование осознанности и контроля своих эмоциональных проявлений;
- 3) развитие коммуникативных навыков.

Метапредметные

- 1) формирование мотивации подростков к позитивному самоизменению;
- 2) изменение взгляда подростков на мир и отношения с окружающими;

Личностные

- 1) формирование общественной активной личности;
- 2) формирование навыков здорового образа жизни

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план 1 года обучения

Задачи:

- 1) Научиться взаимодействовать со сверстниками.
- 2) Уметь разбираться в своих поступках и в поступках других.

3) Понимать, что такое «ценности» нашей жизни.

№ п/п	Название раздела , темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Блок 1. «Познай себя» Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях. Диагностика эмоционально- личностной сферы.	3	0	3	
2.	«Давайте познакомимся».	3	1	2	
3.	«Кто Я? Какой Я?». «Моя самооценка».	3	1	2	
4.	«Образ «Я» или что я думаю о себе. Образ «Я» или что думают обо мне другие».	3	1	2	
5.	«У каждого – свой дар!»	3	1	2	
6.	«Твои способности. Природа способностей».	3	1	2	
7.	«Твой темперамент». Круг Айзенка.	3	1	2	
8.	«Похвальная песнь твоему... темпераменту».	3	1	2	
9.	«Конституция – наша психосоматическая судьба».	3	1	2	
10.	«Акцентуации («наши пунктики) ».	3	1	2	
11.	«Твой характер».	3	1	2	
12.	«Эмоции и стрессы: факторы риска».	3	1	2	
13.	Итоговое занятие по блоку.	3	0	3	Творческая работа, викторина.
	ИТОГО:	39	11	28	
	Блок 2. «Я – это Я! Мой внутренний мир!».				

14.	«Я могу».	3	1	2	Конкурсы, викторины, кроссворды
15.	«Я нужен!».	3	1	2	
16.	«Я мечтаюЯ – это мои цели».	3	1	2	
17.	Промежуточная аттестация за 1-е полугодие.	3	0	3	
18.	«Я – это мое детство».	3	1	2	
19.	«Я – это мое настоящее».	3	1	2	
20.	«Я – это мое будущее».	3	1	2	
21.	« Мои чувства бывают разные»	3	1	2	
22.	«Стыдно ли мне бояться»	3	1	2	
23.	«Имею ли я право сердиться и обижаться?»	3	1	2	
24.	«Каждый видит мир и чувствует по-своему».	3	1	2	
25.	«Любой внутренний мир ценен и уникален»	3	1	2	
26.	«Трудные ситуации могут научить меня».	3	1	2	
27.	«В трудной ситуации внутри себя я ищу силу и она обязательно найдется».	3	1	2	
28.	Итоговое занятие по блоку	3	0	3	Творческие групповые задания, конкурсы и викторина.
	Итого:	45	13	32	
	Блок 3. «Я и Ты».				
29.	«Я и мои друзья. У меня есть друг».	3	1	2	
30.	«Я и мои «колючки. Колючки у моих друзей».	3	1	2	
31.	«Что такое одиночество? Я не один в этом мире».	3	1	2	Устный опрос Творческая работа
32.	Итоговое занятие по блоку	3	1	2	
	Итого:	12	4	8	
	Блок 4. «Насколько я				

	изменился».				
33.	«Нужно ли человеку меняться?Самое важное – захотеть меняться»	3	1	2	
34.	Диагностика	3	0	3	Отзыв обучающихся. Индивидуальные консультации с рекомендациями по вопросам диагностики.
35.	Диагностика.	3	0	3	
36.	Итоговая аттестация обучающихся	3	0	3	
	Итого	108	29	79	Опрос, викторины, конкурс эссе на тему блока.

1.3.2.Содержание учебного планапервого года обучения

Блок 1. «Познай себя»

Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях. Диагностика эмоционально-личностной сферы.

Теория – Инструктаж по технике безопасности на занятиях, гигиене зрения, правилах поведения на улице и в помещении. Рассказ о науке психология; о темах, которые будут подниматься и изучаться: «самооценка», «самоценность»; «способности», природа способностей; понятие «темперамент», структура темперамента; «кон»ституция», «психосоматика»; «акцентуации»; «характер»; «эмоции» и «чувства»; «стресс.

Практика – групповое и индивидуальное тестирование эмоционально-личностной сферы; игровые упражнения с элементами тренинга: «Кто Я? Какой я»; творческая работа, викторина.

2 Блок«Я – это Я! Мой внутренний мир!».

Теория - знакомство с понятиями: «могу- хочу - надо»; «жизненные цели», «настоящее, прошлое, будущее»; «страх», «обида», «гнев»; «жизненные цели и ресурсы».

Практика – игровые упражнения с элементами тренинга на снятие психоэмоционального напряжения и развитие коммуникативных навыков; творческие групповые задания, конкурс и викторина.

3 Блок «Я и Ты».

Теория - понятия «дружба – друг»; «одиночество».

Практика – игровые упражнения с элементами тренинга на снятие психоэмоционального напряжения и развитие коммуникативных навыков; устный опрос, творческая работа.

4 Блок «Насколько я изменился».

Теория - знакомство с понятием «переоценка ценностей»;диагностика второй срез.

Практика – игровые упражнения с элементами тренинга на снятие психоэмоционального напряжения и развитие коммуникативных навыков; опрос, конкурс эссе на тему блока. Отзыв обучающихся.

Промежуточная аттестация за 1 полугодие и итоговая аттестация обучающихся в форме Опроса, викторины, конкурс эссе на тему блока.

1.3.3.Учебный планвторого года обучения

Задачи:

1)Дать представление об эмоциях и чувствах.

2) Научить доступным способам управления своими эмоциями и чувствами.

№ п/п	Название раздела , темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Блок 1. «Познай себя»	3	0	3	

	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях. Диагностика личностных особенност ей				
2.	«Автопортрет».	3	1	2	Творческая работа, викторина.
3.	«Моё имя»	3	1	2	
4.	«Моя темная сторона»	3	1	2	
5.	«Что меня формирует?»	3	1	2	
6.	«Моя светлая сторона»	3	1	2	
7.	«Волшебное зеркало. Отражение меня в глазах других»	3	1	2	
8.	«Внутреннее многоголосье»	3	1	2	Конкурсы, викторины, кроссворды
9.	«Если бы я стал цветком, то...»	3	1	2	
10.	«Если бы я стал животным...»	3	1	2	
11.	«Если бы я был не я, то кем бы я был...»	3	1	2	
12.	«Что нужно моему телу, как я к нему отношусь?»	3	0	3	
13.	Итоговое занятие по блоку.	39	11	28	
	Итого: Блок II. «Я в мире эмоций»				
14.	«Страх и я»	3	1	2	Творческие групповые задания, конкурсы и викторина.
15.	«Злость и я»	3	1	2	
16.	«Радость и я»	3	0	3	
17.	«Обиды и я»	3	1	2	
18.	«Грусть и я»	3	1	2	
19.	«Горе и я»	3	1	2	
20.	«Отвращение и я»	3	1	2	
21.	«Давай меняться чувствами»	3	1	2	
22.	«Польза и вред эмоций»	3	1	2	
23.	«Театр эмоций и чувств»	3	1	2	
24.	«Я хозяин своих эмоций»	3	1	2	
25.	Эмоциями других людей тоже можно управлять.	3	1	2	
26.	Я хочу подарить тебе радость.	3	1	2	
27.	Радуга чувств.	3	0	3	
	Итоговое занятие по блоку.				

28.	БЛОК III «Я в этом мире не один»				Устный опрос Творческая работа
29.	Правила моего общения.	3	1	2	
30.	Если с другом вышел в путь.	3	1	2	
31.	Эффективно общаться- это как?	3	1	2	
32.	Итоговое занятие по блоку.	3	1	2	Отзыв обучающихся. Индивидуальные консультации с рекомендациями по вопросам диагностики.
	Блок IV «Встреча с самим собой»				
33.	Препятствие на пути к себе.	3	1	2	Опрос, викторины, конкурс эссе на тему блока.
34.	Я 2 года спустя.	3	0	3	
35.	Диагностика.	3	0	3	
36.	Итоговое занятие по программе.	3	0	3	
	Итого	108	29	79	

1.3.4.Содержание учебного плана 2 года

Блок 1. «Познай себя» (Диагностический)

Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях. Диагностика личностных особенностей.

Теория – Инструктаж по технике безопасности на занятиях, гигиене зрения, правилах поведения на улице и в помещении. Рассказ о науке психология; о темах, которые будут подниматься и изучаться: «самооценка», «самоценность»; «способности», природа способностей; понятие «темперамент», структура темперамента; «кон»ституция», «психосоматика»; «акцентуации»; «характер»; «эмоции» и «чувства»; «стресс».

Практика – групповое и индивидуальное тестирование эмоционально-личностной сферы; игровые упражнения с элементами тренинга: «Кто Я? Какой я»; творческая работа, викторина.

2 Блок«Я в мире эмоций».

Теория - знакомство с понятиями: «могу - хочу - надо»; «жизненные цели», «настоящее, прошлое, будущее»; «страх», «обида», «гнев»; «жизненные цели и ресурсы».

Практика – игровые упражнения с элементами тренинга на снятие психоэмоционального напряжения и развитие коммуникативных навыков; творческие групповые задания, конкурс и викторина.

3 Блок «Я в этом мире не один».

Теория - понятия «дружба – друг»; «одиночество».

Практика – игровые упражнения с элементами тренинга на снятие психоэмоционального напряжения и развитие коммуникативных навыков; устный опрос, творческая работа.

4 Блок «Встреча с самим собой».

Теория - знакомство с понятием «переоценка ценностей»; диагностика второй срез.

Практика – игровые упражнения с элементами тренинга на снятие психоэмоционального напряжения и развитие коммуникативных навыков; опрос, конкурс эссе на тему блока. Отзыв обучающихся.

Промежуточная аттестация за 1 полугодие и итоговая аттестация обучающихся в форме Опроса, викторины, конкурс эссе на тему блока.

1.4. Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Прогнозируемые результаты и способы их проверки 1 года обучения

Предметные результаты:

Должны знать типологические особенности личности, ценностные характеристики личности, особенности и стили общения со сверстниками и взрослыми.

Должны уметь соотносить свои интересы, склонности, индивидуальные особенности с реальной действительностью, составлять личный план и мобильно изменять его (основной план и запасной), использовать приемы самосовершенствования познавательных способностей (память, мышление, внимание)вырабатывать уверенность в социальной значимости и иметь устойчивое положительное эмоциональное отношение к себе.

Метапредметные результаты:

- уметь организовать собственную учебную деятельность
- уметь планировать с учетом достижения конечного результата;
- уметь прогнозировать результат;
- уметь корректировать- вносить необходимые дополнения и коррективы в план действий;
- осознавать учащимся того, насколько качественно им решена учебно-познавательная задача;

Личностные результаты

- иметь интерес к занятиям социально-гуманитарной направленности;
- проявлять самостоятельность, аккуратность, трудолюбие;
- иметь интерес к самопознанию и саморазвитию, здоровому образу жизни.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки 2 года обучения

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать: характеристики и отличительные особенности чувств и эмоций личности, особенности проявления чувств и эмоций у подростков и взрослых людей, способы регулирования проявления эмоций и чувств

Должны уметь: конструктивно взаимодействовать со сверстниками, учитывая их личностные особенности, анализировать свое поведение и поведение других с позиции проявления различных эмоций и чувств, предотвращать негативные проявления эмоций и чувств в своем поведении и поведении окружающих его людей, научиться отслеживать и понимать свои эмоции и других людей, научиться использовать доступные способы управления своими эмоциями для сохранения психологического здоровья.

Метапредметные результаты

- владеть умениями организации собственной учебной деятельности, включающими: целеполагание - как постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно, и того, что требуется установить;
- планировать, разрабатывать последовательность и структуру действий, необходимых для достижения цели;
- прогнозировать результат;
- контроль – интерпретация полученного результата, его соотнесение с имеющимися данными с целью установления соответствия или несоответствия (обнаружения ошибки);
- коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план действий в случае обнаружения ошибки;
- оценка – осознание учащимся того, насколько качественно им решена учебно-познавательная задача;

Личностные результаты

- проявлять устойчивый интерес к занятиям социально-гуманитарной направленности
- проявлять самостоятельность, аккуратность, трудолюбие, положительное эмоциональное отношения к себе;
- заниматься самопознанием и саморазвитием, вести здоровый образ жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1 Календарный учебный график (Приложение 1)

2.2. Условия реализации программы:

- Материально – техническое обеспечение

- помещение для занятий, обеспечивающее и аудиторную работу (т.е. работу за столом), и работу «в кругу». Специально оборудованный кабинет для теоретических занятий с партами и стульями на каждого обучающегося.

- аудио - видео техника,
- дидактический материал (наглядного, методической, специальной литературы, набора упражнений, тренингов, банк коррекционно-развивающих игр и упражнений, любительских тестов) по разделам;

- Информационное обеспечение
- интернет источники, журналы, периодические издания.

Кадровое обеспечение

- Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности объединения социально-гуманитарного направления.

2.3 Формы аттестации

- Групповая работа.
- Материал анкетирования и тестирования.
- Отзывы учащихся.

Промежуточные аттестации учащихся объединения проводятся дважды в год: 1 раз в декабре, второй раз в мае. При завершении обучения по программе проводится итоговая аттестация в мае. (Отзыв обучающихся. Индивидуальные консультации с рекомендациями по вопросам диагностики, опрос, викторины, конкурс эссе на тему блока, творческие работы.) В конце учебного года подростки получают индивидуальные консультации. От группы подростки получают «Чемодан в дорогу» с напутствиями и пожеланиями.

2.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов – **пакет диагностических методик (бланки ответов на группу):** определение акцентуации подростков – тест Шмишека; определение уровня самооценки – ранжирование качеств личности; определение типа межличностных взаимоотношений – тест Т.Лири; определение уровня тревожности – тест Спилбергера; психометрический тест – скрининговая характеристика, а также отзывы учащихся о занятиях по данной программе.

2.5 Методические материалы

1. Организация образовательного процесса – очная.
2. Методы *обучения*: словесные, игровые, дискуссионные; *воспитания*: убеждение, упражнение, мотивация.
3. Форма организации образовательного процесса – групповая.
4. В организации учебного занятия используются такие формы: занятия с элементами тренинга, беседа, игра, дискуссия.
5. Педагогические технологии:
 - группового обучения,
 - коллективного взаимообучения,
 - разноуровневого обучения,
 - развивающего обучения,
 - игровой деятельности,
 - коммуникативного обучения,
6. Алгоритм учебного занятия:
 - ритуал приветствия,
 - разминка - упражнения «разогревающего» характера,
 - рефлексия прошлого занятия,
 - введение в тему текущего занятия,

- упражнения, позволяющие освоить основное содержание занятия,
- работа в «кругу»,
- рефлексия прошедшего занятия,
- домашнее задание или «мостик» в следующую встречу,
- ритуал прощания.

7. Дидактические материалы: инструкционные, задания.

2.6. Список литературы

2.6.1. Список литературы для педагога

1. Борисова Е.М. «Коррекционно-развивающие упражнения» РАО, 1993.
2. Выборочно – материалы тренингов.
3. Петрусинский В.В. «Игры – обучение, тренинг, досуг» (1-7 книги), Москва, Новая школа, 1993
4. Шмаков С. «От игры – к самовоспитанию», Москва, Новая школа, 1993
5. Программы общеобразовательных учреждений. Москва, Просвещение, 1994

2.6.2. Список литературы для родителей и детей:

1. Анна Гавальда «35 кило надежды»
2. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?»
3. Джеймс Крюс. «Тим Талер, или проданный смех».
4. Джек Лондон «Белый Клык».
5. Достоевский Ф. М. «Идиот»
6. Леви В. «Нестандартный ребенок»
7. Лоис Лоури «Дающий».
8. Млодик И. «Современные дети и их несовременные родители, или о том, в чем так непросто признаться»;
9. Млодик И. «Книга для не идеальных родителей, или жизнь на свободную тему»
10. Оскар Уайльд «Портрет Дориана Грея»
11. Пауло Коэльо «Алхимик».
12. Франсуаза Буше «Книга, которая сделает тебя счастливым»
13. Эда ЛеШан «Когда ваш ребенок сводит вас с ума».
14. Эрнест Хемингуэй «Старик и море».