

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Верхнеспасская средняя общеобразовательная школа
Рассказовского района

Утверждено на
заседании метод.совета
Протокол №

Директор

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«МИР ВОКРУГ МЕНЯ»

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 13-15 ЛЕТ
Срок реализации 1 год

Составитель:
Педагог-психолог
Балыбина Галина Геннадьевна

с. Верхнеспасское
2008 г.

Пояснительная записка.

Психологическая компетентность - это способность личности отвечать требованиям и задачам, выдвигаемым повседневной жизнью. Это способность индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении в общении с людьми, окружающим миром, в культуре поведения.

В подростковый период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами - формируется личностные смыслы жизни.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении; в старшем школьном возрасте - психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению.

Но для того чтобы эти качества развивались, они должны быть «заложены», воспитаны. Развитие не может происходить «из ничего», новообразования не возникают сами по себе, они являются итогом собственного опыта ребенка, полученного им в результате активной включенности в выполнение самых разных форм общественно полезной деятельности: учебной, спортивной, художественной, трудовой и др.

При этом школьники вступают в определенные отношения со сверстниками и взрослыми, что формирует у них способность строить общение с окружающими, в зависимости от различных задач и требований жизни, ориентироваться в личных особенностях и качествах людей, сознательно подчиняться нормам, принятым в коллективе.

Общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Общение интуитивно воспринимается подростками как нечто личностно очень важное: об этом свидетельствует их чуткое внимание к форме общения, его тональности, попытки проанализировать свои взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

Отличительные особенности данной программы в том, что она решает проблему совершенствования психосоциальной компетентности, которая может оказать значительную помощь в случаях, когда проблемы, связанные со здоровьем, обусловлены поведением, а также тогда, когда поведение определяется неспособностью человека бороться со стрессами и перегрузками повседневной жизни.

Цель: формирование психосоциальной компетентности у подростков.

Задачи:

- Обеспечение школьника средствами самопознания.
- Повышение представлений подростка о собственной значимости, ценности.
- Развитие внутренней активности учащихся.
- Развитие социальных и коммуникативных навыков и эмоций.
- Перенос положительного опыта в реальную жизнь.

Ожидаемый результат:

- Изменение показателей психического благополучия.
- Приобретение жизненно важных навыков:
 - ✓ умение общаться;
 - ✓ умение устанавливать межличностные отношения;
 - ✓ умение владеть эмоциями;
 - ✓ самосознание;
 - ✓ умение принимать решения.

Программа рассчитана на 72 часа, по два занятия в неделю.

Для учащихся 13-15 лет.

Формы проведения:

- * практикум по разделам;
- * лекции;
- * самодиагностика;
- * тренинг.

Методы:

- * игры,
- * творческие задания,
- * упражнения,
- * ролевые игры,
- * психотренинг,
- * дискуссии,
- * анализ поступков и поведения.

Учебно-тематический план.

№п/п	Тема занятия	Общее количество часов	Количество часов	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение.	1 ч.	1 ч.	-
2.	Урок самопознания и откровенности.	2 ч.	1 ч.	1 ч.
3.	Кто я?	3 ч.	1 ч.	2 ч.
4.	Личность.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
5.	Внутренний мир человека.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
6.	Темперамент, черты характера.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
7.	Моя и твоя уникальность.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
8.	Интересы, склонности и способности.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
9.	Эмоции правят мной или я ими?	3 ч.	1 ч.	2 ч.
10.	Мои желания, чувства.	2 ч.	1 ч.	1 ч.
11.	Все мы разные.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
12.	Опасности, которые нас подстерегают.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
13.	Умение сказать «нет».	3 ч.	1 ч.	2 ч.
14.	Я – глазами других			

	людей.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
15.	Мой выбор.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
16.	Агрессия и агрессивность.	2 ч.	1 ч.	1 ч.
17.	Как победить свою и чужую агрессию.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
18.	Конфликт.	2 ч.	1 ч.	1 ч.
19.	Разрешение конфликтных ситуаций.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
20.	Трудности взаимопонимания.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
21.	Самооценка и ее роль.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
22.	Исследование самооценки.	2 ч.	1 ч.	1 ч.
23.	Неуверенность в			
24.	себе.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
25.	Как стать уверенным.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
26.	«Отцы и дети».	2 ч.	1 ч.	1 ч.
27.	Толерантность.	2 ч.	1 ч.	1 ч.
28.	Психологическая поддержка.	2 ч.	1 ч.	1 ч.
29.	Заключение.	1 ч.	-	1 ч.
		72 ч.	28 ч	44 ч.

Содержание занятий.

Тема 1. Введение (1 ч.).

Знакомство с программой курса. Психологический настрой под музыку.

Тема 2-3. Урок самопознания и откровенности (2 ч.).

Упражнение «Зато». Психологический настрой. Рисунок «Внутренняя сущность». Упражнение «Закончи предложение»(по кругу). Упражнение «Закончи предложение» (письменно в тетрадях). Упражнение «Живая анкета».

Тема 4-6. Кто я? (3 ч.)

«Установление контакта». Упражнение «Футболка с надписью». Упражнение «Насколько я их знаю». Рисование по теме. Подведение итогов.

Тема 7-9. Личность (3 ч.).

Беседа «Формирование личности. Уникальность. Неповторимость». Упражнение «Индивидуальность личности». Упражнение «Я уникальный». Упражнение «Письмо себе, любимому». Тест Д. Холланда по определению типа личности.

Тема 10-12. Внутренний мир человека (3 ч.).

Рассказ о себе. Беседа «Человек – чудо природы!». Рассуждение по теме «Кто я?» и «Какой я?». Игра «Ассоциации». Подведение итогов.

Тема 13-15. Темперамент, черты характера (3 ч.).

Беседа. Тест «Вот какой у меня темперамент!». Определение акцентуаций характера. Психологический тест «что вы знаете о себе». Подведение итогов.

Тема 16-18. Моя и твоя уникальность (3 ч.).

Установление контакта. Игра «Я хочу тебе подарить». «Моя уникальность». Медитация под музыку. «Моя уникальность» (письменное рассуждение). Упражнение «Этот чудесный загадочный человек». Проективный рисунок «Я такой, какой есть». Групповая беседа. Подведение итогов.

Тема 19-21. Интересы, склонности и способности (3 ч.).

Беседа. Анкетирование по карте интересов А.Е. Голомштока. Изучение склонностей и способностей. Опрос «Я предпочту».

Тема 22-24. Эмоции правят мной или я ими? (3 ч.)

Упражнение «Подари подарок»- установление контакта. Игра «Скульптор и глина». Обсуждение по темам. Рисование по теме. Беседа. Подведение итогов.

Тема 25-26. Мои желания, чувства (2 ч.)

Установление контакта. Упражнение «Дарим подарки». Медитация. «Что мне нужно для счастья». Упражнение «Комплимент». Подведение итогов.

Тема 27-29. Все мы разные(3 ч.)

Установление контакта. Релаксация под музыку. Тест «Иллюзии социальной перцепции». Обсуждение результатов. Упражнение «Я не такое, как все, и все мы разные». Подведение итогов.

Тема 30-32. Опасности, которые нас подстерегают (3 ч.)

Установление контакта. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Беседа на тему «Что может вредить нашему организму?». Игра «Марионетки». Обсуждение итогов игры.

Тема 33-35. Умение сказать «нет» (3 ч.)

Введение в групповой процесс. Упражнение «Знакомство». Игра «Отказ». Упражнение «5 шагов отказа». Рассказ «Золотая муха». Подведение итогов.

Тема 36-38. Я – глазами других людей (3 ч.)

Введение в групповой процесс. Беседа «Каким меня видят окружающие». Игра «Ассоциация». Игра «Домашняя утварь». Обмен мнениями.

Тема 39-41. Мой выбор (3 ч.)

Введение в групповой процесс. Упражнение «Продолжи фразу». Техника «Трудно быть богом». Упражнение «Чемодан». Подведение итогов.

Тема 42-43. Агрессия и агрессивность (2 ч.)

Введение в групповой процесс. Упражнение «Агрессивные скульптуры». Беседа направленная на осознание подростками отличий между единичными

агрессивными действиями и агрессивностью. Дискуссия «Откуда берется такая жестокость?». Упражнение «Общее решение». Подведение итогов.

Тема 44-46. Как победить свою и чужую агрессию (3 ч.).

Создание соответствующего настроения у участников. Упражнение «Подбор ассоциаций». Обсуждение результатов. Работа в парах «Мозговой штурм». Упражнение «Вверх по радуге». Подведение итогов.

Тема 47-48. Конфликт (2 ч.).

Введение в проблему. Беседа. Актуализация опыта переживания конфликта. Упражнение «Детство». Упражнение «Конфликтные ситуации». Рефлексия. Рисование конфликта. Подведение итогов.

Тема 49-51. Разрешение конфликтных ситуаций (3 ч.).

Введение. Способы разрешения конфликтов. «Беспроегрывный метод решения споров». Знакомство с правилами. Игра «Свое пространство». Подведение итогов.

Тема 52-54. Трудности взаимопонимания (3 ч.).

Установление контакта. Упражнение «Умение слушать». Обсуждение. Упражнение «Мои проблемы». Упражнение «Список претензий». Подведение итогов.

Тема 55-57. Самооценка и ее роль (3 ч.).

Беседа. Определение самооценки по Ю.И. Киселеву. Формула самооценки. Подведение итогов.

Тема 58-59. Исследование самооценки (2 ч.).

Беседа «Самооценка». Тест «Как у тебя с самооценкой?». Знакомство с правилами поднятия самооценки. Обсуждение правил.

Тема 60-62. Неуверенность в себе (3 ч.).

Введение в групповой процесс. Упражнение «Уверенно - неуверенно». Упражнение «Копилка». Упражнение «Хвалить или ругать?». Подведение итогов. Упражнение «Я горжусь».

Тема 63-65. Как стать уверенным (3 ч.).

Создание положительного настроения. Игра «Я могу, я умею». Упражнение «Волшебное зеркало». Сказка «Лети вверх, Соня». Подведение итогов. Упражнение «Чувство».

Тема 66-67. «Отцы и дети» (2 ч.).

Введение процесс. Упражнение «Семейные трудности». Осознание специфики поведения в конфликте взрослого и ребенка. Упражнение «Глаза ребенка – глаза взрослого». Подведение итогов.

Тема 68-69. Толерантность (2 ч.).

Введение. Беседа по теме. Осознание специфики уверенного и неуверенного поведения. Опросник «Диагностика уровня сформированности толерантности у подростков». Обсуждение. Обмен чувствами.

Тема 70-71. Психологическая поддержка (2 ч.).

Введение. Упражнение «Как закончить сказку». Осознание необходимости умения поддерживать другого человека. Беседа. Упражнение «Заросший сад».

Тема 72. Заключение (1 ч.).

Подведение итогов. Обмен мнениями. Творческая работа письмо «Себе любимому».

Методическое обеспечение.

Тема 1. Введение.

Магнитофон. Бумага. Карандаши.

Тема 2-3. Урок самопознания и откровенности.

Упражнение «Зато . Упражнение «Закончи предложение»(по кругу).

Упражнение «Закончи предложение» (письменно в тетрадях). Упражнение «Живая анкета». Бумага. Краски. Фломастеры. Тетради.

Тема 4-6. Кто я?

«Установление контакта». Упражнение «Футболка с надписью». Упражнение «Насколько я их знаю». Бумага. Краски. Цветные карандаши. Кисточки.

Тема 7-9. Личность.

Лекция «Формирование личности. Уникальность. Неповторимость».

Упражнение «Индивидуальность личности». Упражнение «Я уникальный».

Упражнение «Письмо себе, любимому». Тест Д. Холланда по определению типа личности. Бланки для тестирования. Бумага. Карандаши. Ручки.

Тема 10-12. Внутренний мир человека.

Лекция «Человек – чудо природы!». Игра «Ассоциации». Бумага. Карандаши.

Тема 13-15. Темперамент, черты характера.

Тест «Вот какой у меня темперамент!». Психологический тест «Что вы знаете о себе». Бланки для тестирования.

Тема 16-18. Моя и твоя уникальность.

Игра «Я хочу тебе подарить». Упражнение «Этот чудесный загадочный человек». Магнитофон. Бумага. Краски. Цветные карандаши.

Тема 19-21. Интересы, склонности и способности.

Анкетирование по карте интересов А.Е. Голомштока. Опрос «Я предпочту».
Бланки для анкетирования и опроса.

Тема 22-24. Эмоции правят мной или я ими?

Упражнение «Подари подарок»- установление контакта. Игра «Скульптор и глина». Бумага. Краски. Кисточки. Карандаши.

Тема 25-26. Мои желания, чувства.

Упражнение «Дарим подарки». Медитация. «Что мне нужно для счастья».
Упражнение «Комплимент». Магнитофон.

Тема 27-29. Все мы разные.

Магнитофон. Тест «Иллюзии социальной перцепции». Упражнение «Я не такое, как все, и все мы разные». Бланки для тестирования.

Тема 30-32. Опасности, которые нас подстерегают.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Беседа на тему «Что может вредить нашему организму?». Игра «Марионетки».

Тема 33-35. Умение сказать «нет».

Упражнение «Знакомство». Игра «Отказ». Упражнение «5 шагов отказа».
Рассказ «Золотая муха». Бумага. Карандаши. Магнитофон.

Тема 36-38. Я – глазами других людей.

Беседа «Каким меня видят окружающие». Игра «Ассоциация». Игра «Домашняя утварь». Бумага. Карандаши.

Тема 39-41. Мой выбор.

Упражнение «Продолжи фразу». Техника «Трудно быть богом».

Упражнение «Чемодан». Бумага. Карандаши.

Тема 42-43. Агрессия и агрессивность.

Упражнение «Агрессивные скульптуры». Дискуссия «Откуда берется такая жестокость?». Упражнение «Общее решение». Бумага. Карандаши.

Тема 44-46. Как победить свою и чужую агрессию.

Упражнение «Подбор ассоциаций». Упражнение «Вверх по радуге».

Бумага. Карандаши. Тетради.

Тема 47-48. Конфликт.

Беседа «Актуализация опыта переживания конфликта». Упражнение «Детство». Упражнение «Конфликтные ситуации». Бумага. Карандаши.

Тема 49-51. Разрешение конфликтных ситуаций.

«Беспроегрываемый метод решения споров» - правила. Игра «Свое пространство». Бумага. Карандаши. Тетради.

Тема 52-54. Трудности взаимопонимания.

Упражнение «Умение слушать». Упражнение «Мои проблемы».

Упражнение «Список претензий». Бумага. Карандаши. Магнитофон.

Тема 55-57. Самооценка и ее роль.

Определение самооценки по Ю.И. Киселеву. Формула самооценки. Бланки для тестирования. Бумага. Карандаши.

Тема 58-59. Исследование самооценки.

Беседа «Самооценка». Тест «Как у тебя с самооценкой?». Правила поднятия самооценки. Бумага. Бланки для тестирования.

Тема 60-62. Неуверенность в себе.

Упражнение «Уверенно - неуверенно». Упражнение «Копилка».

Упражнение «Хвалить или ругать?». Упражнение «Я горжусь». Бумага. Карандаши.

Тема 63-65. Как стать уверенным.

Игра «Я могу, я умею». Упражнение «Волшебное зеркало». Сказка «Лети вверх, Соня». Упражнение «Чувство». Бумага. Карандаши. Магнитофон.

Тема 66-67. «Отцы и дети».

Упражнение «Семейные трудности». Упражнение «Глаза ребенка – глаза взрослого». Бумага. Карандаши. Магнитофон.

Тема 68-69. Толерантность.

Беседа по теме «Осознание специфики уверенного и неуверенного поведения». Опросник «Диагностика уровня сформированности толерантности у подростков». Бланки для опросника. Бумага. Карандаши.

Тема 70-71. Психологическая поддержка.

Упражнение «Как закончить сказку». «Осознание необходимости умения поддерживать другого человека» беседа. Упражнение «Заросший сад». бумага. карандаши. Магнитофон.

Тема 72. Заключение.

Магнитофон. Бумага. Карандаши. Краски. Кисточки. Тетради.

Литература.

Для учителя:

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. – М.: ось-89, 2002.
2. Родионов В.А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1 – 11 классов. – Ярославль: Академия развития, 2001.
3. Шваб Е.Д., Пудикова Н.П. Психологическая поддержка учащихся. Развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. – Волгоград: Учитель, 2008.
4. Шваб Е.Д. психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия. – Волгоград: Учитель, 2007.
5. Школьный психолог. – М.: издательский дом «Первое сентября», 2003. - № 36, 41, 43, 48; 2004. - № 3, 4.

Для обучающихся:

1. Мои жизненные и профессиональные планы: книга для учащихся старших классов. – М., 1994.
2. Мудрик А.В. Время поисков и решений, или старшеклассникам о них самих: книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1990.
3. Родионов В.А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1 – 11 классов. – Ярославль: Академия развития, 2001.