

Департамент образования городского округа Самара

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
На методическом совете
«30» августа 2019 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»

Директор ЦДТ «Металлург»

 М.С. Анохина

«30» августа 2019 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа оптимизма»

Срок реализации – 1 год
Возраст детей – 11-13 лет

Разработчик:
Торская Е.А.

Самара, 2019

Содержание

1. Пояснительная записка	2
2. Цель и задачи программы	3
3. Структура и содержание программы	4
4. Структура занятий	4
5. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	5
6. Критерии оценки достижения планируемых результатов	5
7. Учебно-тематический план	6
8. Содержание занятий	6
9. Список литературы	10

Пояснительная записка

Подростковый возраст является значимым для становления нового уровня самосознания личности, формирования Я-концепции, выражающейся в стремлении понять себя, осознать свою уникальность и неповторимость. Развитие самосознания подростка происходит под влиянием ведущих потребностей возраста, а именно самоутверждения и общения с другими людьми. Вместе с тем, одной из базовых потребностей человека в любом возрасте является стремление к ощущению психологического комфорта. Умение находить оптимальный режим существования в социуме, поддержание гармонии с внешним миром помогает предотвратить многие кризисные ситуации.

Актуальность программы связана с ведущими потребностями подросткового возраста, психической и моральной незрелостью обучающихся как причиной возникновения и развития кризисных ситуаций.

В возникновении и развитии кризисных ситуаций значительную роль играют коммуникативные компетенции обучающихся. Подросток чувствует, что не умеет, не может оценить себя, не знает, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Отсюда возникают проблемы, связанные с обострением "чувства Я", слабым развитием рефлексии, негативной самооценкой и конфликтными ситуациями со сверстниками и взрослыми. Всё это усугубляется воздействием средств массовой информации на мировоззрение, проявление активности и социализацию подростка.

Занятия по программе помогают обучающимся преодолевать кризисные ситуации в школе и в повседневной жизни: понимать и выражать свои чувства, противостоять давлению, слушать и слышать собеседника, сочувствовать, сопереживать другим, осуществлять взаимопомощь, устанавливать и поддерживать гармоничные отношения. Темы занятий подобраны, исходя из основных вопросов, которые пытается для себя решить подросток: "Кто я такой? Каким меня воспринимают окружающие? Как научиться понимать себя и других людей?".

Данная программа ориентирована на учащихся 11-13 лет и может проводиться в условиях образовательных учреждений разного вида и типа. Программа курса вариативна, является гибкой в зависимости от специфики детского коллектива и от сложившейся ситуации.

Цель программы: профилактика возникновения у учащихся кризисных ситуаций посредством повышения уровня коммуникативной компетенции подростков и развития навыков самопознания.

Задачи программы

Обучающие: формирование у подростков умений и навыков конструктивного взаимодействия (понимать и выражать свои чувства, противостоять давлению, слушать и слышать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновать собственное, осуществлять взаимопомощь и строить доверительные отношения с другими людьми).

Развивающие: способствовать развитию у подростков личностных качеств - уверенности, честности, открытости; навыков принятия решений и преодоления кризисных ситуаций.

Воспитательные: расширение у подростков навыков самопознания и рефлексии своих действий.

Главный принцип программы, принцип актуализации ресурсов и тренировки навыков, подразумевает, что совершенствование навыков самопознания и саморегуляции, способствует поиску ресурсов для выхода из постоянно возникающих кризисных ситуаций и внутриличностных противоречий подростка.

В структуру программы входит 36 занятий, каждое из которых в той или иной степени предполагает актуализацию и развитие навыков самопознания, рефлексии и эффективного взаимодействия. Каждое занятие включает следующие смысловые блоки: ритуал приветствия, разминка, работа по теме, творческое задание, заключительный этап.

Программа рассчитана на 1 год. Частота проведения – 1 раз в неделю.

Структура и содержание программы

Программа "Школа оптимизма", составлена на основе следующих методических материалов:

- УМК «Все цвета, кроме черного» рабочая тетрадь для 6 класса (Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.);
- Наглядно-методическое пособие для проведения занятий с подростками 12-16 лет «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании» (Белогуров С.Б., Климович В.Ю.);
- Модульный курс «Самопознание, саморазвитие, самовоспитание и самосовершенствование» (Дереклеева Н.И.).

Форма работы

В ходе реализации программы используются следующие формы работы:

- ролевые и сюжетные игры
- творческие и конкурсные задания
- беседы
- дискуссии
- презентации
- элементы проживания и погружения в определенную ситуацию
- арт-терапевтические приемы
- сказкотерапия
- психологические разминки
- методы релаксации
- просмотр и обсуждение фрагментов художественных фильмов и видеороликов.

Методическое обеспечение

Занятия проводятся в просторном помещении. Необходима мультимедийная или магнитная доска для вывода учебной информации на экран, ноутбук, проектор, колонки.

Необходимое оборудование: ватманы, бумага А4, метафорические карты (сюжетные и ресурсные колоды), маркеры, краски, тетради, ручки по количеству участников, скотч, клей, старые журналы для коллажей, атласные узкие ленты, цветные шерстяные нити.

Для реализации программы необходим доступ в Интернет, библиотека, записи с музыкой для релаксации, фрагменты мультипликационных и художественных фильмов, используемых в программе.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

В ходе проведения занятий по программе, педагог анализирует ответы учащихся при обсуждении темы занятия. Это помогает, определить, способны ли участники сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации спора и противоречий интересов, способны ли брать на себя инициативу в организации совместного действия, а также осуществлять взаимный контроль и взаимную помощь по ходу выполнения задания. Во время выполнения групповых заданий педагог наблюдает за взаимодействием участников, что позволяет корректировать задания в соответствии с потребностями учащихся. Также показательным является итоговое занятие по программе: для создания памятки счастливой жизни, участникам необходимо систематизировать все знания и использовать навыки, полученные в ходе участия в реализации программы.

Ожидаемые результаты

Учащиеся получают знания в области конструктивного взаимодействия с окружающими, научатся понимать и выражать свои чувства, строить доверительные отношения с людьми, делать осознанный выбор и преодолевать сложности, осознают свои личностные качества и научатся оценивать свои действия.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Всего часов	в том числе	
			теория	практика
1	Самооценка и ресурсы	16	8	8
2	Радуга эмоций и чувств	22	11	11
3	Мастер общения	18	9	9
4	Темперамент и характер	16	8	8
Итого		72	36	36

Содержание программы

Занятие 1: Что я знаю о себе?

Упражнения «Термометр», «Имя-качество», просмотр фрагмента м/ф «Психолог» (сериал «Смешарики»), беседа «Что такое психология», упражнение «Крестики и нолики», обсуждение правил группы, «Интервью», рефлексия занятия.

Занятие 2: Знакомство с собой

Упражнения «Я люблю... Я не люблю...», беседа по теме занятия, упражнения «Алфавит», «Кто Я? Какой Я?», просмотр фрагмента х/ф «Чучело», беседа по теме занятия, рефлексия.

Занятие 3: Я – личность

Упражнения «Передай привет», беседа по теме занятия, просмотр мультфильма «День и ночь», дискуссия «Личность или судьба», рефлексия занятия.

Занятие 4: Самооценка и Я

Упражнения «Я умею», «Трёхглавый змей», просмотр м/ф «Гадкий утёнок», беседа по теме занятия, упражнения «Кувшин», «Характеристика на себя», «Все наоборот», рефлексия занятия.

Занятие 5: Уверенность в себе

Упражнения «Зеркало», «Горячо, холодно», «Метафора», просмотр фрагмента х/ф «Повелитель мух», беседа по теме занятия, рефлексия.

Занятие 6: Мои ресурсы

Упражнения «Бегущие огни», «Путаница», беседа по теме занятия, упражнения «Я в лучах солнца», «Ветер дует на тех, кто...», «Виртуальный подарок», обсуждение, рефлексия.

Занятие 7: Моменты уверенности

Упражнение «Посмотрите, это я», беседа по теме занятия, упражнения «Кулачки», «Признаки уверенного человека», притча о пожилой паре, обсуждение, рефлексия занятия.

Занятие 8: Талисман моей уверенности

Упражнение «Привет», беседа по теме занятия, творческое задание «Талисман», обсуждение, рефлексия.

Занятие 9: Радуга эмоций и чувств

Упражнение «Привет», творческое задание «Радуга эмоций и чувств», беседа по теме занятия, упражнение «Карта эмоций», притча о змее, обсуждение, рефлексия.

Занятие 10: Мой внутренний мир

Упражнения «Карта внутренней страны», «Я – целый мир», беседа «Положительные и отрицательные эмоции», упражнение «Что, если...», обсуждение, рефлексия.

Занятие 11: Самопознание

Упражнения «Я (имя, качество)...», «Можешь представить?», беседа по теме занятия, конкурсное задание «Знатоки чувств», упражнение «Этюды», обсуждение, рефлексия.

Занятие 12: Настроение

Упражнение «Поздоровайся как...», беседа по теме занятия, творческое задание «Коллаж-настроение», обсуждение, рефлексия.

Занятие 13: Эмоции и конфликт

Упражнения «Настроение», «Какого цвета конфликт», беседа по теме занятия, упражнения «Я люблю...», «Пойми меня», «Слепой, глухой и немой», обсуждение, рефлексия.

Занятие 14: Преобразование чувств

Упражнения «Молекулы», «Стоп», беседа по теме занятия, упражнение «Конфликт», просмотр мультфильма «Добро и зло», обсуждение, рефлексия.

Занятие 15: Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции

Упражнение «Комплимент», беседа по теме занятия, упражнения «Рекламный ролик», «Волшебная лавка», обсуждение, рефлексия.

Занятие 16: Я справлюсь

Упражнение «Друг для друга», беседа по теме занятия, упражнение «Я справлюсь», самопрезентация, обсуждение, рефлексия.

Занятие 17: Понимаю других – понимаю себя

Упражнения «Умеете ли вы слушать», «За и против», беседа по теме занятия, ролевая игра «На чужом месте», обсуждение, рефлексия.

Занятие 18: В мире людей

Упражнения «Привет», «Решение проблем», беседа по теме занятия, упражнения «Все легко получается», «Автопортрет», обсуждение, рефлексия.

Занятие 19: Мир вокруг меня

Упражнения «Нарисуй лицо», «Сказка», беседа по теме занятия, упражнения «Волшебный мешочек», «Солнышко», обсуждение, рефлексия.

Занятие 20: Волшебные средства понимания: интонация

Упражнение «Встаньте те, кто...», беседа по теме занятия, упражнения «Как себя чувствуешь», «Сказка с интонацией», обсуждение, рефлексия.

Занятие 21: Волшебные средства понимания: мимика

Упражнение «Ассоциация с погодой», беседа по теме занятия, упражнения «Подарок для всех», «Шурум-бурум», обсуждение, рефлексия.

Занятие 22: Волшебные средства понимания: пантомимика

Упражнения «Руки знакомятся», «Найди пару», «Волшебные заросли», беседа по теме занятия, ролевые этюды «Пантомима», обсуждение, рефлексия.

Занятие 23: Мы умеем общаться

Упражнения «Соберитесь вместе», «Общее настроение», беседа по теме занятия, упражнения «Коллективный счет», «Общий язык», обсуждение, рефлексия.

Занятие 24: Я тебя понимаю

Упражнения «Такие разные улыбки», «Звали, зовут, будут звать», беседа по теме занятия, упражнения «Скульптура чувств», «На лугу», обсуждение, рефлексия.

Занятие 25: Все вместе

Упражнения «Поздороваемся», «Совместный портрет», беседа по теме занятия, «Оптимисты – пессимисты», «Циклоп», обсуждение, рефлексия.

Занятие 26: Мастер общения

Упражнения «Разные приветствия», «Кто такой», беседа по теме занятия, ролевая игра «Маски-шоу», обсуждение, рефлексия.

Занятие 27: Позиции в общении

Упражнение «Давайте здороваемся», беседа по теме занятия, ролевые этюды «Позиции в общении», «Карусель общения», «Имеет значение...», обсуждение, рефлексия.

Занятие 28: Конструктивное взаимодействие

Упражнения «Передай эмоцию», «Сломанный телефон», «Способы общения», беседа по теме занятия, упражнение «Кольцо», обсуждение, рефлексия.

Занятие 29: На что потратить жизнь

Психологическая игра «На что потратить жизнь», дискуссия по теме занятия, обсуждение, рефлексия.

Занятие 30: Из чего складывается личность

Упражнения «Как прошел день», «Ситуации», «Камень, ножницы, бумага», беседа по теме занятия, упражнения «Я такой как все, я не такой как все...», «Я – личность», «Декларация самооценности», обсуждение, рефлексия.

Занятие 31: Темперамент

Упражнения «Запретное движение», «Мой образ», беседа по теме занятия, «Мои предпочтения», «Я уникальный», обсуждение, рефлексия.

Занятие 32: Что такое характер

Упражнения «Здравствуй, это я», «Светофор», беседа по теме занятия, упражнения «Антоним», «Привычки-сестрички», обсуждение, рефлексия.

Занятие 33: Формула успеха

Упражнение «Назови эмоцию», творческое задание «Прощаемся со старым, встречаем новое», беседа по теме занятия, обсуждение, рефлексия.

Занятие 34: Карта внутренней страны

Психологическая игра «Карта внутренней страны», беседа по теме занятия, презентация, обсуждение, рефлексия.

Занятие 35: Счастливая жизнь

Психологическая игра «Счастливая жизнь», беседа по теме занятия, обсуждение, рефлексия.

Занятие 36: Образ будущего

Упражнение «Комплимент с усилением», беседа по теме занятия, коллаж «Я в будущем», обсуждение, рефлексия.

Список литературы

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений.—М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008.
2. Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября" .
"Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября"
3. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире.—М.:ВАКО, 2006.
4. Жорж Ж. Детский стресс и его причины. — М., 2003.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб., 2000.
6. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль: Академия развития, 1996.
7. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000.
8. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М., 1997.
9. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: наглядно-методическое пособие / С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович. — 2 изд., стереотип. М.: Центр «Планетариум», 2004.
10. Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. СПб.: Питер, 1999.
11. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1995.
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / Пер. с нем.; в 4 ч. Ч. 2, 3. — М.: Генезис, 2001. Фопель К.
13. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие/пер. с нем. – М.: Генезис, 2002. – 240 с.: илл.

14. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. — М., 1993.
15. Черепанова Е.М. Психологический центр: Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей, учителей. — М., 1997.
16. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, «ВЛАДОС», 1995.
17. Элкин Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни // Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 1999.