

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 Цель и задачи | 4 |
| 1.3 Содержание программы | 4 |
| 1.4 Планируемые результаты реализации программы. | 7 |
| 1. Комплекс организационно-педагогических условий | 8 |
| 2.1 Календарный учебный график | 8 |
| 2.2 Условия реализации программы | 8 |
| 2.3 Форма аттестации | 8 |
| 2.4 Оценочные материалы | 8 |
| 2.5 Методические материалы | 9 |
| 2.6 Воспитательный компонент | 9 |
| Список литературы | 10 |

1. **Комплекс основных характеристик дополнительной**

**общеразвивающей программы.**

* 1. **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности **«Познай себя, или Тропинка к своему Я»** разработана в соответствии с:

 - требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 (п.9 ст.2 273-ФЗ);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;

- Уставом МБОУ «СОШ №1 г. Никольска»;

- Лицензией МБОУ «СОШ №1 г. Никольска» на образовательную деятельность;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования МБОУ «СОШ №1 г. Никольска».

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Познай себя или тропинка к своему Я» составлена в соответствии с основными нормативными документами и реализуется в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Никольска».

При составлении дополнительной общеразвивающей программы «Познай себя или тропинка к своему Я» использовались идеи О.В. Хухлаевой.

**Направленность программы.**

Данная программа направлена на развитие самопознания, понимания себя, самоприятие и самосовершенствование. Научит ребят лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, а также помочь осознать свои особенности, научиться решать свои проблемы, обрести уверенность в собственных силах, преодолеть подростковый кризис.

**Новизна, актуальность программы**

Программа учитывает требования разносторонней подготовки обучающихся, способствует утверждению ценностей современного образования, реализует контекстное обучение. Наряду с информацией теоретического характера, позволяющую повысить психологическую грамотность, на занятиях будут даны приемы и упражнения, необходимые для усвоения и практического применения представленного материала.

**Педагогическая целесообразность** направлена на то, чтобы участники занятий смогли научится распознавать свои чувства, исследовать и прорабатывать собственные страхи и сопротивления, которые тормозят личностное развитие и мешают достичь желаемых целей.

**Адресат программ.** Данная программы составлена для обучающихся 5-7 классов.

**Срок реализации программы:** 34 занятий.

**Режим занятий: з**анятия для обучающихся проводятся 1 раз в неделю,

продолжительность занятия — 1 академический час (40 минут).

**1.2 Цель и задачи:**

**Цель:** формирование коммуникативных навыков, стрессоустойчивости, владения своими чувствами и создание позитивной установки в жизни, толерантного восприятия себя и окружающих.

**Задачи:**

- помочь обучающимся лучше узнать себя, свои сильные и слабые стороны;

- научить преодолевать неуверенность в себе в различных ситуациях;

- обучить навыкам конструктивного толерантного общения;

- способствовать повышению самооценки, веры в свои силы, стрессоустойчивости

- Обучение навыкам психологической поддержки и самоподдержки.

**Формы и методы обучения.**

Формы организации обучения: групповая форма работы. В ходе занятий обучающиеся осваивают игровое, интеллектуальное и коммуникативное образовательное пространство. Отличительной особенностью организации образовательного процесса является направленность от психодиагностики и когнитивных практик к рефлексии и обобщению теоретических знаний и социального опыта.

Каждое занятие посвящено конкретной теме, являющейся звеном в общей цепи условий, необходимых для развития и обретения уверенности в себе. С этой целью используются методы активного обучения, дискуссии, круглые столы, методы когнитивно-рефлексивной работы с учебной информацией (тесты, синквейны, работа с цитатами и документами), игровые методы, ИКТ, арт-терапии и др.

**1.3** **Содержание программы**

**Учебный план программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы контроля и аттестации | |
| Теория | Практика | Всего | |  |
| 1 | Введение | 1 | 3 | 4 | | Тренинг |
| 2 | Познай себя | 2 | 4 | 6 | | Опрос |
| 3 | Отношение к школе | 1 | 1 | 2 | |  |
| 4 | Тревожность | 3 | 4 | 7 | |  |
| 5 | Промежуточная диагностика | 1 |  | 1 | | Тест |
| 6 | Впечатление, которое мы производим: Я глазами других. | 0,5 | 1,5 | 2 | |  |
| 7 | Дружба. Четыре модели общения. | 1 | 2 | 3 | |  |
| 8 | Романтические отношения. Переживание любви. | 1 | 1 | 2 | | Беседа |
| 9 | Презентация «Найди радость.» | - | 1 | 1 | | Опрос |
| 10 | Ценить самого себя. Самоуважение. | 1 | 1 | 2 | |  |
| 11 | Привлекательность человека: Мое уникальное Я. | 1 | 2 | 3 | | Опрос |
| 12 | Итоговое занятие: тренинг активности | - | 1 | 1 | | Тренинг |
|  | Всего |  |  | 34 | |  |

**Учебно-тематическое планирование:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем | Кол-во часов |
|  |
| 1 | **Введение** | **4** |
|  | Вводное занятие «Путь к себе» | 1 |
|  | Первичная диагностика (Изучение тревожности тест Филлипса) | 1 | 1 |
|  | Сплочение группы | 2 |
| 2 | **Познай себя** | **6** |
|  | Уверенное поведение | 1 |
|  | Понятие «Личная территория» | 1 |
|  | Принятие себя | 1 |
|  | Самооценка | 1 |
|  | Гнев и обида | 1 |
|  | Признание и благодарность | 1 |
| 3 | **Отношение к школе** | **2** |
|  | Формирование позитивного отношения к школе | 1 |
|  | Закрепление позитивного отношения к школе | 1 |
| 4 | **Тревожность** | **7** |
|  | Школьная тревожность | 2 |
|  | Снятие школьной тревожности | 1 |
|  | Школьные страхи | 2 |
|  | Изгоняем страхи | 1 |
|  | Снятие напряженности | 1 |
|  |  |  |
| 5 | **Промежуточная диагностика** | **1** |
| 6 | **Впечатление, которое мы производим: Я глазами других.** | **2** |
|  | Я-в глазах других. | 1 |
|  | Другие- в моих глазах | 1 |
| 7 | **Дружба. Четыре модели общения.** | **3** |
|  | Модели общения | 2 |
|  | Тест «Хороший ли ты друг?» | 1 |
| 8 | **Романтические отношения. Переживание любви.** | **2** |
| 9 | **Презентация «Найди радость.»** Поиск радостей в мелочах. | **1** |
|  |  |  |
| 10 | **Ценить самого себя. Самоуважение** | **2** |
|  | Знакомство с понятием «самоуважение». | 1 |
|  | Занятие с элементами (упражнения: хвалилки, что я люблю, что я могу, что мне нравится в самом себе, золотой шар) | 1 |
| 11 | **Привлекательность человека: мое уникальное Я.** | **3** |
|  | Знакомство с понятием «личность». | 2 |
|  | Упражнения: я рад общаться с тобой, продолжи письменно предложения и т.д. | 1 |
| 12 | **Итоговое занятие: тренинг активности** | **1** |
|  | **Итого:** | **34** |

**1.4 Планируемые результаты реализации программы.**

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Познай себя, или Тропинка к своему Я» обучающиеся будут

Иметь представление

1. О разнообразных упражнениях и приемах саморегуляции, способствующие снятию напряженности, тревожности и укреплению жизнерадостности, а также упражнения для создания позитивного образа будущего.

Знать:

1. Типы иррациональных суждений и пути их трансформации в рациональные.

2. Собственные мотивы достижения цели.

3. Правила активного слушания.

4. Анализ отношения к своим успехам и неудачам.

5. Права и обязанности личности.

Уметь:

1. Осознавать и анализировать свое умение слышать других.

2. Выражать собственные чувства.

3. Работать с чувствами обиды, гнева, страха, печали.

4. Осознавать и развивать чувства радости и любви.

5. Понимать и конструктивно взаимодействовать с людьми.

1. **Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график.**

Учебный год 01.09.2022 - 31.05. 2023- 34 учебных недель.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год реализации | Дата начала  и окончания  учебных периодов | Количество  учебных  недель |
| 1 полугодие | 01.09.2022- 31.12.2022 | 17 |
| 2 полугодие | 09.01.2023- 31.05.2023 | 17 |

Праздничные дни: 7 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1-4 мая, 8-9 мая.

**2.2. Условия реализации программы**

Для реализации программы «Познай себя или тропинка к своему Я» потребуется наличие просторного учебного кабинета для проведения упражнений, игр, тестирования, выступлений.

Оборудование для занятий в кабинете: учительский стол, ученические столы, доска, компьютер, проектор.

**2.3 Формы аттестации:**

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что нового они узнали, что понравилось, а что нет, какие выводы для себя сделали.

Завершение групповой работы включает в себя определенные цели:

1. Подведение итогов групповой работы.

2. Предоставление каждому участнику занятий возможности получить обратную связь от остальных членов группы.

**2.4 Оценочные материалы:**

Оценочный компонент на занятиях отсутствует, система оценивания состоит из участия обучающихся в мероприятиях. Для выполнения уровня знаний проводятся конкурсы по изучаемым темам, которые показывают уровень знания обучающихся. Для определения результативности проводятся зачеты, которые показывают степень теоретических и практических знаний учащихся. Лучшей формой для проведения таких зачетов являются игры, викторины.

**2.5 Методические материалы:**

Организационно-методические аспекты работы по программе «Познай себя» предусматривают организацию специальной пространственно-предметной среды. Для проведения занятий желательно наличие специального помещения, пригодного как в качестве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории.

Оборудование: стол и стул на каждого ученика, видеовоспроизводящая аппаратура, цветные карандаши (или фломастеры), листы бумаги формата А-4 и А-3.

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

**2.6 Воспитательный компонент:**

Организованная досуговая деятельность в дополнительном образовании — это не отдых в свободное от учебы время, а целенаправленный процесс воспитания и образования детей в привлекательных для них формах, находящихся за рамками обязательного школьного обучения. Юное поколение остро нуждается в самостоятельной активной деятельности, связанной с проверкой или демонстрацией знаний, умений и навыков, развитием личностных качеств. Это потребность абсолютно естественна и объективна, а активная досуговая деятельность в школьном возрасте — самое результативное средство развития личности. Без участия и внимания творческого потенциала педагога детская досуговая активность может проявляться в негативных, для окружающих людей, формах и содействовать становлению нездоровой психики будущего взрослого человека. Кроме того, правильно организованная досугово-воспитательная деятельность содействует формированию не только здоровых психофизиологических качеств и интеллекта, но и воспитывает трудолюбие, как естественную потребность реализации знаний и умений, развития компетенций, а значит, содействует нравственному воспитанию личности.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. О.В. Хухлаева. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе(7-классы).- 2-е изд .М.: Генезис, 2008. – 167с.

2.Д. Шапиро. Конфликт и общение: путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов. – Мн.: Тессей, 1999. – 288с.

3.Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений, 2004 г.

4.Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 2008 г.

5.Родионов В. Игры. В которые играют все, программа тренинговых занятий для учащихся старших классов/ В. Родионов, Е.Лангунева// Школьный психолог.- 2005. - № 2, 5

6.Самоукина Н. В. Игры в школе и дома.- Ярославль 2004 г.

7.Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. 2003 г.