**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**«Детско-юношеский центр»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании  научно-методического совета МАОУ ДОД ДЮЦ от 31 августа 2012 года  протокол №1 |  | Утверждена  приказом директора  МАОУ ДОД ДЮЦ  от 31 августа 2012 года  № 43-о |

**Образовательная программа**

**дополнительного образования детей**

**«ПУТЬ К УСПЕХУ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программы | модифицированная |
| Направленность | социально-педагогическая |
| Форма организации | объединение «Удачник» |
| Срок реализации | 1 год |
| Возраст обучающихся | 12-14 лет |

Составитель: Кассис Светлана Николаевна,

заместитель директора

по учебно-воспитательной работе

Салехард, 2012

**Пояснительная записка**

Программа «Путь к успеху» социально-педагогической направленности, предназначена для работы с обучающимися 12-14 лет. Срок реализации программы в течение одного года. Общее количество часов – 68. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

В предлагаемой программе учтены особенности старшего подросткового возраста, соотносимого с обучением в 7- 9 классах. Важнейшей задачей этого жизненного этапа является поиск себя, узнавание своего Я. Подросток, словно заново знакомится с собой, делает открытие, что Я – это не только внешние характеристики, но и неповторимый внутренний мир с уникальными мыслями, чувствами, надеждами, желаниями. Это период активного осмысления своих возможностей, как физических, так и психических. Не случайно именно в этом возрасте подростки склонны к рискованному поведению.

Подростки, вступившие в пору серьезного возрастного кризиса, сталкиваются при этом с валом школьных и внешкольных обязанностей, с острой нехваткой времени, часто конфликтующие друг с другом, родителями и учителями, не имеющие достаточного жизненного опыта, чтобы владеть собственными эмоциями и предвидеть последствия собственного поведения, - являются мишенью сильнейшего стресса. Этот стресс, незаметный на первый взгляд, становится постоянным фоном их жизни и разрушает их психологическое благополучие и здоровье. Как часто приходится сталкиваться с раздражением, агрессивностью, вспыльчивостью или, наоборот, замкнутостью, апатией, плаксивостью подростков.

Слыша от взрослых замечания по поводу своей лени, плохого поведения, низкой успеваемости, отсутствия интересов, дети верят в то, что они ленивые, нерадивые… и думают, что они виноваты в этом сами. Часто они не обращаются за помощью, считая, что им не помогут. Иногда они просто не могут сформулировать, в чем их проблема. А между тем, результатом плохой адаптации к стрессу являются физические и психологические осложнения. Они могут носить весьма серьезный характер и преследовать детей до взрослого возраста.

Опыт, который подростки приобретут на предлагаемых занятиях, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими. В занятиях в интерактивной форме дается доступный теоретический материал, и прорабатываются типичные ситуации, связанные со стрессовыми переживаниями подростков этого возраста.

Преподавание данного курса представляется актуальным. Не секрет, что большинство обучающихся испытывают стресс во время подготовки и сдачи экзаменов. Данный курс научит ребят, как избежать стресса во время экзамена.

**Цель**: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к государственному экзамену.

**Задачи:**

1. Обучить обучающихся навыкам саморегуляции.
2. Обучить ставить позитивные цели и достигать их.
3. Обучить обучающихся правилам развития внимания, памяти, мышления.
4. Обучить стратегии поведения в ситуации конфликта.
5. Развить коммуникативные умения обучающегося.
6. Воспитать стремления к самосовершенствованию.

**Методы:** групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники, арт-терапевтические методы.

**Научная, методологическая и методическая обоснованность программы**

Программа курса «Путь к успеху» по функциональному назначению предполагает обучению обучающихся системе релаксационных и кинезиологических упражнений.

Программа включает новые для обучающихся знания: как подготовиться к экзамену психологически, как разрядить негативные эмоции, не содержащиеся в базовых программах.

По мотивирующему потенциалу – программа «Путь к успеху» содержит зна­ния, вызывающие познавательный интерес обучающихся: анализ причин возникшей тревоги, поиск индивидуальных и общих способов ее преодоления, и пред­ставляющие ценность для их личностного развития, самоопре­деления социализации в дальнейшей жизни.

По полноте содержания - программа содержит все знания, необходимые для достижения запланированных в ней целей обучения: упражнения и задания интеллектуальной направленности, которые помогут учащимся, справится с излишней тревожностью и выработать способы конструктивного взаимодействия с различными людьми в условиях экзамена, конкурсного отбора, публичного представления работы, учебной и профессиональной конкуренции.

По выбору форм и методов обучения - групповая дискуссия, мозговой штурм, тренинг, проективная деятельность, игровые методы, медитативные техники, арт-терапевтические методы (методы изотерапии и библиотерапии). Методы обучения соответст­вуют поставленным в программе целям.

При подведении итогов учащиеся анализируют особенности хода занятия, выделяют наиболее удачные и неудачные моменты, высказывают свою точку зрения по поводу изучавшегося материала, подчеркивают наиболее интересную для них информацию, высказывают пожелания относительно проведе­ния следующих занятий. Это позволяет преподавателю получать своевременную обратную связь и учитывать особенности и потреб­ности конкретных учеников в дальнейшей работе. На занятиях осуществляется текущий, устный фронтальный, устный индивидуальный контроль. На заключительном занятии предусмотрен практический контроль.

Так же программой предусмотрен диагностический блок, позволяющий отлеживать эффективность программы по ряду психологических показателей: уровень самооценки, ситуативной и личностной тревожности, психические состояния испытуемых, потребность достижения и т.д. (см. приложение).

По реалистичности с точки зрения временных ресурсов - ма­териал программы распределен во времени с учетом его доста­точности для качественного изучения учащимися и получения запланированных результатов; устранения возможных при про­хождении программы сбоев; использования наиболее эффек­тивных методов обучения.

По эффективности затрат времени на реализацию учебного курса - программой определена такая последовательность изу­чения знаний, которая является наиболее «коротким путем».

По окончанию курса обучающиеся должны **знать:**

* как подготовиться к экзамену психологически;
* что делать если устали глаза;
* как правильно составить режим дня;
* правильное питание;
* гигиена умственного труда;
* как развивать память, внимание;
* закономерности запоминания;
* как запомнить большое количество материала;
* условия поддержки работоспособности;
* правила поведения выпускников на экзамене;
* правила поведения во время ответа;
* как справиться со стрессом и снять нервно-психическое напряжение.

По окончанию курса обучающиеся должны **уметь:**

* выполнять кинезиологические упражнения на стимуляцию познавательных способностей, развитие координации движений, развитие зрительной памяти;
* выполнять упражнения наповышение самооценки;
* применять эффективные способы снятия нервно-психического напряжения;
* применять упражнение на умение обсуждать свои чувства, повышение самооценки.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** | **Количество часов** | | **Всего** |
| теория | практика |
| 1. | Мой успех | - | 4 | 4 |
| 2. | Формула успеха | 2 | 4 | 6 |
| 3. | Дневник личных достижений | 1 | 4 | 5 |
| 4. | Умение общаться – составляющая успеха. Уверенность в общении | 3 | 4 | 7 |
| 5. | Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями | 3 | 4 | 7 |
| 6. | Стресс и саморегуляция. Снятие нервно-психического напряжения | 3 | 4 | 7 |
| 7. | Сосредоточенность как фактор достижения успеха | 2 | 6 | 8 |
| 8. | Развитие умственных способностей | 2 | 6 | 8 |
| 9. | Подготовка к экзамену | 2 | 4 | 6 |
| 10. | Поведение на экзамене. Общение с экзаменатором | 2 | 4 | 6 |
| 11. | Мои достижения |  | 4 | 4 |
|  | **Итого:** | **20** | **48** | **68** |

**Содержание программы**

1. **Мой успех**

Знакомство с целями и задачами курса. Принятие правил работы в тренинге. Создание положительной мотивации к курсу. Закрепление поведения в соответствии с правилами работы в тренинге. Обсуждение в игровой форме понятий «успех», «барьеры на пути к успеху», «моя успешность».

[Упражнение «Мое имя», «Приветствие с мячом»](http://www.trepsy.net/kommunikat/stat.php?stat=3817), «Приветствие с рукопожатием», «Поменяйтесь местами те, кто… «, «Связующая нить», «Карусель», «Две правды, одна ложь», «Геометрические фигуры», «Я хочу тебе подарить…», «Путь к цели». Диагностический блок (констатирующий этап): Шкала ситуативной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилберг), Самооценка психических состояний (Г. Айзенк), Изучение потребности в достижении (Ю.М. Орлов).

**2. «Формула успеха»**

Теория

«Что такое успех и почему он человеку необходим?», «Что мешает человеку добиться успеха?», «Как именно ты добиваешься успеха?» Механизмы достижения успеха.

Практика

Упражнения «Атомы и молекулы», «Импульс», «Я родом из детства», «Успех в жизни для меня – это…», притча «Урок бабочки», мозговой штурм «Барьеры на пути к успеху», психологическая игра «Плюшка».

**3. «Дневник личных достижений» или «Тетрадь успехов»**

Теория

Самооценка и ее влияние на успешность личности. Формирование позитивного самоотношения, развитие чувства собственного достоинства, осознание значимости и уникальности каждого человека. Работа над собственной Я-концепцией.

Практика

Упражнение «Цветные ладошки», «Без ложной скромности», «Декларация самоценности В.Сатир», «Доверяющее падение», упражнение на повышение самооценки «Ассоциации», упражнение – релаксация «Путешествие к своему Я», работа с притчей «О десяти коровах», работа со стихотворением «Маленький енот», создание коллажа «Мой мир»,

**4. Умение общаться – составляющая успеха. Уверенность в общении**

Теория

Общение. Вербальное и невербальное общение. Язык жестов. Аттракция. Приемы аттракции. Коммуникативная компетентность. Уверенность в общении.

Практика

Диагностика КОС (тест по определению коммуникативных и организаторских склонностей), методика «Уровень коммуникативного контроля в общении», упражнение «Угадай животное», «Мигалки», «Пантомима»,

**5. Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями**

Теория

Понятие об эмоциях. Виды и функции эмоций. Классификация эмоций. Обучающий фильм «ВВС: Тайны мозга. Эмоции», Как разрядить негативные эмоции.

Практика

Упражнение «Передай предмет», «Найди мяч», «Карты чувств», «Шкалирование», «Колода эмоций», «Изобрази эмоциональное состояние», рефлексия «Цвет настроения»

**6.Стресс и саморегуляция.** **Снятие нервно-психического напряжения**

Теория

Что такое стресс? Уровни стресса. Когда стресс полезен? Приемы управления стрессом. Рекомендации по снятию психофизического напряжения. Способы снятия нервно-психического напряжения. Профилактика стресса. «Антистрессовое» питание. Обучающий фильм «Как победить стресс».

Практика

Тест на выяснение подверженности стрессу. Рекомендации на основе полученных результатов. Дыхательные упражнения «Вверх по радуге», «Дыхание на счет», релаксационные упражнения «Облако», «Водопад».

**7.Сосредоточенность как фактор достижения успеха**

Теория

Особенности внимания. Произвольное и непроизвольное внимание. Внимание и память. Искусство запоминать. Закономерности запоминания. Рекомендации «Как запомнить большое количество материала».

Практика

Диагностика особенностей внимания и памяти: методики «Числовой квадрат», «Память на образы», «Память на числа», «Корректурная таблица» Бентона.

Упражнение на развитие произвольности внимания. Игра «Цифровая таблица», «Исчезающая цифра», «Муха» Тренировка памяти. Упражнение «Что помню?», «Счет до десяти», «Отгадай», Игра «Сплетни». [Упражнение «10 слов»](http://www.trepsy.net/diagnos/stat.php?stat=175).

**8. Развитие умственных способностей**

Теория

# Сочинение историй. Сочинение фантастических рассказов. Техника «Цепочка ассоциаций». Развитие гибкости мышления, зрительной и тактильной. Упражнения «Какие могут быть отношения между понятиями?», Исключение лишнего слова «Ограниченные ассоциации», «Сравнение пословиц по смыслу», «Поиск предметов по заданным признакам».

Практика

Интеллектуальный тренинг умственных способностей. Упражнения на развитие умственных способностей. Тест исследования структуры интеллекта. Тест Равена.

**9. Подготовка к экзаменам**

Теория

Как подготовиться к экзамену психологически. Гигиена умственного труда. Что делать если устали глаза. Режим дня. Питание. Место для занятий. Условия поддержки работоспособности.

Практика

Кинезиологические упражнения на стимуляцию познавательных способностей, развитие координации движений.

**10. Поведение на экзамене**

Теория

Правила поведения на экзамене. Рекомендации по поведению до и во время экзаменов. Поведение во время ответа. Публичное выступление. Секреты успешного выступления.

Практика

Тест коммуникативного контроля. Упражнение на развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации, на формирование уверенного поведения в момент стресса, на развитие успеха.

**11. Мои достижения**

Практика

Повторное диагностическое исследование

Защита проекта «Секреты моего успеха на экзамене»

**Методическое обеспечение программы**

Реализация программы направлена на формирование нравственных качеств личности, ответственность и порядочность, культуру, адекватность оценки себя и других людей для успешного вхождения в социокультурное пространство. Развитие навыков общения: умение слушать, передавать информацию с помощью вербальных и невербальных средств, конструктивно разрешать конфликты; развивать коммуникативные способности: рефлексию (умение человека представлять, как его воспринимают другие люди), эмпатию (способность эмоционального восприятия состояния другого человека, сила и глубина сопереживания).

**Дидактический материал**

1. Бланки с диагностическим инструментарием.
2. Набор тематических плакатов: «Путь к успеху», «Слагаемые успеха», «Психологическая структура личности».
3. Рекомендации «Как развивать память и внимание».
4. Рекомендации «Как запомнить большое количество материала».
5. Рекомендации по поведению до и во время экзаменов.
6. Памятка «Приемы снятия нервно-психического напряжения»
7. Игровое поле «Плюшка»
8. Набор карточек «Карты чувств»
9. Алгоритм выполнения релаксационных упражнений
10. Алгоритм упражнений «Шкалирование», «Колода эмоций»

**Диагностический инструментарий:**

* Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан
* Методика Дж. Голланда «Определение типа личности»

# Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса адаптация Н.В. Гришиной

* Методика КОС
* Методика «Лидер» (по А.В. Морозову)
* Опросник для изучения потребности достижения Ю.М. Орлова
* Самооценка психических состояний (по Айзенку)
* Методика «Числовой квадрат»
* Методика «Память на образы»
* Методика «Память на числа»
* Диагностика состояния агрессивности (опросник Басса – Дарки)
* Опросник для оценки потребности достижения успехов
* Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского)
* Методика оценка уровня тревожности по Филлипсу
* Счет по Крепелину
* Тест – опросник МУН А. Реана
* Тест Равена
* Тест структуры интеллекта
* Исследование тревожности (опросник Ч.Д. Спилберга)
* Уровень коммуникативного контроля в общении
* Шкала проявления тревожности Дж. Тейлор
* Опросник УСК
* Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге
* Методика оценки качества жизни
* Шкала оценки потребности в достижении
* Тест смысложизненных ориентаций
* Шкала самооценки. Методика Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина
* Тест-опросник самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева
* Методика «Тревожность и депрессия»
* Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса
* [Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса](http://vch.narod.ru/elers1.rar)

# Я и школьные знания (А. Прихожан)

# Методика диагностики межличностных отношений Т.Лири

# Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчинова)

# Методика Бентона «Корректурная таблица»

# Тест эмоций (Басса-Дарки в модификации Г. В. Резапкиной)

**Оборудование и приборы**

Для проведения индивидуальных бесед, коллективных консультаций (небольшими группами) - специально оборудованный кабинет психолога:

1. Аудио- видеоаппаратура.
2. Аудиокассеты с записями психотерапевтического характера.
3. Видеокассеты с записями занятий для обсуждения.
4. Мягкая мебель.

**Кадровый ресурс**

Программа рассчитана на проведение занятий профессиональным психологом (педагогом-психологом). Психолог должен владеть активными формами работы, уметь организовывать дискуссии, обсуждения, работу в малых группах, применять технологию группового тренинга. Необходимо создать атмосферу доверия и раскрепощенности, в которой учащиеся смогут свободно высказывать свое мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры, выполнять упражнения. Важным условием реализации целей и задач программы является диалогичность на занятиях, что исключает критические оценки, морализаторство, требует от преподавателя навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями. Именно психологу, который не ведет обычных занятий, не должен сверять правильность ответов обучающихся с некими стандартами, не связав их восприятии с оценочной деятельностью.

**Список литературы для педагога**

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. – М., 2007.
2. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. – М., 2006.
3. Бодалев А.А. Личность и общение. – М., 2006.
4. Бурмистрова Е., Косолапова Л. Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения. – М. 2008.
5. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. – М., 2008.
6. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – М., 2009.
7. Крылов А.А. Психология. – М., 2009.
8. Ларина И.А. Как пережить подростковый кризис. – М., 2008.
9. Мелибруда М. Я-Ты-Мы. – М., 2006.
10. Профессиональное самоопределение и профессиональная; карьера молодежи: Методика для преподавателя и профконсультанта/Науч. ред. С.Н. Чистякова, А.Я. Журкина. – М.: Ин-т профес­сионального самоопределения молодежи – М., 2008.
11. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличност­ного общения. – М., 2007.
12. Психология. Словарь/Под ред. Петровского А.В., Ярошевского М.Г. – М. 2005.
13. Семенова Е.М.Тренинг эмоциональной устойчивости. – М, 2008.
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М., 2010.

**Список литературы для обучающихся**

1. Прихожан А.М. Психология неудачника. – М., 2007.
2. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию. – М., 2010.
3. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М., 2006.
4. Смит М. Тренинг уверенности в себе. – М., 2009.
5. Черникова Т.В., Сукочева Г.А. Старшеклассник без стрессов и тревог. – М., 2006.