Муниципальное образовательное учреждение дополнительного

образования «Центр детского творчества»

**«Собеседник»**

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**социально-педагогической направленности**

(предназначена для детей 13-18 лет,

рассчитана на 3 года обучения)

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена  на педагогическом совете  Протокол №1  от 30 сентября 2013 года | **Составитель:**  Федорова Татьяна Васильевна,  педагог дополнительного образования |

Яя 2009

Составитель:

Т.В. Федорова, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории. Почетный работник общего образования РФ.

Яя, 2009 - 35 с.

Дополнительная общеразвивающая программа «Собеседник» по общению относится к социально-педагогической направленности. Предназначена для работы с детьми от 13 до 18 лет, рассчитана на 3 года обучения. Составлена в 2006 году. Прошла экспертную оценку на кафедре проблем воспитания и дополнительного образования КРИПКиПРО в 2009 году. Содержит учебное планирование, содержание деятельности по годам обучения, методическое обеспечение к программе и списки литературы для педагога и учащихся.

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Собеседник» по общению относится к **социально-педагогической направленности,** составлена в 2006 г. переработана в 2008 году программа. В 2009 году рецензирована Кононенко О.С., зав. кафедрой проблем воспитания и дополнительного образования КРИПК и ПРО, кандидатом педагогических наук, доцентом. Дополнена в 2015 году.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Любые процессы, происходящие в обществе, неизбежно отражаются на социализации подрастающего поколения. Это особенно касается подростков, поскольку они находятся в том возрасте, когда на первый план выходит становление характера, поиск себя и траектории своего жизненного самоопределения. Динамичность и нестабильность современной жизни оказывают сильное влияние на подростка. Наступление «материальной культуры», распространение потребительских стандартов в отношении к жизни и к труду приводят к искажению нравственных установок, возникновению у молодежи иллюзий «легкой жизни». Непрерывно растущий информационный поток усиливает пассивность и разобщенность молодых людей, отгораживает их от насущных проблем «взрослого» мира. Утрата глубокой эмоциональной связи с родителями, неудовлетворенная потребность в любви, доверии, эмоциональном тепле и заботе приобретает массовый характер. Все это ведет к серьезным проблемам, с которыми сталкивается подросток в пору своего взросления, поэтому, в создавшихся условиях, подростку необходима помощь в решении возникающих вопросов. Для этого создана программа по общению «Собеседник».

В возрасте 13-18 лет у всякого нормального развивающегося человека пробуждается заметный интерес к процессам социальной жизни. В это время подросток становится вдумчивым, сосредоточенным, он с охотой беседует о разных настроениях и чувствах, интересуется нравственными проблемами, живо обсуждает мотивы наблюдаемых им человеческих поступков. Обучаясь по программе «Собеседник», подросток не только получает ответы на вопросы, но и приобретает знания и умения, которые дадут возможность найти наиболее оптимальные пути достижения подростком гармонии не только с самим собой, но и с окружающим миром. В этом я вижу **новизну программы.**

**Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование и развитие социально-активной позиции подростка через познание самого себя и человеческих отношений.

**Задачи программы**

**Обучающие:**

* повышать знания в области общей культуры молодых людей;
* формировать знания из области общения;
* обучать положительному опыту в процессе группового общения.

**Развивающие:**

* способствовать осознанию ценности, уникальности собственного «Я» и «Я» каждого человека;
* развивать и совершенствовать коммуникативные умения и навыки, лидерские способности.

**Воспитательные:**

* содействовать формированию активной жизненной позиции;
* создавать мотивацию для дальнейшего саморазвития;
* воспитывать чувство ответственности за выбор жизненной перспективы.

Программа является практически ориентированной, общеразвивающей и предназначена для работы со всеми желающими детьми. Обучаясь по программе «Собеседник», название которой раскрывает ее суть, подросток становится активным собеседником в коллективе единомышленников. С помощью бесед с педагогом и сверстниками, которые проходят в атмосфере доверия, подросток приходит к пониманию возрастных вопросов развития, проявляет свою индивидуальность, социальную активность. В этом я вижу **отличительную особенность данной программы.**

**Сроки реализации программы**

Данная программа составлена для занятий с детьми 14-18 лет на 3 года обучения.

**Организация образовательного процесса**

Состав групп переменный от 8 до 15 человек.

Объем программы - 576 часов. Первый год обучения - 144 часа в год, занятия проходят два раза в неделю по два часа. Второй год обучения - 216 часов, занятия проходят два раза в неделю по три часа. Третий год обучения - 216 часов, занятия проходят два раза в неделю по три часа.

Программой предусмотрено обучение в творческой группе:

Первый год обучения - 72 часа в год, занятия проходят один раз в неделю по два часа. Второй год обучения - 108 часов в год, занятия проходят один раз в неделю по три часа. Возможно индивидуальное обучение с учетом способностей детей.

**В образовательной деятельности условно выделено три этапа**

1. Вхождение в деятельность.

2. Ученичество.

3. Сотворчество.

Большую часть занятий по программе планируется осуществлять в форме группового обучения. Учитывая специфику программы, возрастные особенности детей подросткового возраста, программой планируется индивидуальное обучение и обучение в творческой группе лидеров-активистов, которые организуют лидерские встречи, акции, форумы.

**Формы и методы проведения занятий**

**1.Формы занятий:**

- учебное занятие с элементами игрового тренинга;

- консультация;

- творческий конкурс;

- тематическая программа и др.

**2. Методы:**

- словесные – беседа, диспут, дискуссия, лекция, мозговой штурм.

- наглядные – просмотр видеофильма, создание презентаций, наблюдение.

-практические – игровой тренинг, деловая и ролевая игра, упражнения, тестирование, моделирование ситуаций.

**Ожидаемые результаты:**

**К концу первого года учащиеся, как правило, знают:**

- понятия из области общения;

- правила общения;

- техники общения;

- качества личности.

**Они, как правило, умеют:**

- применять в жизни принципы толерантности;

- работать в группе;

- высказывать свое мнение.

**Учащиеся, как правило, владеют:**

- навыками коммуникации;

- навыками выступления перед аудиторией.

**К концу второго года учащиеся, как правило, знают:**

-понятия из области общения;

-пути преодоления конфликтов.

**Они, как правило, умеют:**

- проявлять чувства коллективизма;

- задавать вопросы;

- формулировать цели;

- взаимодействовать сообща;

- доверять друг другу;

- высказывать и аргументировать свою позицию;

- разрабатывать собственный проект.

**Учащиеся, как правило, владеют:**

- навыками внимательного отношения к окружающим;

- навыками правильного поведения в обществе;

- навыками поведения в конфликтных ситуациях.

**К концу третьего года учащиеся, как правило, знают:**

- технику проведения опроса в школе;

- особенности общей культуры молодых людей;

- о роли семьи.

**Они, как правило, умеют:**

-критично относиться к самим себе;

-применять в жизни принципы толерантности;

- высказывать, аргументировать свою позицию.

**Учащиеся, как правило, владеют:**

- элементарными навыками решения ситуаций;

- способностями самостоятельно добывать знания;

-способами проявления активности, творчества, направленными на поиск места в социуме;

- навыками выступления перед аудиторией.

**К концу обучения в творческой группе учащиеся, как правило, знают:**

- методику проведения социально активных форм работы: акций, проектов, форумов и др.;

- особенности культуры общения молодых людей.

**Они, как правило, умеют:**

-организовать социально-значимый проект;

- высказывать, аргументировать свою позицию и отстаивать ее;

**Учащиеся, как правило, владеют:**

навыками проведения активных форм работы: акций, проектов, форумов и др.;

-способами проявления активности, творчества;

- навыками выступления перед аудиторией.

**Способы определения результатов**

Результативность деятельности учащихся по программе оценивается по следующим параметрам:

- социальная активность молодых людей;

- индивидуальное развитие личности подростка;

- развитие коммуникативных способностей подростка;

- развитие группового общения.

**Критерии и формы оценки качества знаний**

Программа предполагает формы контроля промежуточных и конечных результатов. Методами контроля и управления образовательным процессом являются анализ результатов анкет, творческих работ, участие детей в различных конкурсах и социально-значимых проектах. Эффективным способом проверки реализации программы может являться написание социально-значимого проекта. Результат может прослеживаться в творческих достижениях учащихся, в призовых местах на конкурсах. Свидетельством успешного обучения могут быть электронные портфолио учащихся, сформированные из творческих работ, с которыми выступали ребята, дипломов за участие и призовые места. Эффективным способом проверки реализации программы является профессиональное самоопределение и успешность в жизни выпускника.

**Учебно-тематический план**

1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п./п.** | **Наименование темы** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Введение** | **2** |  | **2** |
| **2**  2.1  2.2  2.3  2.4  2.5  2.6  2.7  2.8  **3**  3.1  3.2  3.3  3.4  3.5 | **Умение знакомиться с людьми**  Техники знакомства  Марафон знакомства  Невербальное общение  Техники невербального общения  Вербальное общение  Техники вербального общения  Умение поддерживать разговор  Тематическая программа  **Личность. Качества личности**  Целостный мир личности  Личностное пространство  Особенности темперамента  Способности и одаренность  Тематическая программа | **36**  8  2  4  2  4  2  10  4  **22**  6  4  4  4  4 | 10  2  2  2  2  2  6  1  1  1  1  2 | 26  6  2  2  2  2  2  8  2  16  5  3  3  3  2 |
| **4**  4.1  4.2  4.3  4.4.  4.5  4.6 | **Мой внутренний мир**  Проявление эмоции и чувств  Зачем нужны ощущения  Память подростка.  Мое мышление и речь  Внимание, воображения  Тематическая программа | **28**  4  4  6  4  6  4 | 6  1  1  1  1  1  1 | 22  3  3  5  3  5  3 |
| **5**  5.1  5.2  **6**  6.1  6.2  6.3  **7**  7.1  **8**  8.1  8.2 | **Технология успеха**  Возраст подростка  Жизненный путь  **Тренинг коммуникативных навыков**  Умение слушать  Умение понимать  Навыки публичных выступлений  **Тренинг «Развитие толерантности»**  Толерантная личность. Проявление толерантности  **Тренинг личностного роста**  Самооценка личности  Как работать над собой | **10**  2  8  **24**  8  8  8  **8**  8  **12**  6  6 | 2  1  1  2  2 | 8  1  7  18  8  8  6  8  8  12  6  6 |
| 9 | **Итоговое занятие** | **2** |  | 2 |
|  | **Всего часов:** | **144** | 26 | 118 |

**Содержание программы**

1 год обучения

**1. Вводное занятие. 2ч.**

Что такое общение. Инструктаж по технике безопасности.

**Практические занятия.** Знакомство обучающихся друг с другом.

**2. Умение знакомиться с людьми. 36**

**2.1 Техники знакомства. 8 ч.**

Как люди знакомятся: целевые установки и приемы. Нормы традиции и ритуалы в общении. Техника установления контакта с незнакомым человеком.

**Практические занятия.** Игры на знакомство «Снежный ком», «Это Я», «Мое первое впечатление». Игры на выявление интересов. Тренинг на установление контактов. Тренинг на снятие комплексов.

**2.2 Марафон знакомства.2 ч.**

**Практическое занятие.** Тренинг на установление контакта с незнакомыми людьми.

**2.3 Невербальное общение.4 ч.**

Что включает в себя общение. Виды общения. Невербальное общение и его специфика.

**Практическое занятие.**  Ролевые игры с элементами невербального общения.

**2.4 Техники невербального общения. 2ч.**

Конкретные техники невербального общения.

**Практическое занятие.**  Ролевые игры с элементами невербального общения.

**2.5Вербальное общение. 2 ч.**

Что значит «Уметь разговаривать».

**Практическое занятие.**  Дискуссии на тему невербального общения.

**2.6 Техники вербального общения. 2 ч.**

Конкретные техники вербального общения.

**Практическое занятие.**  Дискуссии на тему вербального общения.

**2.7 Умение поддерживать разговор. 10 ч.**

Технология разговора. Что, значит, быть хорошим собеседником. Умение договориться. Умение слушать и слышать. Дискуссия. Спор. Рефлексия.

**Практическое занятие.** Упражнения из серии «Вербалика».

**2.8 Тематическая программа.4 ч.**

Подведение итогов.

**Практическое занятие.** Интеллектуальная игра на проверку пройденного материала.

**3. Личность. Качества личности. 22 ч.**

**3.1 Целостный мир личности. 6 ч.**

Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность». Личность в деятельности. Игра в развитии личности.

**Практические занятия.** Упражнения «Ветер», «Икс и игрек», «Тренинг «Я изучаю свою личность».

**3.2 Личностное пространство. 4 ч.**

Представление о личном пространстве. Роль пространственной организации в межличностном общении. Развитие восприятия пространства, способности к организации пространства в межличностном общении. **Практические занятия.** Комплекс упражнений на развитие пространственного восприятия и на использование пространства в межличностном общении.

**3.3 Особенности темперамента.4 ч.**

Темперамент человека. Тип нервной системы: слабый и сильный тип нервной системы. Основные типы темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

**Практические занятия.** Методики определения типа темперамента «Изучи свойства темперамента».

**3.4 Способности и одаренность.4 ч.**

Характеристика способностей. Способности и их задатки. Уровни способностей. Что, значит, быть одаренным человеком.

**Практические занятия.** Комплекс упражнений на выявление способностей. Составление индивидуальной карты обучающегося.

**3.5 Тематическая программа. 4 ч.**

Подведение итогов обучения. Возможность дальнейшего саморазвития в изученных областях.

**4.Мой внутренний мир. 28 ч.**

**4.1 Проявление эмоций и чувств. 4ч.**

Роль эмоций и чувств в жизни человека. Отличие понятий «эмоции» и «чувства». Что значить быть эмоциональным человеком? Чувствительная натура.

**Практические занятия.** Способы самовыражения в ролевой игре.

Тренинг «Приручи свой гнев».

**4.2 Зачем нужны ощущения. 4 ч.**

Роль ощущений в жизни человека.

**Практические занятия.**  Методики «Мой внутренний мир», «Мои ощущения», «Познай себя», тестирование «Цветные фигуры», «Цвет и настроение», «В гармонии с собой», «Мир ощущений и эмоций**».**

**4.3 Память подростка. 6 ч.**

Виды памяти: зрительная память, слуховая память. Процессы памяти: забывание, узнавание, сохранение, воспроизведение. Роль памяти для общения.

**Практические занятия.** Методы развития памяти человека.

**4.4 Мое мышление и речь. 4 ч.**

Мыслительные операции. Настроение и самочувствие. Речь: дикция, логичность, образность. Некоторые элементы риторики владения голосом. Мимика и жесты.

**Практическое занятие.** Приемы развития мыслительной деятельности». Самодиагностика интеллектуального уровня. Упражнения на владение голосом.

**4.5 Развитие внимания, воображения. 6 ч.**

Развитие внимания. Что значить внимание для общения. Виды воображения. Творческое воображение. Мечта как особый вид воображения. Развитие собственного воображения.

**Практические занятия.** Методы развития воображения и изучения внимания.

**4.6 Тематическая программа. 4 ч.**

Обобщение полученных навыков. Отработка комплексного использования полученных знаний и навыков.

**5. Технология успеха. 10 ч.**

**5.1 Возраст подростка. 2 ч.**

Знакомство с понятием время и возраст.

Обсуждение вопросов: время, скорость времени, настоящее, возраст.

**5.2 Жизненный путь. 8 ч.**

Знакомство с представлением о жизни как о прохождении ряда этапов. Знакомство с понятием «жизненные этапы». Понятие «задача развития» (определенные задачи, которые надо решать именно в данном возрасте).

**Практические занятия.** Интерактивные игры по теме «Ценности Жизни».

**6. Тренинг коммуникативных навыков. 24 ч.**

**6.1 Умение слушать.8 ч.**

Теоретические аспекты эффективного общения. Что, значит, слушать и слышать.

**Практические занятия.** Упражнения на развитие умений и навыков слушания.

Игра «Научись понимать, научись объяснять.

Диагностика готовности слушать собеседника.

**6.2 Умение понимать.8 ч.**

Понимание – ключ к успеху. Что, значит, понимать собеседника.

**Практические занятия.** Упражнения на демонстрацию понимания. Работа в парах и мини-группах: формирование и отработка навыков понимания. Тренинг на осознание себя (своей личности) и понимание других людей.

**6.3 Навыки публичных выступлений.8 ч.**

Особенности подготовки и проведения публичных выступлений. Практические советы при выступлениях на большую аудиторию. Отработка навыков публичного выступления. Резюме Д. Карнеги.

**Практические занятия.** Релаксационные упражнения. Упражнения на саморегуляцию (как справиться с волнением).

**7.Тренинг «Развитие толерантности». 8 ч.**

**7.1 Толерантная личность. Проявление толерантности.8 ч.**

Понятие толерантности. Понятие толерантной личности. Понятие интолерантной личности. Особенности и различия толерантной и интолерантной личности.

**Практические занятия.** Отработка теоретических знаний в мини-группах. Упражнения на определение степени своей толерантности. Самодиагностика степени своей толерантности. Игровое моделирование конфликтных ситуаций.

**8. Тренинг личностного роста.12 ч.**

**8.1 Самооценка личности.6 ч.**

Формирование положительной самооценки личности. Развитие позитивного отношения к уникальности каждого человека. Понятие индивидуальности, неповторимости.

**Практические занятия.** Методики проведения самооценки. Тренинг на самопознание, осознание собственного «Я».

**8.2 Как работать над собой. 6 ч.**

Советы Д. Карнеги. Умею ли я управлять собой.

**Практические занятия.** Работа в парах. Отработка практических знаний в мини-группах. Тренинг на самопознание.

**9.** **Итоговое занятие. 2ч.**

Обобщение полученных навыков. Отработка комплексного использования полученных знаний и навыков. Пояснение непонятного материала в пройденном курсе.

**Учебно-тематический план**

2 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | **Наименование темы** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Введение** | **3** |  | 3 |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4.  2.5  2.6  2.7  2.8 | **Целостное представление о жизни**  **подростка**  Жизненные планы  Временная перспектива  Творческий подход к рождению идей  Процесс рождения идей  Способы развития способности продуцировать идеи  Стратегии развития творческого подхода к воплощению идей  Эскиз проектирования жизненных перспектив  Тематическая программа | **39**  3  3  9  6  3  6  6  3 | 6  1  1  1  1  1  1 | 33  2  2  8  5  3  5  5  3 |
| 3  3.1  3.2  3.3  3.4  3.5  3.6  3.7  3.8  3.9 | **Значение семьи в нашей жизни**  Функции семьи  Семья в жизни человека Взаимодействие членов семьи  Наши представления о будущей семье  Проблема образования семьи  Проблемы, возникающие на этапе формирования семьи  Роль семьи в оказание поддержки  Молодая семья  Тематическая программа | **54**  6  6  6  9  6  6  6  6  3 | 7  1  1  1  1  1  1  1 | 47  5  5  5  9  5  5  5  5  3 |
| 4  4.1  4.2  4.3  4.4  4.5  4.6  4.7  4.8  4.9  5.  5.1  5.2  5.3  5.4  6  6.1  6.2  6.3  7  7.1  7.2 | **Как научиться управлять временем**  Планирование своего время  Временная перспектива  Личные качества. Как стать таким, каким хочешь быть.  Роль общения в жизни человека  Как научиться управлять временем  Как научиться добиваться цели  Формулируем цели  Бессознательные аспекты в жизни  Тематическая программа  **Профессиональный выбор**  Значимые люди в нашей жизни  Целостность человека, пути ее достижения  Выбор профессии  Тематическая программа  **Карта жизни: тренинг профессионального самоопределения**  Тренинги по профессиональному самоопределению  Диагностикапо профориентации  Игра по профориентации«Перспектива»  Игра по профориентации«Биржа»  **Социальное творчество**  Разработка социального проекта  Реализация проекта | **57**  6  6  9  9  6  6  6  6  **3**  **24**  6  9  6  3  **24**  9  9  3  3  **12**  6  6 | 8  1  1  1  1  1  1  1  1  3  1  1  1  1  1 | 49  5  5  8  8  5  5  5  5  3  21  5  8  5  3  **24**  9  9  3  3  11  5  6 |
| 8 | **Итоговое занятие** | **3** |  | 3 |
|  | **Всего часов** | **216** | 25 | 191 |

**Содержание программы**

2 год обучения

**1. Вводное занятие. 3ч.**

Познакомиться. Провести инструктаж по технике безопасности. Сформировать доверительные отношения. Рассказать о программе занятий, раскрыть суть темы. Сформировать мотивацию для последующих занятий. Знакомство членов группы. Сплочение группы. Вводный курс.

**2. Целостное представление о жизни подростка. 39 ч.**

**2.1 Планирование своего время. 3 ч.**

Как научиться планировать свое личное время. Ставить и добиваться цели. Придать целям реальную побудительную силу. Взгляд в будущее. Осознание своих целей, жизненных планов.

**Практические занятия.**

**2.2 Временная перспектива. 3 ч.**

Прояснить временную перспективу будущего. Наметить пути достижения реальной цели. Препятствия, мешающие реальной цели. Взгляд в будущее. Осознание своих целей, жизненных планов. Пути их достижения жизненных планов.

**2.3 Творческий подход к рождению идей. 9 ч.**

Творческий подход к рождению и реализации идей. Научиться возможности творить. Понять, что для творчества подходить любой тип характера. Определение понятий «творчество», «творческий подход». Прорисовка образа «Я», способного осуществить задуманные планы.

**2.4 Процесс рождения идей. 6 ч.**

Значение разных целей в нашей жизни. Этапы процесса рождения идей. Способы развития способности продуцировать идеи. Мои идеи и жизненные планам. Способы развития способности продуцировать идеи.

**2.5 Способы развития способности продуцировать идеи. 3 ч.**

Способы развития способности продуцировать идеи.

**2.6 Стратегии развития творческого подхода к воплощению идей. 6 ч.**

Познакомиться со стратегиями возникновения идей. Определить роль творчества в этом процессе. Познакомиться с собой как с творческим человеком.

**2.7 Эскиз проектирования жизненных перспектив. 6 ч.**

Наше представление о конструктивном подходе к подготовке и сдаче экзаменов. Возможные страхи и опасения, связанные с экзаменами.

**2.8 Тематическая программа. 3 ч.**

Подведение итогов обучения. Возможность дальнейшего саморазвития в изученных областях.

**3. Значение семьи в нашей жизни. 54 ч.**

**3.1 Функции семьи. 6 ч.**

Знакомство с основными характеристиками семьи. Улучшения понимания этих характеристик путем их ролевого проигрывания.

**Практические занятия.** Проигрывание вариантов поведения в семье. Выбор оптимальных вариантов.

**3.2 Семья в жизни человека. 6 ч.**

Исследование родительских устоев в семье. Сопоставление устоев семьи с собственными желаниями.

**3.3 Взаимодействие членов семьи. 6 ч.**

Знакомство о взаимодействии членов семьи. Позиции «родителя» и «ребенка».

**3.4 Наши представления о будущей семье. 9 ч.**

Представления о предполагаемой собственной семье. Соотношение

представлений о родительской и предполагаемой собственной семье. Выяснение факторов, влияющих на представление о будущей семье.

**3.5 Проблема образования семьи. 6 ч.**

Ситуации образования семьи. Изучение достоинств и недостатков в ситуации выбора организации семьи.

**3.6 Проблемы, возникающие на этапе формирования семьи. 6 ч.**

Понимание динамики семейной ситуации. Выявление проблем семьи в период ее образования.

**3.7 Роль семьи в оказании поддержки. 6 ч.**

Роль семьи как источника поддержки. Стили оказания и получения поддержки. Понимание обучающимися роли семьи как источника поддержки. Знакомство с индивидуальными стилями получения и оказания поддержки. Проигрывание поведения в ситуациях просьбы о поддержки и ее оказания.

**3.8 Молодая семья. 6 ч.**

Представление о семье в историческом развитии. Определить мотивы вступления в брак современной молодежи. Создание модели «студенческой семьи». Ребенок в молодой семье. Ролевые установки в семье.

**3.9 Тематическая программа. 3 ч.**

Обобщение полученных знаний и навыков. Большая ролевая игра.

**4 Как научиться управлять** **временем. 57 ч.**

**4.1 Жизненные планы. 6 ч.**

Определить свои жизненные планы. Пояснить временную перспективу будущего. Предать целям реальную побудительную силу. Наметить пути их достижения, а также увидеть препятствия, мешающие реализации целей.

**4.2 Временная перспектива. 6 ч.**

Определить временную перспективу. Взгляд в будущее. Продолжение работы с осознанием своих целей, жизненных планов. Рассмотрение путей их достижения.

**4.3Личные качества. Как стать таким, каким хочешь быть.9 ч.**

Определение значения индивидуальных качеств личности. Составление своей карты личностных качеств. Как добиться желаемого. Обучение приемами работы над индивидуальными качествами личности.

**4.4 Роль общения в жизни человека. 9 ч.**

Определить роль общения в жизни человека. Рассмотреть стороны общения. Вербальные средства общения (сила голоса, интонация, выразительность). Технику речи. Тон в общении. Невербальные средства общения (мимика, жесты, позы, пространство). Барьеры непонимания и их преодоление. Эмоциональный компонент коммуникации. Управление эмоциональным состоянием. Слагаемые успеха в общении.

**4.5 Как научиться управлять временем. 6 ч.**

Обучение умению успевать, планировать свое время. Как не волноваться в стрессовых ситуациях. Обсуждение: список проблем, которые возникают, если не уметь обращаться со своим временем. Составление списка проблем. Принципы обращения со временем. Стресс.

**4.6 Как научиться добиваться цели. 6 ч.**

Определить свои жизненные цели. Прояснить временную перспективу будущего. Придать целям реальную побудительную силу. Наметить пути их достижения. Увидеть перспективы, мешающие реализации целей. Взгляд в будущее. Продолжение работы с осознанием своих целей. Рассмотрение путей их достижения.

**4.7 Формулируем цели. 6 ч.**

Обучение умению формулировать цели так, чтобы они были достижимы.

Составление списка поставленных целей.

**4.8 Бессознательные аспекты в жизни. 6 ч.**

Знакомство с основными положениями сценарной композиции Э. Берна, формирование представления о бессознательных, жизненных установках, знакомство с типичными жизненными сценариями. Работа с собственными сценариями. Жизненный сценарий. Сценарные роли. Как формируется жизненный сценарий. Темы и примеры сценариев, античные мифы, детские сказки.

**4.9 Тематическая программа. 3 ч.**

Обобщение полученных знаний и навыков. Отработка комплексного использования знаний.

**5. Профессиональный выбор. 24 ч.**

**5.1 Значимые люди в нашей жизни. 6 ч.**

Формирование сознанного подхода к выбору своего окружения. Самоопределение по вопросам: друзья и знакомые. Самоопределение по вопросам: учителя в школе. Отношение со значимыми людьми. Выбор партнера для брака, определение роли семьи.

**5.2 Целостность человека, пути ее достижения . 9 ч.**

Осознание себя как личности. Осознание собственного тела.

Представление о человеке как открытой целостной личности. Внимание и его роль в жизни.

**Практические занятия.** Проведение комплексов упражнений на внимание к собственному телу.

**5.3 Выбор профессии. 6 ч.**

Помощь в профориентации, формирование представления о сущности профессионального выбора. Знакомство со схемой построения личной профессиональной перспективы. Ориентация в собственных профессиональных планах. Схема реализации выбора. Схема личного профессионального плана. Восьмиугольник выбора профессии. Восемь факторов, которые обычно влияют на наш выбор. Способ выбора профессии.

**5.4 Тематическая программа. 3 ч.**

Сравнение представлений о своей жизни, которые были в начале обучения, которые появились к концу, обсуждение и закрепление результатов.

**6. Карта жизни: тренинг профессионального самоопределения. 24 ч.**

**6.1 Тренинги по профессиональному самоопределению. 9 ч.**

Теоретические аспекты профессионального и жизненного самоопределения.

**Практические занятия.** Апробация полученных знаний при помощи упражнений.

**6.2 Диагностика по профориентации. 9 ч.**

Сознательный выбор профессии и аргументация в ее защиту.

**Практические занятия.** Проведение тестирования. Интерпретация и обобщение результатов тестирования.

**6.3 Игра по профориентации «Перспектива». 3 ч.**

Аспекты профессионального и жизненного самоопределения на конкретных примерах выбора.

**Практические занятия.** Закрепление полученных знаний и навыков в игровой форме.

**6.4 Игра по профориентации «Биржа».3 ч.**

Аспекты профессионального и жизненного самоопределения на конкретных примерах выбора.

**Практические занятия.** Закрепление полученных знаний и навыков в игровой форме.

**7. Социальное творчество. 12 ч.**

**7.1 Разработка социального проекта. 6 ч.**

Понятие социального проекта. Различные виды социального проекта. Теоретические аспекты социального проектирования.

**Практические занятия.** Разработка собственного социального проекта-опросника.

**7.2 Реализация проекта. 6 ч.**

**Практические занятия.** Самостоятельный выбор темы. Проектирование опросника. Разработка методики опроса. Проведение опроса. Обработка и интерпретация данных. Оформление результатов. Выступление с результатами на итоговой программе.

**5.** **Итоговое занятие. 3ч.**

Подведение итогов обучения. Возможности саморазвития в изученных областях.

**Практическое занятие**. Обсуждение практического значения полученных знаний, умений и навыков. Определение степени усвоения материала (тестирование и другие процедуры).

**Учебно-тематический план**

3 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **п./п** | **Наименование темы** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Введение** | **3** |  | **3** |
| **2**  **2.1**  **2.2**  **2.3**  **2.4**  **2.5**  **2.6**  **2.7** | **Жизненные ритмы – их восприятие и использование**  Жизненные ритмы. Пластика как средство самовыражения.  Голос как средство самовыражения  Восприятие пространства  Здоровье человека  **Понятие стресса**  Основы игрового тренинга.  Тематическая программа | **57**  9  12  6  9  9  9  3 | **9**  1  3  1  1  1  1 | **48**  8  9  5  8  8  8  3 |
| **3**  **3.1**  **3.2**  **3.3**  **3.4**  **3.5**  **3.6**  **3.7**  **3.8** | **Семья – жизненный источник**  Функции и структура семьи  Влияние родительской семьи на жизнь человека  Вклад человека в семейную ситуацию  Исследование представлений о будущей семье  Проблемы, возникающие на этапах формирования семьи  Семья как источник поддержки  Стереотипы о семье.  Тематическая программа | **60**  6  6  12  12  12  6  3  3 | 1  3  1  1  3  1 | 5  3  11  11  9  2  3  3 |
| **4**  **4.1**  **4.2**  **4.3**  **4.4**  **4.5** | **Он и она: взаимоотношение полов**  Понимание окружающих людей различных полов  Любовь и дружба  Конфликт и партнерство  Эмоции и взаимоотношения  Тематическая программа | **63**  12  24  12  12  3 | **21**  3  9  3  6 | **42**  9  15  9  6  3 |
| **5**  **5.1**  **5.2**  **5.3**  **5.4**  **5.5**  **6**  **6.1**  **6.2**  **6.3**  **7** | **Профилактика социальных заболеваний**  Профилактика ВИЧ/СПИДа  Жизнь без наркотиков  Смерть и самоубийство  Аукцион ценностей  Профилактический семинар «Жизнь без наркотиков – реальная возможность»  **Тренинг формирования эффективной команды**  Формирование чувства «Мы»  Сплочение и доверие  Портрет группы  Итоговое занятие | **15**  3  3  3  3  3  **15**  6  6  3  **3** | **10**  3  3  3  1  6  3  3 | **5**  2  3  9  3  3  3  3 |
|  | **Всего часов** | **216** | **60** | **156** |

**Содержание программы**

3 год обучения

**1. Вводное занятие. 3ч.**

Общее направление и основные этапы работы по учебному плану.

**Практическое занятие.** Проведение упражнений на выяснение жизненной позиции обучающихся.

**2. Жизненные ритмы – их восприятие и использование. 57 ч.**

**2.1 Жизненные ритмы. Пластика как средство самовыражения. 9 ч.**

Значение ритма в жизни человека. Определение собственного жизненного ритма. Роль невербальных компонентов в общении. Развитие способностей к межличностному восприятию. Развитие пластики.

**Практические занятия.** Проведение комплекса упражнений по восприятию, различению и использованию ритмов и по тренировке различения и выражения эмоций с помощью пластики.

**2.2 Голос как средство самовыражения. 12 ч.**

Роль голоса в межличностном общении. Развитие способности к межличностному восприятию.

**Практические занятия.** Проведение комплекса упражнений на восприятие и выражение личностно-смысловой части сообщения с помощью интонации, на раскрепощение, «высвобождение» и развитие голоса.

**2.3 Восприятие пространства. 6 ч.**

Представление о личном пространстве. Роль пространственной организации в межличностном общении. Развитие восприятия пространства, способности к организации пространства в межличностном общении.

**Практические занятия.** Проведение комплекса упражнений на развитие пространственного восприятия и на использование пространства в межличностном общении.

**2.4 Здоровье человека. 9 ч.**

Здоровье человека. Взаимодействие между психическим и физическим здоровьем. Разница между здоровьем и болезнью. Психосоматические заболевания.

**Практические занятия.** Проведение комплекса физических упражнений

для диагностики физического состояния обучающихся.

**2.5 Понятие стресса. 9 ч.**

. Выявление ситуаций по теме «Стресс». Выявление источников стресса. Адекватное восприятие и реагирование на ситуации по теме «Стресс». Методы работы с последствиями стресса.

**Практические занятия.**

Проигрывание вариантов поведения в стрессогенных ситуациях. Выбор оптимальных вариантов.

**2.6 Основы игрового тренинга. 9 ч.**

Техника тренинга для снятия напряжения. Происхождение тренинговых тренировок. Техника проведения игрового тренинга. Способы и применения техник игрового тренинга.

**Практические занятия.** Проведение диагностики самочувствия и самооценки обучающихся до и после занятия. Проведение комплекса упражнений по теме.

**2.7 Тематическая программа. 3 ч.**

Проведение итогов обучения. Возможности дальнейшего саморазвития в изученных областях.

**Практическое занятие.** Обсуждение практического значения полученных знаний, умений и навыков. Проведение тестирования.

**3. Семья – жизненный источник. 60 ч.**

**3.1 Функции, структура и динамика семьи. 6 ч.**

Ознакомление с основными характеристиками семьи. Знакомство с основными характеристиками семьи. Улучшение понимания этих характеристик путем их ролевого проигрывания.

**3.2 Влияние родительской семьи на жизнь человека.6 ч.**

Исследование родительских запретов, предписаний и разрешений. Сопоставление запретов с собственными желаниями. Оценка влияния родительских предписаний на жизнь детей. Осознание соотношения предписаний и собственных желаний.

**3.3 Вклад человека в семейную ситуацию.12 ч.**

Формирование представления о взаимозависимости поведения людей. Психологический климат в семье. Взаимоотношения в семье. Обучение использованию позиций «родителя», «взрослого», «ребенка» для более успешного взаимодействия с членами семьи.

**3.4 Исследование представлений о будущей семье.12 ч.**

Исследование представлений о родительской и предполагаемой собственной семье. Изучение соотношения представлений о родительской и предполагаемой собственной семье. Выяснение факторов, влияющих на представление о будущей семье.

**3.5 Проблемы выбора, возникающие на этапах формирования семьи.12 ч.**

Осознание обучающимися критериев выбора и своего поведения в ситуации выбора. Осознание степени активности своего поведения в ситуации выбора. Изучение достоинств и недостатков активной и пассивной позиции в ситуации выбора. Исследование критериев выбора и их значения для дальнейшей жизни.

Понимание динамики семейной ситуации. Выявление проблем семьи в период

постепенного отдаления детей (облегчение отдаления через понимание состояния родителей). Исследование проблем молодой семьи. Определить мотивы вступления в брак у современной молодежи. Создание модели «идеальной» семьи. Источники финансирования молодой семьи. Ребенок в молодой семье.

**3.6 Семья как источник поддержки.6 ч.**

Исследование роли семьи как источник поддержки и оптимизации индивидуального стиля оказания и получения поддержки. Достижения понимания обучающимися роли семьи как источника поддержки. Исследование индивидуальных стилей получения и оказания поддержки и оценка их эффективности. Оптимизация поведения в ситуациях просьбы и поддержке и ее оказания.

**3.7 Стереотипы о семье. 3 ч.**

Определить понятия «семейный миф» и «семейного ритуала». Ролевые установки в семье. Представление о семье в историческом развитии.

**3.8 Тематическая программа. 3 ч.**

Обобщение полученных знаний и навыков. Отработка комплексного использования знаний и навыков.

**4**.**Он и она: взаимоотношение полов. 63 ч. 4.1Понимание окружающих людей различных полов. 12 ч.** Представление о противоположном поле. Различие между чувствами, мыслями и поведением у мужчин и женщин. Анализ восприятия себя окружающими.

**Практические занятия.** Приобретение навыков знакомства. Проигрывание различных ситуаций с позиции разных половых ролей.

**4.2 Любовь и дружба.24 ч.**

Различные типы любви и дружбы. Специфические различия между взаимоотношениями любви и дружбы. Осознание собственных чувств.

**Практические занятия.** Проигрывание жизненных ситуаций по данной теме.

**4.3 Конфликт и партнерство. 12 ч.**

Понятие конфликта в общении между полами. Барьеры при взаимодействии.

**Практические занятия.** Упражнения по проработке имеющихся барьеров.

**4.4 Эмоции и взаимоотношения.12 ч.**

Различие между эмоциями у мужчин и женщин. Осознание собственных эмоций с точки зрения своей половой роли. Развитие и укрепление эмпатической способности.

* **Тематическая программа. 3 ч.**

**Практические занятия.** Обсуждение практического значения полученных знаний, умений и навыков.

**5. Профилактика социальных заболеваний.15 ч.**

**5.1 Профилактика ВИЧ/СПИДа. 3 ч.**

Проблема ВИЧ/СПИДа в современном обществе. Информация о развитии, путях заражения и возможностях предотвращения болезни. Меры самозащиты.

**Практические занятия.** Промотор видеоматериалов.

**5.2 Жизнь без наркотиков.3 ч.**

Проблема наркобольных в современном обществе. О путях возможной наркозависимости. Меры предосторожности.

**Практические занятия.** Просмотр видеоматериалов. Работа в парах по разыгрыванию ситуаций.

**5.3 Смерть и самоубийство**.**3 ч.**

Дать возможность подросткам подумать о смерти. Формирование представления о собственной смерти. Как необходимого условия взрослости (против инфантильности), профилактика попыток самоубийства.

**5.4 Аукцион ценностей.3 ч.**

Понятие ценности. Понятие выбора.

**Практические занятия.** Формирование навыков выбора. Тренинг.

**5.5. Профилактический семинар «Жизнь без наркотиков – реальная возможность». 3 ч.**

Мифы, связанные с наркоманией. Комплекс социальных, образовательных, медицинских и психологических мер, направленных на предупреждение возникновение какого-либо негативного явления. Пропаганда здорового образа жизни.

**Практические занятия**. Освоение правил действия в случае столкновения с проблемой наркомании.

**6. Тренинг формирования эффективной команды. 15 ч.**

**6.1 Формирование чувства «Мы». 6 ч.**

Повышение статуса каждого члена коллектива. Повышение взаимного чувства доверия. Раскрытие и активизация творческого потенциала команды, личностного потенциала каждого ее члена. Формирование слаженных действий в команде. Развитие взаимодействия в коллективе.

**Практические занятия.** Проведение комплекса игр на снятие барьеров и

сближение группы. Игровая диагностика. Подвижные игры с принятием совместных решений.

**6.2 Сплочение и доверие.6 ч.**

Формирование сплочения и доверия в коллективе.

**Практические занятия.** Проведение игр на освоение пространства.

Большая ролевая игра. Игровая диагностика.

**6.3 Портрет группы.3 ч.**

Взгляд на свою группу со стороны. Мнение каждого о работе в группе и работе сообща. Составление портрета своей группы.

**Практические занятия.** Упражнение с элементами арт-терапии «Портрет нашей группы». Диагностика группового сплочения.

**7. Итоговое занятие.3 ч.**

Чему мы научились? Заключительная диагностика. Коллективное подведение итогов.

**Методическое обеспечение дополнительной**

**общеобразовательной программы**

**Дидактические материалы:**

- лекционные материалы по основным разделам программы;

- дидактические материалы по основным темам программы;

- конспекты занятий;

- карточки с заданиями.

**Сценарный материал:**

Тематические программы (составитель: Т.В. Федорова):

-«Изгой в классе»,

-«Он, она и проблемы»,

-«Как найти выход из конфликта»,

-«100 вопросов взрослому»,

-«Что, значит, быть лидером?»

- «Молодое поколение выбирает …»

- «Скажи наркотикам «Нет!»

**Методические рекомендации:**

- «Психологические проблемы подростка в деятельности т/о «Собеседник» (составитель: Т.В. Федорова);

- «Секреты общения» (составитель: Т.В. Федорова);

-Методические рекомендации по организации занятий;

- Разработки игр, бесед.

**Техническое оснащение программы:**

- помещение для занятий;

- стол и стулья;

- атрибуты к играм и тренингам;

- оформление кабинета для занятий игровым тренингом;

- видеокамера, фотоаппарат;

- диски, кассеты;

- тесты;

- анкеты;

- бумага, карандаши, ручки;

- компьютер, флешкарта.

**Список литературы для педагога**

1. Абрамова, Г.С. Введение в практическую психологию [Текст]: деловая книга / Г.С.Абрамова.- Екатеринбург. – М.: изд. «ВСАДЕМЛА»,1995- С.243.

2.Азаров, Ю.П. Искусство воспитывать [Текст]: книга для учителя /Ю.П.Азаров. – 2-е изд. исп. и доп. – М.: Просвещение, 1985.

3. Гуревич, К.М. Что такое психологическая диагностика [Текст]/ К.М.Гуревич.– М., Знание, 1985. - ( «Педагогика и психология», №4)

4. Дубровина, И.В. Психология [Текст]: Учебник для студентов ср. пед. учебных заведений; Под ред. И.В. Дубровиной. – 2-ое изд. – М., Изд. Центр «Академия», 2001.

5. Золотарев, А.В. Дополнительное образование детей: теория и методика социально-педагогической деятельности. [Текст] / А.В.Золотарев - Ярославль: Академия развития.-2004.

5. Изучение личности подростка - члена самодеятельного объединения [Текст]: Сборник диагностических методик; автор-составитель Абросимова Г.Н. – М., 1992.

6. Крижанская, Ю.С. Грамматика общения [Текст]/ Ю.С. Крижанская, В.П.Третьяков. – Л.,1990.

7. Леви, В.Л. Искусство быть самим собой [Текст]/ В.Л. Леви. М., 1991.

8. Леонтьева, А. Секреты обаяния [Текст]/ А. Леонтьева // Воспитание школьников. - №2. – 1997.- С.26-27.

9. Маленкова, Л.И. Классный руководитель (воспитатель) [Текст]: Учебно-методическое пособие./ Л.И.Маленкова. – М.: Педагогическое общество.- России, 2005.

10. Методика формирования профессионального самоопределения школьников на различных возрастных этапах [Текст]: книга для учителя. Кемерово, 1996.

11. Программа подготовки ведущих [Текст]: Материалы московской конференции по подготовке ведущих 1-5 окт. 1994 года. - М.:»Ассоциация Юных лидеров», 1994

12. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте [Текст]; ред. И.В. Дубровиной.- М.:Издательство " Центр Академия", 1995.

13. Руководство практического психолога [Текст]: Психологические программы развития личности в подростковом школьном возрасте. - М.:«Академия», 1995.

14. Словарь-справочник по педагогике [Текст]./ Авт. – сост. В.А. Мижериков; Под общ. Ред. П.И. Пидкасистого. - М.: ТЦ Сорера,2004.

15. Снегирева, Т.В. Подростковый телефон доверия как форма работы практического психолога [Текст]: Рабочая книга школьного психолога; под редакцией И.В.Дубровской. - М.: «Академия», 1991.

16. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? [Текст]. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ К.Фопель ; Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис,1999.

17. Фопель, К. Технология ведения тренинга [Текст]: Теория и практика. / К. Фопель; Пер. с нем. 3-е изд. – М.: Генезис, 2007.

**Список литературы для учащихся**

1. Пиз, А. Язык телодвижений. [Текст]: Как читать мысли других людей по жестам. /А. Пиз; перевод с английского Н.Е. Котляр – Нижний Новгород: Издание МГП «Мера»,1992.

2. Вачков, И.В. Королевство Разорванных Связей, или Психология общения для девчонок и мальчишек [Текст]/ И.В.Вачков. – М.: Ось-89, 2001.

3. Возрастная и педагогическая психология [Текст]: учебное пособие для студентов; под ред. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 1973.

4. Карнеги, Д. Как завоевать друзей или оказать влияние на людей [Текст] / Д.Карнеги; перевод с английского. – Кемеровское книжное издательство, 2008.

5. Дубровина, И.В. Психология [Текст]: Учебник для студентов ср. пед. учебных заведений; Под ред. И.В. Дубровиной. 2-ое изд. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001.

6. Ефременко, Н.И. Предпрофильная подготовка школьников [Текст]/ Н.И. Ефременко. 5-11 класс. – Волгоград: издательство «Панорама», 2006.

7. Классные часы. [Текст]/авт.-сост. А.М. Байбаков – Волгоград: Учитель, 2006.

8. Маленкова, Л.И. Классный руководитель (воспитатель) [Текст]: Учебно-методическое пособие / Л.И. Маленкова. – М.: Педагогическое общество России, 2005.

9. Микляева, А. В. Я – подросток. Я среди людей. [Текст]: Программа уроков психологии (9 класс) /В.Я. Микляева. СПб.: Издательство «речь», 2003.

10. Фадеева, З.Г.Как научиться сдавать выпускные и вступительные экзамены. [Текст]/З.Г. Фадеева//Завуч.-№4.-1998.-С.138-142.

11. Молчанова, З.М., Тимченко, А.А., Черникова, Т.В.; Под ред. Черниковой, Т.В.Личностное портфолио старшеклассника [Текст]: учебно-методическое пособие.- М.: Глобус.-2006

12. Фишбейн, Д. Откровенность на откровенность./Д.Фишбейн//Директор школы.-№6.-2004.-С.79-82.

13. Флоренская, Д. Мир дому твоему. Подготовка к семейной жизни [Текст]/Д. Флоренская //Воспитание школьников. -33. – 1997.-С.51-55.

13. Шемшурина, А.И Основы эстетической культуры [Текст]/А.И. Шемшурина: Книга для учителя. Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999.-112 с. – (Воспитание и доп. образование детей).

14. Шмаков, С.А. Ее величество - игра. [Текст]: Забавы, потехи, розыгрыши для детей и родителей, воспитателей. / С.А. Шмаков.- М.: NВ Магистр, 1992. – 160 с.