**Администрация Плюсского района**

**МБОУ «Плюсская средняя общеобразовательная школа»**

**отделение «Центр дополнительного образования»**

Утверждаю: Согласовано:

Директор МБОУ «Плюсская средняя Методист МБОУ «Плюсская средняя

общеобразовательная школа» общеобразовательная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ отделение «Центр дополнительного образования»

Лазарева О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. Кудинова О.И.

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа объединения**

**«Познай себя»**

Программа рассчитана на возраст детей 12-15 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Автор: Степанова Алёна Викторовна,

педагог дополнительного образования

МБОУ «Плюсская СОШ» отделение ЦДО

п.Плюсса

2018-2019г.г.

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
* Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008;
* Письмом Минобрнауки РФ от 11-12-2006 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
* Постановлением Главного санитарного врача РФ от 14.07.2014г. №41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14».

**Направленность программы.** Общеобразовательная программа «Познай себя» является модифицированной, разработанной на основе авторских программ «Облик» Н.Щербаковой, «Я – Лидер!» Валеевой Д.Р. и имеет социально-педагогическую направленность.

Весь подростковый период проходит под знаком установления взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, соответствующих усваиваемым морально-этическим нормам. В значительной мере именно в рамках этих взаимоотношений ребёнок присваивает общественно значимые нормы и функции, знакомятся с содержанием социальных ролей. Потребность подростка занять определённое место в жизни общества, оценить самого себя в системе «Я и моё участие в жизни общества». Этот период отличается повышенной интеллектуальной активностью, желанием развивать, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны.

**Новизна программы**. Новое время порождает и новые проблемы, особенно это касается сельских образовательных учреждений: территориальная удаленность от информационных и образовательных центров, слабая информационная сеть, высокий уровень безработицы, низкий уровень досуговой деятельности, отсутствие системной медицинской помощи детям, имеющим функциональные заболевания. В среде учащихся протекают процессы, ранее неведомы практикам-учителям: мощное расслоение детей по социальному признаку, детская преступность, агрессия, беспризорность детей и подростков. Это уже не только педагогические, но и социальные проблемы.

Частичным решением этой проблемы станет реализация программы, которая способна внести значительный вклад в развитие личности в условиях определенного возрастного периода:

* на этапе основного общего образования – поддержка процесса самоопределения личности: расширение спектра значимых проблем в различных сферах деятельности и приобретение опыта их решения;
* на этапе среднего полного образования – сопровождение процесса профессионального самоопределения учащихся, обеспечение допрофессиональной подготовки.

**Актуальность программы.** Важная сторона воспитания – развитие индивидуальности подростка на основе его взаимодействия с педагогом в воспитательном процессе по освоению культурных ценностей‚ в формировании его отношения к окружающему миру, в том числе по отношению к самому себе.

В этой связи данная образовательная программа весьма актуальна, поскольку призвана решать в процессе реализации многие педагогические и социальные задачи, направленные на формирование целостной личности, обладающей запасом необходимых нравственных ориентиров с творческим потенциалом сплоченной команды стремящейся к саморазвитию и самореализации. Последовательное изучение своих способностей, коррекции личностных качеств, развитие новых умений и навыков в стенах объединения поможет учащимся справиться с задачами и трудностями, которые ожидают их в реальной «взрослой» жизни.

**Педагогическая целесообразность** построения программы заключается в том, что в соответствии с целью программы она направлена на развитие личности подростка, его социализацию и самоутверждение в обществе.

Программа разработана с учетом трех основных компонентов педагога:

* гуманизация педагогического процесса;
* индивидуализация и дифференцированный подход;
* демократизация, что предполагает возможность педагога в рамках реализации данной программы достичь поставленной цели и решить педагогические задачи, актуальные в данной социокультурной ситуации, сложившейся в микросоциуме объединения; а также дать возможность каждому подростку – члену творческого объединения – раскрыть свои организаторские способности, реализоваться в разнообразной деятельности, самоутвердиться как личность и часть коллектива.

Главным для педагога является стремление направить ребят на такую деятельность, в ходе которой они смогут ощутить свою самостоятельность, успешность, удовольствие от проделанной работы, удовольствие от общения друг с другом.

Основные принципы программы:

- принцип активности. В ходе занятия участники вовлекаются в совершенно особый вид активности;

- принцип исследовательской творческой позиции. Суть его заключается в том, что в ходе тренинга воспитанники осознают, обнаруживают, открывают идеи, свои личные ресурсы и особенности;

- принцип осознания поведения. Универсальным средством осознания поведения является обратная связь, то есть выраженная словами или действиями реакция на слова, мысли и действия человека;

- принцип партнерского общения. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, открытости, которая позволяет воспитанникам экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок.

**Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.**

**Цель:** Создание условий для социального становления личности через овладение основами психологии, участие в коллективно творческих делах, позволяющих ребёнку самоутвердиться, максимально развивать свои интересы и способности.

**Задачи:**

* Мотивирование к самопознанию и самосовершенствованию личности;
* Обучение теоретическим и практическим знаниям, умениям, навыкам, необходимым для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
* Формирование общечеловеческих нравственных ценностных   
  ориентаций;
* Развитие социально значимых личностных качеств и творческих умений;
* Воспитание у учащихся сознательного отношения к процессам, протекающим в обществе, готовности к освоению культуры общества, к осознанному выбору нравственных ценностей.

**Отличительные особенности программы.**

В современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, вступающего во взаимодействие с окружающим миром.

Учащиеся пытаются разобраться в самих себе, но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, т.к. они не располагают знаниями о психологических особенностях человека. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях учащихся. В связи с этим возникает необходимость в определенной системе психологических знаний, которые помогут ребенку глубже осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения с окружающими, сформировать представления о своем дальнейшем жизненном пути.

Приобщение к знаниям о человеке, по мнению Божович Л., имеет “ особенно важное значение в подростковом возрасте, т.к. характерным для этого периода новообразованием является «чувство взрослости» и развитие самосознания и самооценки, интереса к себе как к личности, к своим возможностям и способностям». Подросток начинает осознавать свой личный идеал, при сравнении с которым часто возникает неудовлетворенность самим собой и стремление изменить себя.

Данную программу «Познай себя» мы предлагаем как одну из возможностей повышения компетентности учащихся в поисках жизненного пути, самопознания, развития коммуникативных навыков, способов творческой деятельности.

**Возраст детей –** 12-15 лет.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Режим занятий:**

* количество учебных часов за учебный год – 32 часа;
* количество занятий и учебных часов в неделю – 1 занятие по 1 часу;
* продолжительность занятия – 45 мин.

**Форма обучения:** очная.

Форма организации деятельности: групповая.

Форма проведения занятий: аудиторные или внеаудиторные (самостоятельные) занятия.

Формы аудиторных занятий:

- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: лекция, занятие-игра, тренинг, практикум и т.д.;

- по дидактической цели: вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, комбинированные формы занятий.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Основными компетентностями, на который направлен данный курс являются:

- информационная;

- коммуникативная:

- проблемная.

В результате изучения курса учащиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями, навыками:

- овладеть психологической лексикой,

- понять, что такое познавательная сфера личности, познавательные процессы,

- освоить основные приемы запоминания, концентрации внимания, решения логических задач,

- уметь находить внутренние ресурсы для саморазвития и самореализации.

Основными критериями усвоения материала являются:

- осознанный интерес к занятиям;

- творческое отношение к выполнению заданий;

- высокая активность при выполнении психологических упражнений.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

В качестве измерительной оценки личности подростка могут быть использованы следующие методики:

- Методика «10 слов»;

- Методика «Корректурная проба»;

- Методика «Счет с переключением»;

- Диагностический тест «Способности школьника»;

- Тест «КОТ» (краткий отборочный тест);

- «Школьный тест умственного развития».

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации/ контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **I.** | **Вводное занятие** | **1** | **0,5** | **0,5** | Опрос |
| **II.** | **Психологическое просвещение** | **10** | **3** | **7** | Опрос, тестирование, наблюдение, психологические игры. |
| **III.** | **Общение** | **5** | **3** | **2** | Беседа, опрос, тестирование, анкетирование |
| **IV.** | **Этикет** | **6** | **3** | **3** | Беседа, опрос, тестирование, анкетирование |
| **V.** | **Творческая лаборатория** | **6** | **2** | **4** | Творческий отчет (театрализация),  коллективный анализ |
| **VI.** | **Индивидуальное консультирование** | **4** | **0** | **4** | самооценка обучающегося |
|  |  | **32** | **11,5** | **20,5** |  |

1. **Содержание программы**
2. **Вводное занятие – 1 час**

*Тема*. **Ведение – 1 час.**

*Теория:* Цель и задачи программы. Краткий курс по технике безопасности в объединении. Правила и нормы поведения в коллективе.

*Практика:* Упражнения «Какой Я?», «Общее и особенное», Упражнение-самоанализ «Идеал и Я».

1. **Психологическое просвещение – 10 часов**

*Тема*. **Я это Я. – 2 часа.**

*Теория:* Какой Я и чем Я отличаюсь от остальных? Самооценка подростка.

*Практика:* Анкета «Вот я какой!», Упражнения - «Моя индивидуальность», «Волшебная рука», «Здравствуй», «Шкала самооценки», «Автопортрет», «Мои сильные стороны», Диагностика «Методика личностного дифференциала».

*Тема.* **Я имею право чувствовать и выражать свои чувства – 2 часа.**

*Теория:* Беседа о таких психических явлениях, как настроение, чувства, мимика. «Спектр наших эмоций и чувств» - мини-лекция.

*Практика:* Упражнения: «Вырази свои чувства», «Геометрические фигуры», «Меняются местами те, кто…», «Назови чувство», «Абракадабра», «Работа с негативными переживаниями», «Мои обиды» мотивационный и рефлексивный диалоги, "Как справиться с обидой, раздражением, плохим настроением", "Копилка обид", "Чувствую себя хорошо", "Вверх по радуге", "Улыбайтесь, господа!". Психогимнастика.

*Тема.***Я и мой внутренний мир – 2 часа.**

*Теория:* Каждый видит и чувствует мир по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Темперамент.

*Практика:* Упражнения: «Кто я?», «Мой портрет в лучах солнца», «Письмо себе любимому», «Лёгкие пути ведут в тупик», «Все мы», Тест «Определение своего темперамента», Диагностика «Кто я?».

*Тема.* **Кто в ответе за мой внутренний мир – 1 час.**

*Теория:* В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

*Практика:* Упражнения: «Проблемы», «Победи своего дракона», Притча «Ворона и павлин»

*Тема.* **Я и ТЫ – 1 час.**

*Теория:* Я и мои друзья. Мой лучший друг. Я не хочу обижать слабых. Я и мои «Колючки». Что такое одиночество. Я не одинок в этом мире.

*Практика:* «Мозговой штурм»: «Что означает слово «дружба»; Упражнения: «Ищу друга»; Тест «Какой ты друг».

*Тема.* **Итоговое занятие. Экспресс-анализ по познавательным процессам – 2 часа.**

*Теория:* Обобщение знаний о познавательных процессах.

*Практика:* Упражнения для развития творческого воображения.

**III. Общение – 5 часов**

*Тема.* **Виды общения – 1 час.**

*Теория:* Формальное общение, примитивное общение деловое общение, духовное или межличностное общение, манипуляторное общение, светское общение.

*Тема.* **Умеешь ли ты общаться – 2 часа.**

*Теория:* Беседа о том, почему одни люди легко общаются со всеми, а у других так не получается? Адекватное восприятие партнера по общению.

*Практика:* психологическая игра «Молчащее и говорящее зеркало**»**, Тест «Общительный ли вы человек?» Ролевая игра «Убежище Тест «Умеешь ли ты общаться».

*Тема.***Умение слушать – 2 часа.**

*Теория:* Адекватное восприятие партнера по общению.

*Практика:* Тест «Умеем ли мы слушать?» Упражнение «Доска установок и стереотипов общения».

*Тема.* **Итоговое занятие «Давайте жить дружно» – 1 час.**

*Теория:* Что означает слово ДРУЖБА?

*Практика:* Упражнение «Ругаемся овощами», Игра «Ласковые слова», Рисунок на тему «Дружба двух цветов», Коллективная работа: рисунок на тему «Город дружбы».

1. **Этикет – 6 часов**

*Тема.* **История этикета – 1 час.**

*Теория:* История этикета.

*Практика: Обсуждение «Этикет сегодня».*

*Тема*. **Повседневный этикет – 2 часа.**

*Теория:* Культура поведения в общественных местах.

*Практика:* Игра – путешествие «Спрашивают — отвечаем».

*Тема.* **Этикет особого случая – 2 часа.**

*Теория:* Беседа о разнообразных формах приглашений.

*Практика:* Практикум «Приглашаю…».

***Тема.* Итоговое занятие «Секреты этикета» – 1 час.**

*Теория:* История этикета. Правила этикета.

*Практика:* Викторина «Понемногу обо всем», «Здравствуй и прощай», «За столом». Чаепитие.

1. **Творческая лаборатория – 6 часов**

*Тема.* **Мир КТД – 1 час.**

*Теория:* Правила организации коллективно-творческого дела.

*Практика:* сюжетно-ролевая игра «Аты-баты, шли солдаты».

*Тема.* **Разговор у свечи – 2 часа.**

*Теория:* Анализ своих поступков и результатов деятельности.

*Практика:* упражнение «Корзина орехов», экспресс-анкетирование «Книга добрых дел». Диагностика «Книга больших идей».

*Тема.* **Университет таинственных явлений – 2 часа.**

*Теория:* Исследовательские умения, навыки и приёмы.

*Практика:* познавательная программа «Полна чудес могучая природа**».** Игра «Тайны лесного царства» («Животный и растительный мир Псковского края»).

*Тема.* **Ярмарка качеств – 1 час.**

*Теория:* Дискуссия о человеке и его качествах.

*Практика: КТД – путешествие по станциям:* Поляна правды и кривды, Трактир трёх гномов, Дом странника, Лавка мудрости Казино тролля, Пещера эльфа, Колодец честности, Озеро Золотой рыбки.

1. **Индивидуальное консультирование – 4 часа**

*Тема.* **Индивидуальное консультирование подростков – 4 часа.**

*Практика:* Психолого-педагогическая поддержка подростков.

1. **Список используемой литературы:**
2. Батаршев А.В. Психология личности и общения. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.- 248с – (Психология для всех).
3. Беспятова Н. К. Программа педагога дополнительного образования. М.:   
   2004 г.
4. Гришунина Е. В. Психология для девочек или секретные дневники. М.:   
   2000 г.
5. Годлман Д. Советы на все случаи жизни. Этикет для подростков / Пер. с англиского Е.Коваленко. – М.: «Издательство 2000 г.
6. Еникеева Д. Практическая психология для мальчиков или как стать настоящим мужчиной.
7. Иванченко В.Н. Взаимодействие общего и дополнительного образования детей: новые подходы. - Ростов н/Д: Изд-во «Учитель», 2007-256с.
8. Иванченко В.Н Занятия в системе дополнительного образования детей. - Ростов н/Д: Изд-во «Учитель», 2007-288с.
9. Как вести себя в любой компании. Сост. В. Лившиц. Донецк. - 2002
10. Козлов Н. II. Истинная правда, или учебник для психолога по жизни. М.: 2001 г.
11. Козлов Н. И. Книга для тех, кому нравиться жить или психология личностного роста. М.: - 2000 г.
12. Коммуникативные технологии в школе: секреты эффективного общения / авт.- сост. О.Я. Воробьёва. – Волгоград: Учитель, 2008. –  
     Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. М.: - 2003 г.
13. Немов Р. С. Психология. Психодиагностика. Кн. 3. М.: - 1998 г.
14. Рожков М.И., Ковальчук М.А. профилактика наркомании у подростков. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.-1444с. – (Психология для всех).
15. Сборник образовательных программ для учреждений дополнительного образования детей. Часть 1 – Хабаровск: Министерство Образования Хабаровского края, Департамент общего образования, отдел воспитания и дополнительного образования, 2004 г.-156 с.
16. Сборник образовательных программ для учреждений дополнительного образования детей. Часть 2 – Хабаровск: Министерство Образования Хабаровского края, Департамент общего образования, отдел воспитания и дополнительного образования, 2004 г.-148 с.
17. Сборник практических материалов по использованию интерактивных методик в учебно-воспитательном процессе./ Сост. Селиверстова Т.Л.
18. Тыртышная М.А. Всё лучшее – впереди / социальноориентированные формы работы со школьниками / М.А. Тыртышная. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.- 285с.: - (Библиотека учителя).
19. Учение с увлечением -2. Сборник практических материалов для проведения мероприятий по профилактике и предотвращению домашнего насилия. Под ред. Н. Фоминой, Ю. Лытыповой. – Хабаровск, 2007.
20. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологи­ческой коррекции: — М.: Издательский центр «Академия», 2001.
21. Хухлаева О.В. Психология подростка. М.: - 2005 г
22. Энциклопедия Этикета. – М.:РИПОЛ классик, 2006.г.

**Литература для детей:**

1. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. Иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. – М., 2005.
2. Вачков И.В. Приключения во внутреннем мире. – М.,2005.
3. Кинчер Дж. Книга о твоих знакомых. – СПб.: Владос, 2003.
4. Кинчер Дж. Книга о тебе. – СПб.: Владос, 2006.
5. Снайдер Д. Курс выживания для подростков. – М., 2005.
6. Профильное образование, Элективный курс. Прикладная этика. -  Волгоград: Учитель, 2007.
7. Маркуша А. Мозаика для делового человека. - М., 2007.
8. СелевкоГ.К. Управляй собой. - М., 2003.
9. Селевко Г.К. Познай себя. - М., 2003.
10. Селевко Г.К. Руководство по организации самовоспитания школьников. - М.: Народное образование, 2005.
11. Селевко Г.К. Научи себя учиться. - М., 2007.
12. Селевко Г.К. Найди себя. - М., 2003.
13. Селевко Г.К. Сделай себя сам. - М., 2004.
14. Михайлов В.Т.Моя профессиональная карьера. - М., 2007.
15. Честных Ю. Н. Открыть себя. - М., 2000.
16. Зинченко А.А. Как построить свое «Я». - М., 2008.
17. Каган М.С. Мир общения. - М., 2005.
18. Цукерман Г.А. Психология саморазвития. - М., 2005.
19. Тетровский А.П. Быть личностью. - М., 2009.
20. Прошитская М.П. Правильно выбери профессию. - М., 2008.

**Литература для родителей.**

1. Климов Е.А. Как выбрать профессию. - М., 2006.
2. Фролов В.Т. Перспективы человека. - М.,2007.
3. Коломенский О.Р. Гражданином быть обязан. - М., 2006.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. - М., 2009.
5. Тубельский А.Н. Школа самоопределения. - М., 2005.