



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр образования №162 Кировского района Санкт-Петербурга*

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ ЦО №162
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол №__ от _____ 2022 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЦО № 162 Кировского
района Санкт-Петербурга
_____ Н.А. Кутепова
приказ № _____ от _____ 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Дай старт новой жизни сейчас»

Возраст обучающихся от 14 до 16 лет

Срок реализации: 72 часа

Автор-составитель
Шамай Анастасия Владиславовна
заведующий отделением
дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В подростковом возрасте активно формируются новые качества, приближающие подростка к миру взрослых людей. Этот процесс может происходить неравномерно, из-за чего в старшем подростковом возрасте одновременно существуют и «детские» и «взрослые» черты. Основным новым качеством раннего юношеского периода является готовность к личностному и жизненному самоопределению (Дубровина И.В., 1989). Это самоопределение, по сути, близко к понятию идентичности, введенному Э. Эриксеном, и понимаемому как чувство обретения и владения личностью собственным «Я», независимо от изменения ситуации. Если молодой человек успешно справляется с задачей обретения идентичности, то у него появляется ощущение того, кто он есть, где находится и куда идет. В юности почти у каждого человека случается первая любовь и первая дружба – события, а также связанные с ними переживания, которые не только остаются в памяти молодого человека, но и влияют на всю его жизнь. Основными задачами развития в ранней юности являются:

- обретение чувства личностной целостности (идентичности);
- обретение психосексуальной идентичности – осознание и ощущение себя как представителя определенного пола;
- профессиональное самоопределение – самостоятельное определение жизненных целей и выбор будущей профессии.

Замедленное формирование чувства взрослости, ответственности за свои поступки, отсутствие навыков рефлексии и самоанализа нередко приводят к конфликтам с взрослыми и к социальной дезадаптации. Плохо сказываются на подростках и нарушенные отношения с родителями и учителями, вызывая защитную агрессию и высокую личностную тревогу.

В школе ученик проводит большую часть своей жизни, его обучение не может замкнуться только на предметных знаниях, игнорируя такие вопросы как личностное развитие ученика, его социальные навыки и компетенции.

Оценки, полученные учеником в школе по физике или по физкультуре, важны и традиционно всегда были важны. Но образование, лишенное личностного смысла, нравственной и гражданской позиции, не направленное на социализацию ученика не способно подготовить конкурентно способного специалиста. Современные рекрутинговые компании как одно из основных требований к будущему сотруднику называют «высокую мотивацию личностного развития и добросовестное отношение к труду». Ученик, выйдя на рынок труда, оказывается не готов к позиционированию, карьерному росту, ответственному труду с учетом собственных особенностей личностного развития, осознания личностных потребностей.

Ознакомление с основами саморазвития личности, с новыми знаниями в школьном возрасте представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом – все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Среди разных возрастных групп подростки и юноши оказываются одними из наиболее склонных к негативным коммуникативно-стрессовым воздействиям, что обусловлено, с одной стороны, незрелостью и неустойчивостью их стратегий адаптации, а с другой – огромной значимостью сферы общения в данном возрасте.

Таким образом, несмотря на то, что общение в жизни молодых людей становится более интенсивным и значимым, многие из них испытывают трудности в этой сфере, что способствует появлению проблем в межличностном общении, а в дальнейшем к нервным срывам отдельно взятых личностей. Кроме этого, перед учащимися 9 класса остро встает проблема профессионального самоопределения. Знакомство с различными направлениями науки и деятельности человека является залогом успешного профессионального выбора. Психология является одним из таких направлений.

Поэтому в помощь обучающимся была создана дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Дай старт новой жизни сейчас», которая способствует развитию важнейшей психологической предпосылки благополучного взросления – развитию адекватного поведения. Работа программы «Дай старт новой жизни сейчас», направлена на развитие у подростков психологической, социальной компетентности, миролюбия, толерантности и стремления к подлинному жизненному успеху – способность к рефлексии и самосовершенствованию, самореализации на благо другим и самому себе.

Программа «Дай старт новой жизни сейчас», составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Конвенция о правах ребенка;
3. Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации. Утверждено Приказом Министерства образования РФ от 22.10.99 № 636;
4. Этический кодекс педагога – психолога службы практической психологии образования России;
5. Приказ министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. 2013 N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление Правительства РФ от 10.07.2013 г. "Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обновления информации об образовательной организации";
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
8. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
10. Устав ГБОУ ЦО №162 Кировского района Санкт-Петербурга

Направленность образовательной программы «Дай старт новой жизни сейчас» социально-педагогическая.

Уровень освоения общеобразовательный.

Новизна. Занятия строятся с учетом возможностей обучающихся, опираясь на их индивидуальные психологические особенности, программа подразумевает усвоение материала обучающимися в условиях системно – деятельностного подхода, дает практические навыки. В итоге, обучающиеся приобретают коммуникативные навыки, опыт социального общения и социальной адаптации.

Актуальность.

Общение, как ведущая форма человеческого взаимодействия, играет одну из ведущих ролей в системе любого рода отношений. Именно в подростковом возрасте

общение со сверстниками, гендерные и семейные отношения приобретают актуальное значение, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности. Работа данной общеобразовательной программы определяется необходимостью большинству обучающихся овладеть психолого-педагогическим комплексом знаний на уровне самопознания и понимания других людей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия проходят в форме тренингов, которые приближены к простому общению, с использованием бесед, диалогов, различных психологических игр, что позволяет наиболее полно достичь, поставленные цели и задачи.

Цель: формирование системы саморазвития и личностного роста обучающихся.

Задачи:

- Создание условий для формирования стремления к самопознанию, желания к саморазвитию, погружения в свой внутренний мир

- Научить участников группы видеть свою уникальность, не бояться проявлений собственных возможностей, идей, мыслей, фантазии;

- Научить участников группы видеть и уважать многогранность внутреннего мира других людей, философски относиться к ситуациям неприятия индивидуальности со стороны окружающих.

- Формирование у детей осознания своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей

Возраст детей: 14-16

Сроки реализации – данная программа рассчитана на 1 год на 72 часа (2 час в неделю), 36 рабочих недели в соответствии с годовым учебным планом ГБОУ ЦО №162 на 2022-2023 учебный год.

Наполняемость групп: 10

Продолжительность одного занятия: 2 часа. Занятия данного типа допускается проводить как в групповой, так и подгрупповой форме. Групповые занятия можно дополнять индивидуальными, если у подростка возникает потребность поговорить с психологом.

Формы занятий.

-беседа

-арт-терапевтические техники

-теоретические занятия;

-дискуссия

-практические занятия;

Основное содержание занятий составляют тренинговые упражнения, специальные задания.

Формы организации деятельности:

-групповая;

-индивидуально-групповая;

-индивидуальная;

-по подгруппам;

-в парах

Методы обучения:

- вербальные - беседы, инструктаж по правилам поведения, фронтальный опрос, анализ выполненных заданий, методик, рефлексия;

- практические – проведение психологических тренингов, методик, тестов, игровые, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика и арт-терапия.

- анализ и синтез информации

Режим занятий.

Программа кружковых занятий включает в себя 3 этапа.

I этап - мотивационный (3 занятия). Цель этапа - эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап — развивающий (28 занятий).

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Развитие уверенности в себе, помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; принятие себя, повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития. Кроме того, на данном этапе включен цикл занятий "Искусство успевать", который посвящен обучению планированию и распределению времени.

III этап - закрепляющий (3 занятия).

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексии по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика и арт-терапия.

Программа предназначена для социально-психологической работы с детьми подросткового возраста.

Основная идея занятий заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т. е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Планируемые результаты

1) формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

2) формирование индивидуальных особенностей развития ребенка, связанных с Я-концепцией, мотивацией достижения успеха, развитием эмоциональной сферы и компетентности в общении

3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные приемы и методики:

-опрос;

-педагогический мониторинг, использование методов специальной диагностики;

-тестирование.

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля:

Стартовый, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся (по методикам);

Текущий:

-рефлексивный - контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

-контроль по результату, который проводится после осуществления действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Итоговый:

-тестирование;

Общая схема построения занятий.

Занятие начинается и заканчивается особыми и *ритуалами приветствия и прощания*. Это необходимо для того, чтобы настроить детей на работу и на выход из нее. После приветствия следует *психологическая разминка* —упражнение, вводящее учащихся в тему занятия, подготавливающее восприятие основного материала занятия. Далее следует непосредственно *основное содержание занятия*, отражающее цель и задачи занятия. Заканчивается занятие *ритуалом прощания*.

Схема построения занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Психологическая разминка.
3. Основное содержание занятия.
4. Ритуал прощания.

К каждому занятию педагог-психолог заранее готовит необходимые материалы, реквизит. На первых занятиях проговариваются следующие правила: *конфиденциальность* —то, что обсуждается на занятии, не должно выходить за пределы группы; *безоценочность*; *«правило одного микрофона»* — когда один человек говорит, другие слушают и не перебивают и др. Правила могут дополняться и меняться по мере надобности.

Методические средства, используемые в программе.

1. Коммуникативные и «командные» игры. Коммуникативные игры направлены на обучение детей навыкам эффективного взаимодействия, сотрудничества (например, «Слепой и *поводырь*»), а также на формирование умения видеть достоинства в партнере по общению и поддерживать его вербально и невербально. Обычно эти игры представлены «командными» формами работы, когда дети в процессе выполнения какого-либо задания делятся на мини-группы, тройки, пары. Кроме того, к коммуникативным играм можно отнести упражнения, направленные на осознание детьми сферы общения (что такое общение, что значит сотрудничать, дружить и т.д.).

2. Методы, развивающие воображение. К методам, развивающим воображение, относятся визуализации, вербальные и невербальные игры.

3. Терапевтические метафоры. Использование психологических сказок, или терапевтических метафор помогают в разрешении затруднительных для детей ситуаций, обеспечивая им доступ к внутренним ресурсам и актуализируя их.

4. Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей. Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей, направлены в первую очередь на знакомство с базовыми, фундаментальными эмоциями (по теории К. Изарда), осознание и выражение их, а также приобретение простейших навыков управления ими. Для этого используются различные приемы: проигрывание, арт-терапевтические методы (рисование, лепка и др.), групповые обсуждения, сочинение и чтение сказок, визуализация, релаксация и др.

5. Когнитивные методы. Когнитивный подход направлен прежде всего на избавление от «умственного мусора», приносящего эмоциональные переживания, от категоричности и абсолютности мышления, внедряющего в сознание идеи должностования («ты должен ...», «я должен...»). Когнитивные методы развивают у детей представление о многогранности и неоднозначности окружающего мира: они учат во всем видеть разные аспекты, воспринимать многоликость явлений. Примером такого метода может быть поиск позитивных сторон в каком-либо, традиционно воспринимаемом, негативном событии («Найди плюсы в том, что получил двойку» или «Напиши плюсы и минусы конфликта» и т.д.), эмоции («Что хорошего может принести гнев, как может помочь человеку?» и т.д.). К когнитивным методам относится также игра «Мусорное ведро», в которое дети выкидывают свои записки со злыми мыслями, страхами, тревогами, обидами, огорчениями, тем самым очищаясь и расставаясь с ними навсегда.

6. Групповые дискуссии. Групповая дискуссия построена на принципах субъект-субъектного взаимодействия с детьми и позволяет учащимся проявить и принять различные точки зрения на какой-либо предмет.

7. Арт-терапевтические методы. Арт-терапевтические методы снимают психологическое напряжение, тревогу, повышают творческие способности ребенка, содействуют его самовыражению. Важнейший принцип

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (тема)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
<i>Раздел «Психология личности».10 часов</i>				
2.	1-2. Вводное занятие.	2	1	1
3.	3-4. Познай себя.	2	1	1
	5-6. Мир во мне.			
	7-8 «Самооценка»			
	9-10. «Моё пространство»			
<i>Раздел «Психология здоровья» 12 часов</i>				
5.	11-12. Понятие о здоровье	2	1	1
6.	13-14. Мир чувств и эмоций	2	1	1
7.	15-16. Терапия творческого самовыражения по М.Е. Бурно	2	1	1
8.	17-18 «Правильное питание»	2	1	1
9.	17-18 «Физические упражнения»	2	1	1
	19-20			
	21-22			
<i>Раздел «Психология успеха» 38 часов</i>				
16.	23-24 «Постановка цели»	2	1	1
	25-26 Как развить в себе смелость и уверенность.	2	1	1
	27-28 Публичное выступление	2	1	1
	29-30 «Психологическое айкидо»	2	1	1
	31-32 Свободное время»	2	1	1
	33-34 «Маленькие шаги»	2	1	1
	35-36 «Лень»	2	1	1
	37-38 «Лови момент»	4	1	1
	39-40 Ознакомление с миром профессий	2	1	1
	41-42. «Результативное отношение к ситуации	2	1	1
	43-44. Саморазвитие личности	4	1	1
	45-46	2	1	1
	47-56	10		

	57-60	4	2	2
	Всего	38	19	19
Раздел «Психология отношений». 12 часов				
	61-62. «Психологические барьеры»	2	1	1
	63-64. «Искусство слушать»	2	1	1
	65-66. «Невербальные средства общения»	2	1	1
	67-68. «Контракт с самим собой.»	2	1	1
	69-70. «Командная работа»	2	1	1
	71-72 «Прощание»	2	1	1
	Всего	12	6	6
	Итого	72	36	36

Учебно-тематическое планирование

Раздел «Психология отношений». Задача: Развитие умения работать с другими людьми.

Блок «Основные особенности межличностного общения». 18 часов

61. Законы и традиции, по которым мы будем жить. 1 час.
62. Общение. Структура и средства общения. 1 час.
63. Невербальные средства общения. 1 час.
64. Речевые средства общения. 1 час.
65. Позиции в общении. 1 час.
66. Стили общения. 1 час.
67. Манипулирование. 1 час.
68. Активное и пассивное слушание. Приемы расположения к себе. 1 час.
69. Техника активного слушания. 1 час.
70. Механизмы межличностного восприятия. 1 час.
71. Психологические защиты. 1 час.
72. Барьеры в общении. 1 час.
73. Конструктивное общение. Контроль эмоций. 1 час.
74. Я – волонтер, доброволец. 1 час.
75. Теория и практика проведения благотворительных акций. 1 час.

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел I «Психология личности». (10 часов)

1-2. Вводное занятие. Диагностика личностного роста школьника (Степанов П.В., Григорьев Д.В., Кулешова И.В.) (2 часа).

Теория: Формирование группы. Знакомство с детьми. Инструктаж по правилам поведения. Беседа, ознакомление детей с особенностями занятия, объяснение актуальности данного проекта.

Практика: Ввод правил приветствия и прощания. Проведение игр на знакомство. Проведение диагностики личностного роста школьника (Степанов П.В., Григорьев Д.В., Кулешова И.В. Введение 6 обязательств. Введение отчёта о 6 обязательствах. Познакомить детей с рефлексией.

3-4. Познай себя. Личность. Структура личности по К.К. Платонову. Акцентуации и типы личности по А.Е. Личко, по Леонгарду (2 часа).

Теория: Приветствие. Проверка отчёта о 6 обязательствах. Проводиться фронтальный опрос «Кто Я?» (моя индивидуальность).

Практика: Знакомство со структурой личности по К.К. Платонову. Типы личности по А.Е. Личко, по Леонгарду. Проведение теста Филлипа (Тест школьной тревожности

Филлипса, позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями. Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности. Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».) Проведение методик на выявление темперамента. Рефлексия. Прощание.

5-6. Мир во мне. (2 часа).

Теория: Приветствие. Проверка отчёта 6 обязательств. Опрос как самочувствие, состояние.

Практика: Беседа о результатах тестов предыдущего дня. Беседа о теме «Самооценка». Методики на выявления уровня «Самооценки». Рефлексия. Прощание.

7-8 «Самооценка» (2 часа).

Теория: Приветствие. Проверка отчёта 6 обязательств. Опрос как самочувствие, состояние.

Практика: Проведение методики «Любовь к себе» (в кафе встреча идеального образа).

9-10. «Моё пространство» (2 часа)

Теория: Приветствие. Проверка отчёта о 6 обязательствах. Беседа и фронтальный опрос о том, что меня окружает, чем я занимаюсь, мои интересы.

Практика: Человек и окружающая его социальная среда. Влияние общества на развитие личности. Особенности семейного воспитания. Проведение методик на выявление интересов (моё пространство). Проведение методики на повышение уровня общительности, коммуникабельности. Рефлексия. Прощание.

Раздел II «Психология здоровья». (12 часов).

11-12. Понятие о здоровье. (2 часа.)

Теория: Психологическое здоровье. Социальное здоровье. Физическое здоровье.

Практика:

13-14. Мир чувств и эмоций. (2 часа.)

Теория:

Практика: Первичные и вторичные эмоции. Как формировать позитивные чувства.

15-16. Терапия творческого самовыражения по М.Е. Бурно. (2 часа)

Теория: Характеры людей: сангвинический, демонстративный, замкнуто-углубленный, напряженно-авторитарный, тревожно-сомневающий, смешанный.

Практика:

17-18 «Правильное питание» (2 часа)

Теория: Приветствие. Проверка 6 обязательств. Опрос фронтально что такое здоровое питание и как вы питаетесь.

Практика: Обучение и показ пользование программой «FatSecret» (счётчик калорий).

17-18 «Физические упражнения» (2 часа)

Теория: Приветствие. Проверка 6 обязательств. Опрос в парах и рассказ всем о занятиях физическими упражнениями и мнения о том, нужны ли они и что они дают.

Практика: Обучение и показ пользование программой «Табата Таймер». Проведение теста на самотип (телосложения). Рекомендации по физ. упражнениям и питанию. Рефлексия. Прощание.

Раздел III «Психология успеха». (38 часов).

23-24 «Постановка цели» (2 часа).

Теория: Приветствие. Проверка отчёта о 6 обязательствах. Проведение фронтального опроса о целях в жизни

Практика: Проведение тренинга по выявление своих целей и развитию умения их достижения. Ставим перед собой цель «К чему мы придём?». Рефлексия. Прощание.

25-26 Как развить в себе смелость и уверенность. (2 часа).

Теория: Понятие «уверенность». Адекватная самооценка и уверенность в себе.

Практика: Как достичь уверенности. 5 шагов к себе.

27-28 Публичное выступление. (2 часа).

Теория: Психологические особенности публичного выступления. Публичное выступление. Виды, особенности и правила публичного выступления.

Практика: Психологические особенности публичного выступления. 10 советов для публичных выступлений.

29-30 «Психологическое айкидо» (2 часа).

Теория. Приветствие. Проверка 7 обязательств. Беседа и разъяснение что же такое «Психологическое айкидо».

Практика: Проведение в парах метода «психологическое айкидо». Рефлексия. Прощание.

31-32 Свободное время» (2 часа)

Теория: Приветствие. Проверка отчёта о 6 обязательствах. Опрос в парах как вы считаете много ли у вас свободного времени и на всё ли вам его хватает, потом беседа со всеми. Разъяснение о теме «свободного времени».

Практика: Выполнение методики «Умение рационально использовать время». Дается задание дня в течении КАЖДЫХ 15 мин. фиксировать. Рекомендации по списку книг для прочтения по этой и другим мотивационным темам. Рефлексия. Прощание.

33-34. «Маленькие шаги» (2 часа)

Теория: Приветствие. Проверка отчёта о 6 обязательствах. Беседа, как и что нам нужно для достижения успеха и в парах, как вы достигаете успех.

Практика: Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (Реан А.А.). Видео Джоша Кауфмана и обучение методики «20 часов». Рефлексия. Прощание.

35-36. «Лень» (2 часа)

Теория: Приветствие. Проверка 6 обязательств. Беседа по подгруппам по теме, что такое лень и как она мешает нам в жизни. Объявить, что физ. упражнения становятся обязательными.

Практика: проведение опросника на вы ленивы. дать дз написать на листе бумаге что для вас лень и как она вам мешает, к чему она приводит, и принести на следующий день. Дать рекомендации как избавиться от лени. Рефлексия. Прощание.

37-38. «Лови момент» (2 часа)

Теория: Приветствие. Проверка 7 обязательств. Опрос фронтально, на сколько вы умеете сосредотачиваться и сохранять концентрацию на деле.

Практика: Проведение техники «Здесь и сейчас». Рекомендация просмотра фильма «Мирный воин». Рефлексия. Прощание.

39-40. Ознакомление с миром профессий. (2 часа)

Теория: Развитие навыка умения планирования. Типы профессий «Человек-человек», «Человек- техника», «человек- знаковая система», «Человек- природа», «Человек- художественный образ».

Практика: Анкетирование по Климову, Холланду.

41-42. «Результативное отношение к ситуации» (2 часа)

Теория: Приветствие. Проверка 7 обязательств. Беседа на тему, на сколько вы умеете доводить дело до конца, на сколько вы преувеличиваете важность ситуации.

Практика: Описать на листе рассуждения о том, на сколько вы умеете доводить дело конца, на сколько вы преувеличиваете важность ситуации, принести на следующий день. Рефлексия. Прощание.

43-44. «Саморазвитие личности». Основы саморазвития. Методы саморазвития. Пути самосовершенствования личности. Какие способы саморазвития можно предложить начинающим. Программы саморазвития, психологические секреты внутреннего роста, методы саморазвития, саморазвитие личности. 8 часов.

45-46 «Тайм-менеджмент» 2 часа

Теория: Понятие «Тайм-менеджмент». Опрос, что в понимании детей тайм-менеджмент.

Практика: Анализ целей учеников и средств их достижения. Планирование деятельности. Методики педагогической диагностики, направленные на личностное самоопределение.

47-56. Актуализация творческого потенциала (тренинговые упражнения). 10 часов.

57-60. «Звезды зажигают». Рефлексия, понятие, рефлексия своего состояния, рефлексия себя.

Раздел IV «Психология отношений». (18 часов).

61-62. «Психологические барьеры» (2 часа).

Теория: Приветствие. Проверка 7 обязательств. Фронтальный опрос - барьеры в общении и пути их преодоления.

Практика: Рекомендации по преодолению барьеров в общении и пути их преодоления. Методики по преодолению барьеров в общении. Рефлексия. Прощание.

63-64. «Искусство слушать» (2 часа)

Теория: Приветствие. Проверка 7 обязательств. Опрос, как вы умеете слушать и на сколько вам нравится, когда не слушают вас.

Практика: Проведение теста «Умеешь ли ты слушать». Рефлексия. Прощание.

65-66 «Невербальные средства общения» (2 часа)

Теория: Приветствие. Проверка 7 обязательств. Беседа фронтально на тему, что такое любить себя и на сколько вы себя любите.

Практика: проведение игры «Бип», проведение методики «Не могу себя полюбить», «Я в лучах солнца». Рефлексия. Прощание.

67-68. «Командная работа» (2 часа)

Теория: Как научиться работать в команде?

Практика: Анализ классного коллектива. Отработка навыков командной работы. Методики педагогической диагностики, направленные на социальное самоопределение.

69-70. «Контракт с самим собой.» (2 часа).

Теория: Приветствие. Проверка 7 обязательств.

Практика: Проведение методики «Звёздная карта моей жизни». Рефлексия. Прощание.

71-72. «Прощание» (2 часа)

Теория: Приветствие. Проверка 7 обязательств. Беседа о том, чему мы научились, что детям дал этот курс.

Практика: Проведение теста Филлипса. Методика «Прощание» (дети на память пишут друг другу записки). Рефлексия. Прощание.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы:

- видео и слайд-презентации к темам;
- дидактические материалы.
- методические материалы.
- тестовый раздаточный материал.

Материально-техническое обеспечение программы:

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Ед. изм.</i>	<i>Кол-во</i>
Оборудование, инструменты			
1.	Проектор и экран	шт	1
2.	Компьютер	шт	1
3.	Ручки	шт	15
4.	Карандаш	шт	15
5.	Гуашь, акварель	шт	15
6.	Бумага	упаковка	1

Оборудование:

- Помещение для занятий.
- Канцтовары.
- Столы, стулья.

Материалы и инструменты:

- Компьютер.
- Проектор и экран.
- Аудио
- Дидактические материалы.
- Методические материалы.
- Тестовый раздаточный материал.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб: Питер, 2004.
2. Базовый набор тематических тренингов для подростков – под ред. С.В. Кривцовой, М., 2008.
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М. Ось-89, 2002.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. - СПб: ООО «Речь», 2001.
5. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям. - М., 1999.
6. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер». - под ред. Е.В. Емельяновой,.-СПб.: Речь, т2010.
7. Копытин А.И. Основы арт-терапии. - СПб: Речь,2005.
8. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. - СПб.: Речь,2004.
9. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. -М., Сфера, 2000
10. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. - М., 2001.
11. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.,1995.
12. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать. - М. Генезис, 2003.
14. Стишенок Ирина «Из гусеницы в бабочку». Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе.-М., Генезис, 2012.
15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я.- М., Генезис,2006.
16. <https://headlife.ru/test-na-lenivost>
17. <https://studfiles.net/preview/1713546/page:5>
18. <http://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/3801863336/41>

