

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по
методической работе

_____ С.В.Рыжова

«31» августа 2021г.

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

Протокол №1

от «31» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО «ЦППМиСП»

_____ И.Ф.Решилина

«31» августа 2021г.

Рабочая программа

«Сотвори себя»

Направленность: социально-гуманитарная

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Специалисты, реализующие программу:

Рыжова Светлана Викторовна,

педагог-психолог

Алексин, 2021-2022 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Сотвори себя» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по коррекции и развитию эмоционально-личностной сферы обучающихся старшего подросткового возраста «Сотвори себя».

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Тип программы: психологическая, коррекционно-развивающая.

Особенности организации образовательной деятельности по программе: допускается расхождение количества учебных часов, предусмотренных рабочей программой на проведение учебных занятий и фактическим количеством проводимых учебных занятий по причинам:

- праздничных дней;
- внеплановых нерабочих дней и др.

Корректировка учебного плана рабочей программы отражается в журнале педагога-психолога.

Допускается реализация программы в дистанционном формате.

Цель: развитие уникальной личности (когнитивной, произвольно-волевой, мотивационной, познавательной и эмоциональной сфер) и творческого отношения к миру у каждого участника.

Задачи:

- снятие страхов и развитие творческих способностей, умения создавать;
- развитие ценностной сферы;
- открытие личностных ресурсов и перспектив дальнейшей жизни каждым участником;
- развитие ответственности, самостоятельности, умения делать выбор и принимать решения.

Продолжительность курса: Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 35 часов. Количество времени рассчитано непосредственно на проведение практических занятий.

Длительность пребывания ребенка в группе: 1 раз в неделю по 1 часу.

Время проведения: согласно расписания занятий в Центре.

Формы занятий: индивидуальная форма работы.

Показания и противопоказания к применению программы: это развивающие и одновременно поддерживающие занятия для подростков с тревожностью, страхами, проблемами в коммуникации, трудностями в самоопределении, мотивационной, эмоциональной, волевой, познавательной и других сферах. Программа построена таким образом, чтобы возникающие страхи правильно понимались и использовались как источник роста и импульс к развитию.

Противопоказанием для реализации программы является наличие глубокой умственной отсталости, острые психотические состояния.

Эффективность программы и способы ее отслеживания: оценка достижения планируемых результатов осуществляется изучением динамики показателей развития отдельных компонентов эмоционально-личностной сферы обучающихся до занятий по программе (входное тестирование) и по окончании ее; наблюдением, анализом уровня рефлексии, изучением обратной связи родителей и др. При условии успешной реализации данной программы:

- развивается осознанность и способность самостоятельного выбора,
- способность регулировать умственные, эмоциональные и физические действия (произвольность);
- развивается способность к принятию разных точек зрения (широта сознания), синтетическое мышление, интуиция;
- самооценка становится более адекватной;
- исчезает страх ошибки;
- улучшается понимание себя, своих мотивов, привычек, реакций, подростки могут больше узнавать о себе благодаря привычке к рефлексии (осмыслению прочувствованного, прожитого).

2. Учебно-тематический план

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	<i>Вводный</i>	1	-	1	Диагностика
2.	<i>Основной</i>	33	8	25	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.1	С чего начинается личность?	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.2	Основы конструктивного общения	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.3	Что мешает настоящему общению	1	0,25	0,75	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.4	Развитие творческих решений	1	0,25	0,75	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.5	Честность и искренность	1	0,25	0,75	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.6	Желание и намерение	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.7	Мои права и права других людей	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.8	Добро и зло	1	0,25	0,75	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.9	Ценности моей жизни. Промежуточная диагностика	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.10	Что есть судьба (предопределение и выбор)	1	0,25	0,75	Итоговая рефлексия Наблюдение Диагностика
2.11	Свобода и ответственность	1	0,25	0,75	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.12	Выбор	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.13	Лидерство и ответственность	1	0,25	0,75	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.14	Команда и компания	1	0,25	0,75	Итоговая рефлексия Наблюдение

2.15	Стратегия жизненных игр	5	1	4	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.16	Доверие и предательство	4	1	3	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.17	Командность	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.18	Мои творческие ресурсы	2	0,5	1,5	
3.	Заключительный	1	-	1	Диагностика
Итого		35	8	27	

3. Учебно-методическое обеспечение программы

При реализации программы используются следующие методы и приемы: беседа, разминки, психотехнические игры, МАК, интерактивные упражнения, тесты, метод мозгового штурма, дискуссии, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры, рефлексия.

Психологический инструментарий:

- песочница с песком, тематические наборы фигурок (для использования приемов песочной терапии);

- колоды метафорических ассоциативных карт (МАК) различной направленности: «Дерево как образ человека», «Окна и двери», «Пути - дороги», «О природе и погоде», «Из сундука прошлого», «Teenagers», «Источник» и др.;

- игровые платформы «Портрет в полный рост», «Дорога к...», «Полярная звезда», игра «Свой среди своих» (издательство «Генезис»);

- канцтовары (карандаши, масляная пастель, гуашевые и акварельные краски, кисти, бумага А1-А4) для проективных диагностических тестов и применения методов арт-терапии.

Список литературы

Буравцова, Н.В. Ассоциативные карты в психотерапии деструктивных проявлений [Текст]:/ Н.В.Буравцова.- Новосибирск, 2018.- 420 с.

Иванова, Е.Н. Иду на конфликт [Текст]: «разнимательная» конфликтология / Е.Н.Иванова. - СПб.: ООО Изд-во ДНК, 2003. – 240 с.

Исаев, Д.Н. Эмоциональный стресс [Текст]: психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д.Н.Исаев.- СПб.: Речь, 2005. – 400 с.

Кипкинс, М. Тренинг коммуникации [Текст]: 2-е изд., стер./ М.Кипкинс.- М.: Ось-89, 2006.- 128 с.

Коновалова, Н.Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников [Текст] / Н.Л. Коновалова.- СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000. – 232 с.

Кулаков, С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков [Текст]: психологический практикум / С.А. Кулаков.- СПб.: Речь, 2004. – 464 с.

Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками [Текст]: учеб, пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Г.Лидерс. – М.: Академия, 2003. – 256 с.

Малкина-Пых, И.Г. Телесная терапия [Текст]: справочник практического психолога / И.Г.Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005.- 752 с.

Слободяник, Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении [Текст]: практическое пособие / Н.П. Слободяник.- М.: Айрис-пресс, 2003.- 256 с.

Шевцова, И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста [Текст]: сборник авторских упражнений / И.В. Шевцова.- СПб.: Речь, 2007. – 192 с.

Кулагин, И.Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека [Текст]: учеб, пособие для студ. высш. уч. завед./ И.Ю.Кулагин, В.Н.Коллюцкий.- М.: Сфера, 2004.- 464 с.

Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст]:/В.Г.Ромек, В.А.Конторович, Е.И.Крукович.- СПб.: Речь, 2006. – 256 с.

Кэррел, С. Групповая психотерапия подростков [Текст]: практикум по психотерапии / С. Кэррел; пер. с англ. А.Маслова. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.

Смид, Р. Групповая работа с детьми и подростками [Текст] / Р.Смид; пер. с англ. Ю.В. Брянцевой. – М.: Генезис, 1999. – 272 с.

Фопель, К. Как научить детей сотрудничать [Текст]: психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4 т. Т.2, Т.3, Т.4 / Клаус Фопель; пер с нем. О.Ковалевской. – М.: Генезис, 1998.- 160 с.

Фопель, К. Психологические группы [Текст]: рабочие материалы для ведущего: практическое пособие / Клаус Фопель; пер с нем. Е.Патяевой – М.: Генезис, 2004.- 256 с.

Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе [Текст]: психологические игры и упражнения / Клаус Фопель; пер с нем. Л. Алексеевской, Л.Вознесенской – М.: Генезис, 2003.- 336 с.

Фопель, К. Чтобы дети были счастливы [Текст]: психологические игры и упражнения для детей школьного возраста / Клаус Фопель; пер с нем. М.Поляковой. – М.: Генезис, 2005.- 255 с.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я». Москва. Генезис, 2005г.

Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьника [Текст]: практическое пособие / авт.-сост. В.В.Онишина. – М.: АРКТИ, 2008.- 152 с.

Победи конфликт! [Текст]: тренинговые занятия и рекомендации для работы с учащимися подросткового возраста / авт.-сост. В.И.Екимова, Т.В.Золотова.- М.: АРКТИ, 2008.- 64 с.

Подросток на перекрестке эпох [Текст]: проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков / под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 1997.- 288 с.

Тренинг развития жизненных целей [Текст]: программа психологического содействия социальной адаптации / под ред. Е.Г. Трошихиной.- СПб.: Речь, 2001. – 216 с.

Справочник педагога-психолога 2012 г, №№2-5, Усачева Н.А.
Программа развивающих занятий для обучающихся 7-11 классов «Сотвори
себя».