

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная школа №35 имени Героя Советского Союза Н.А. Кривова»

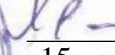
Согласовано:
Методический совет

от «15» августа 2023 г.

Протокол № 13



Утверждаю:
Директор основной школы №35

 Хелашвили О.В.
«15» августа 2023 г.

Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 9
«15» августа 2023 г.

Социально-педагогическая направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Территория доверия»**

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Плешкова Зоя
Александровна,
педагог дополнительного
образования

Ярославль, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебно-тематический план	7
3. Содержание программы	8
4. Обеспечение программы	13
5. Мониторинг образовательных результатов	15
Список информационных источников	14
Приложения.....	15

*Не важно, насколько нелеп, глуп
и смешон я могу быть, это я, и
я должен быть патриотом себя
(Эверетт Шостром, психолог)*

Пояснительная записка

Актуальность программы

Многие люди сами для себя загадка. Они не понимают своих поступков, высказываний, а иногда и собственных мыслей. Нередко люди позволяют другим решать за себя, что делать и как думать. Зачастую им приходится идти наперекор собственной природе. И это порождает проблемы. Психологи утверждают, что «если всю жизнь человек будет жить наперекор собственному складу личности, то, скорее всего он будет несчастлив» [5].

Знания о самом себе каждый из нас получает постоянно. Эти знания позволяют человеку быть честным с самим собой, сделать правильный выбор и принять нужное решение. Человек, размышляющий о себе, может строить планы – на сегодня, на завтра, на всю жизнь – сообразно собственным представлениям о себе. Знание себя помогает человеку выбрать дорогу в жизни, принимать решения и следовать за своей мечтой. А разве не мечтами наполнен подростковый возраст?

Подростковый возраст – это пора достижений, «стремительного пополнения знаний, становления нравственности, открытия индивидуального «Я» и обретения новой социальной позиции» [9]. «Основными новообразованиями в этом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении; в старшем школьном возрасте – психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению» [2].

Кроме того, это «возраст потерь детского мироощущения, относительного беззаботного и зачастую безответного образа жизни, пора мучительных сомнений в себе, поисков правды в себе и окружающем мире» [8].

Подростки стремятся проявлять больше самостоятельности; именно в данный момент они хотят разобраться в себе, почувствовать силу своего «Я», оценить себя сами. Подростки очень противоречивы. «Стремление к максимализму зачастую приводит их к потере чувства реальности» [6]. Для них характерна повышенная критичность, что часто мешает доверительному общению.

Новизна

Участие в данной программе не только позволит подросткам найти свое «Я», но поможет осознать свои силы и индивидуальность, а оказавшись на «территории доверия», почувствовать вкус успеха.

При работе с подростками (12-14 лет) упор делается на пробуждение интереса и развитие доверия к самому себе, на постепенном понимании и осознании собственных возможностей, особенностей характера. Этот возраст «является благоприятным временем для развития и укрепления у подростков уверенности в себе, чувства собственного достоинства» [7].

При работе со старшеклассниками (15 лет) основной акцент делается на развитие доверия к окружающим людям, на анализе мотивов общения, межличностных отношений.

Название программы рассматривается, как «Территория доверия» в аспекте развития у подростков и старшеклассников таких личностных качеств, как доверие и искренность.

Идея программы: не навязывать ребенку чужое мнение, а помочь ему стать самим собой, принять и полюбить себя, обрести уверенность, научиться доверять, преодолеть стереотипы, мешающие жить радостно и счастливо.

Дополнительная общеобразовательная программа «Территория доверия» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014года № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172

-14"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41)4

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Методический блок программы

Цель программы: развитие личностных качеств подростков: самооценки, уверенности в себе и в своих возможностях, умение управлять своим поведением и занимать активную жизненную позицию по отношению к жизненным событиям и проблемам, коммуникативной компетентности, умений получать и оказывать поддержку окружающим.

Задачи:

1. Обогатить формы общения со сверстниками.
2. Сформировать потребность в самореализации.
3. Научить отстаивать и защищать свою точку зрения.
4. Развить чувство ответственности и уверенности в себе.

Категория учащихся: ориентирована на детей 12 - 15 лет, без ОВЗ.

Направленность программы: социально-педагогическая

Режим организации занятий: Занятия проводятся один раз в неделю.

Продолжительность 45 минут. Программа рассчитана на 36 часов.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы:

Программа объединения «Территория доверия» предназначена для группы обучающихся в возрасте 12-15 лет, не имеющих ограничений по здоровью.

Особенности комплектования групп: Наполняемость групп 15 человек.

Срок реализации дополнительной образовательной программы 9 месяцев.

Формы и режим занятий:

- 1 час в неделю
- продолжительность одного занятия – 45 мин., перерыв – 15 мин.
- программа выстроена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей среднего школьного возраста
- количество детей – 15 человек

Предполагаемые результаты:

- осмысление подростками своих возможностей;
- активизация личностных ресурсов, процесса рефлексии;
- раскрытие сильных сторон личности.

Принципы программы:

1. Принцип веры в ребенка (оказание помощи подростку в раскрытии своей личности, развитие уверенности в том, что его уважают, верят в него).
2. Принцип «здесь и сейчас» (все, что происходит на занятии, за пределы занятия не выносятся).
3. Принцип безопасности (доверие, сохранение физического и психического здоровья детей).

4. Принцип самооценки (осознание и оценивание самого себя, умение радоваться своим и чужим успехам, сопереживать).

Методы работы:

1. Методы формирования сознания (беседа, пример, наблюдение, рассказ).
2. Методы организации деятельности (упражнение, тестирование, игра, психогимнастика).
3. Методы стимулирования (поощрения, постановка перспективы).
4. Методы самовоспитания (самоконтроль, самоанализ, рефлексия)

Формы работы: групповые занятия.

Содержание групповых занятий можно дополнять новыми темами, интересными упражнениями с учетом индивидуальных особенностей детей, профессиональной подготовки педагога.

Средства: во время занятий можно использовать схемы-конспекты, что позволит ребятам эффективнее ознакомиться с материалом, излагаемым устно. Для занятий потребуются: стулья, бейджи, листы бумаги, карандаши, планшеты, ватман, ручки, ластики.

Условия реализации программы:

1. Возрастная категория: подростки среднего (12-14 лет) и старшего (15 лет) школьного возраста.
2. Временный детский коллектив как временное жизненное пространство, не нарушающее прежний образ жизни детей.
3. Занятия проводятся в малых группах по 15 человек, продолжительностью 1 академический час.
4. Принятие подростками ведущей идеи программы и посещение занятий.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(в академических часах)

№	Содержание деятельности	Форма проведения	Часы
Организационный период			
1.	«Здравствуйте!» Вводное занятие: знакомство с программой.	анкетирование упражнение игра рефлексия	4
2.	«Это я!» Создание условий для самопознания и самопринятия.	Рассказ упражнение обсуждение рефлексия	8
3.	«Быть воспитанным» Создание условий для доверительного общения. Занятие о культуре и поведении.	Тестирование упражнение конкурс рефлексия	2
Основной период			
4.	«Искусство общения» Занятие о видах общения и на развитие навыков эффективного общения.	Игра упражнение психогимнастика рефлексия	8
5.	«Уверенность и уверенное поведение» Развитие навыков уверенного поведения.	Тестирование упражнение психогимнастика рефлексия	8
Итоговый период			
6.	«Как сказать «Нет!» Тренинг навыков уверенного и конструктивного поведения в различных жизненных ситуациях.	Тестирование упражнение психогимнастика рефлексия	4
7.	«Давайте говорить друг другу комплименты. А как?» Создание обстановки доброжелательности, дружелюбия, восторженности. Итоговое занятие.	Игра упражнение беседа рефлексия	2
Итого:			36

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Из всех приключений, уготованных нам жизнью, самое важное и интересное — отправиться в путешествие внутрь себя самого, исследовать неведомую часть себя самого.

Ф. Феллини (кинорежиссер)

Организационный период

Занятие 1. «Здравствуйте!»

Цель: ознакомление с программой; сплочение группы

Задачи:

1. Установить доверительные отношения.
2. Выявить актуальные для ребят темы.
3. Выработать и принять правила работы в группе.

Ход:

Начало занятия:

1. Упражнение «Принятие правил»
2. Игра на знакомство «Снежный ком»

Разминка:

- упражнение «Ураган»

Работа по теме занятия:

3. Упражнение «Да-нет»
4. Анкетирование «Умеете ли вы решать свои проблемы?», «Насколько вы уверены в себе?»

Разминка:

- упражнение «Аплодисменты»

Завершение занятия:

5. Упражнение «Подарок»

Занятие 2. «Это я!»

Цель: создание условий для самопознания и самопринятия

Задачи:

1. Сформировать стремления к самопознанию, погружению в свой внутренний мир.
2. Сформировать установки на безоценочное принятие себя.

Ход:

Начало занятия:

1. Упражнение «Я люблю... Я не люблю...»

Работа по теме занятия:

2. Упражнение «Мое физическое «Я»
3. Упражнение «Ты похож (а) на меня тем, что...», «Я отличаюсь от тебя тем, что...»
4. Упражнение «Ладонка»

Разминка:

- гимнастика

Работа по теме занятия:

5. Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи...»
6. Упражнение «Герб»

Разминка:

- упражнение «Моечная машина»

Завершение занятия:

- рефлексия

Занятие 3. «Быть воспитанным»

Цель: создание условий для доверительного общения; развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Обсудить соотношение понятий «культура» и «поведение».
2. Выявить «нормы вежливости» в группе.

Ход:

Начало занятия:

1. Рассказ «Культура и поведение»
2. Решение проблемных ситуаций «Правила поведения»

Разминка:

- упражнение «Добрые поступки»

Работа по теме занятия:

3. Тестирование «Умеете ли вы контролировать себя?»
4. Упражнение «Словесный портрет»

Разминка:

- конкурс «Знатоки этикета»

Завершение занятия:

5. Упражнение «Пожелание»

Основной период

Занятие 4. «Искусство общения»

Цель: развитие навыков эффективного общения и их закрепление

Задачи:

1. Развивать эмпатию.
2. Устанавливать доверительные отношения через телесный контакт.
3. Обучить навыкам эффективного общения.

Ход:

Разминка:

- упражнение «Странный город»

Работа по теме занятия:

1. Актуализация проблемы, обсуждение различных точек зрения на модель общительного человека.

Разминка:

- упражнение «Построиться по росту»
- упражнение «Найди пару»

Работа по теме занятия:

2. Упражнение «Разговор через стекло»

3. Упражнение «Встанем на газету»
4. Упражнение «Дорисуй картинку»
5. Упражнение «Передача предметов»
6. Упражнение «Слепой и поводырь»

Разминка:

- гимнастика

Работа по теме занятия:

7. Упражнение «Я и мир вокруг меня»
8. Упражнение «Четыре позиции»
9. Упражнение «Испорченный телефон»

Завершение занятия:

- рефлексия

Занятие 5. «Уверенность и уверенное поведение»

Цель: развитие навыков уверенного поведения.

Задачи:

1. Сделать акцент на конструктивных вариантах поведения подростков.
2. Обучить навыкам уверенного поведения.

Ход:

Начало занятия:

1. Упражнение «Ах, какой ты молодец!»

Работа по теме занятия:

2. Упражнение «Я уверен в себе, если...»
3. Упражнение «Оцени себя»
4. Упражнение «Свеча»
5. Упражнение «Доверительное падение»
6. Упражнение «Налет орды на отрешенных»

Разминка:

- аутогенная тренировка

Работа по теме занятия:

7. Упражнение «Сила слова»
8. Упражнение «10 заповедей неудачника»

Завершение занятия:

- рефлексия

Итоговый период

Занятие 6. «Как сказать «Нет!»

Цель: развитие навыков уверенного и конструктивного поведения в различных жизненных ситуациях.

Задачи:

1. Обучить адекватным формам реагирования.
2. Сформировать умение сказать «нет».
3. Формировать навыки общения, принятия решений и чувство самооценности, противостоять «давлению» сверстников.

Ход:

Начало занятия:

1. Обсуждение, разъяснение, принятие модели реагирования.

Разминка:

- упражнение «Паровозики»

Работа по теме занятия:

2. Анализ сюжетно-ролевых ситуаций
3. Упражнение «Отказ»
4. Упражнение «Лицо группы»
5. Анкетирование

Завершение занятия:

- упражнение «Интересное - полезное»

Занятие 7. «Давайте говорить друг другу комплименты.

А как?»

Цель: создание обстановки доброжелательности, дружелюбия, деликатной восторженности.

Задачи:

1. Сформировать представления о похвале и комплиментах.
2. Раскрыть секреты искусства делать комплименты.

Ход:

Начало занятия:

1. Обсуждение, разъяснение, примеры похвалы и комплиментов.

Разминка:

- упражнение «Ты – мне, я - тебе»

Работа по теме занятия:

2. Анализ сюжетно-ролевых ситуаций
3. Упражнение «УКРОП»
4. Игра «Мой портрет»

Завершение занятия:

- рефлексия

Материально-техническое обеспечение:

- Столы рабочие
- Стулья
- Доска
- Фотографии
- Компьютер

Список информационных источников

1. Антипова Т.И. Давайте говорить друг другу комплименты. А как? // Досуг в школе. – М. – 2005. - № 9.
2. Выготский Л.С. Психология. – М., 2000.
3. Галлиулина Ф.Р. Дом, который построим мы. Занимательная игра по психологии для детей среднего и старшего школьного возраста. // Школьные игры и конкурсы. – М.- 2007. - №10.
4. Завражина Т.С. Этот удивительный мир! Игра-конкурс по психологии. // ПедСовет. – М. – 2009. - № 9.
5. Иванушкина С.А., Пряжников Н.С. Восприятие событий жизненного пути как фактор профессионального самоопределения подростков. – М., 2008.
6. Касаткин С. Мастер общения. Советы практического психолога. – СПб., 2002.
7. Корепанова Т.А. Поверь в себя! (тренинг уверенности в себе). // Досуг в школе. – М. – 2005. - № 12.
8. Леванова Е. Готовясь работать с подростками. – М., 1993.
9. Педагогика временного детского коллектива. / Под ред. Э.В. Марзоевой, С.А. Горбачева. – Владивосток, 2002.
10. Программы педагогов: сборник образовательных программ. / Под ред. Э.В. Марзоевой, С.А. Горбачева. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2003.
11. Психология социальных ситуаций. / Под ред. Н.В. Гришиной. – СПб., 2001.
12. Свитлик Г.А. Поговорим о вежливости. // Досуг в школе. – М. – 2005. - № 10.
13. Шаповалова Т.А. Психологический ринг для старшеклассников. // Педагогическое творчество. - М. – 2008. - № 11.

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод

Приложение 1

Занятие 1. «Здравствуйте!»

Упражнение «Принятие правил»

Правила работы в группе:

1. Соблюдай полную конфиденциальность (тайну) всего, что узнаешь в группе!
2. Высказывайся искренне и доверяй группе!
3. Свободно высказывай свое мнение, действуй по принципу: «здесь и сейчас».
4. Не допускай критических оценок человека в работе группы
5. Откажись от безадресных суждений, говори от себя!
6. Уважай говорящего!

Приложение 2

Занятие 2. «Это я!»

Упражнение «Мое физическое «Я»

Цель: формирование установки на восприятии себя в единстве духовного и физического начал. Настрой на внимательное отношение не только к своему душевным переживаниям, но и к своему телу.

Инструкция: на наших занятиях мы будем анализировать свои личностные качества. Но человек – это не только душа, психика, но и тело. А знаем ли мы свое

тело? Давайте проверим. Запиши свои физические показатели: цвет глаз, волос, рост, вес, объем груди, талии, бедер, размер обуви, одежды, головного убора, перчаток.

После поделись впечатлениями: легко ли было выполнить это задание? Как трудно? Почему? Какие чувства возникали во время его выполнения?

Материалы: раздаточные листы с показателями, карандаши

Приложение: таблица

ЗНАЮ ЛИ Я СВОЕ ТЕЛО?	
Мои физические показатели	
Цвет глаз	
Цвет волос	
Рост	
Вес	
Объем груди	
Объем талии	
Объем бедер	
Размер обуви	
Размер одежды	
Размер головного убора	
Размер перчаток	

Приложение 3
Занятие 2.

«Это я!»

Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи...»

Цель: установка на самоанализ.

Инструкция: в сказке «О мертвой царевне и семи богатырях» царица время от времени задавала этот вопрос, чтобы узнать о себе что-то. А часто ли вы задаете такие вопросы самим себе?

Ответьте на вопрос «Кто я?» - 10 раз

1. Подчеркните первые три ваших ответа.
2. Подумайте, какие девизы, афоризмы, строчки из песен, «крылатые» выражения, ваши личные мысли могли бы как можно точно отразить суть вашей самохарактеристики.
3. Запишите девиз напротив каждого из трех ответов.
4. К пунктам 4-10 придумайте символ, воплощающий в форме знака содержание вашей самохарактеристики.

Комментарии: пункты 1-3 являются подготовительными к основному этапу упражнения. Пункты с 4 по 10 – основными – определяют девизы и символы в жизни. Можно обсудить результаты.

Материалы: раздаточные листы, карандаши

Приложение: таблица

Занятие 2. «Это я!»

Упражнение «Ладонка»

Цель: позитивная обратная связь. Возможность выражения позитивных эмоций.

Инструкция: каждый участник обрисовывает свою ладонь с двух сторон листа, снизу на листочке подписывает свое имя. В каждый палец одной ладони вписывает качество, свойственное себе. Листочек переворачивается и передается соседу, а затем по кругу, при этом каждый вписывает то, что он думает об этом человеке. Затем листочек возвращается к владельцу. Результаты сравниваются.

Комментарии: можно провести обсуждение по вопросу: согласны ли вы с тем, что о вас написали или вы разочарованы.

Материалы: раздаточные листы, карандаши

Кто Я?	
1. Я - _____	
2. Я - _____	
3. Я - _____	
4. Я - _____	
5. Я - _____	
6. Я - _____	
7. Я - _____	
8. Я - _____	
9. Я - _____	
10. Я - _____	

Занятие 2. «Это я!»

Упражнение «Герб»

Цель: изобразить свои ресурсы символически в виде ресурса личного герба.

Инструкция: Герб – это визитная карточка. С эпохи средневековья рыцари изображали свои гербы на щитах, а во время турниров для придания смелости выкрикивали свой девиз.

Щит с гербом – это оружие защиты, но он может стать и оружием победы, если с его помощью вы преодолели какую-нибудь жизненную ситуацию, стали сильнее, умнее мудрее.

Меч – это осознание своих прав. И право быть самим собой, и право на уважительное отношение к себе, и право выразить свои чувства, мысли, мнение, если признал его ошибочным. Право сказать «нет».

Действия:

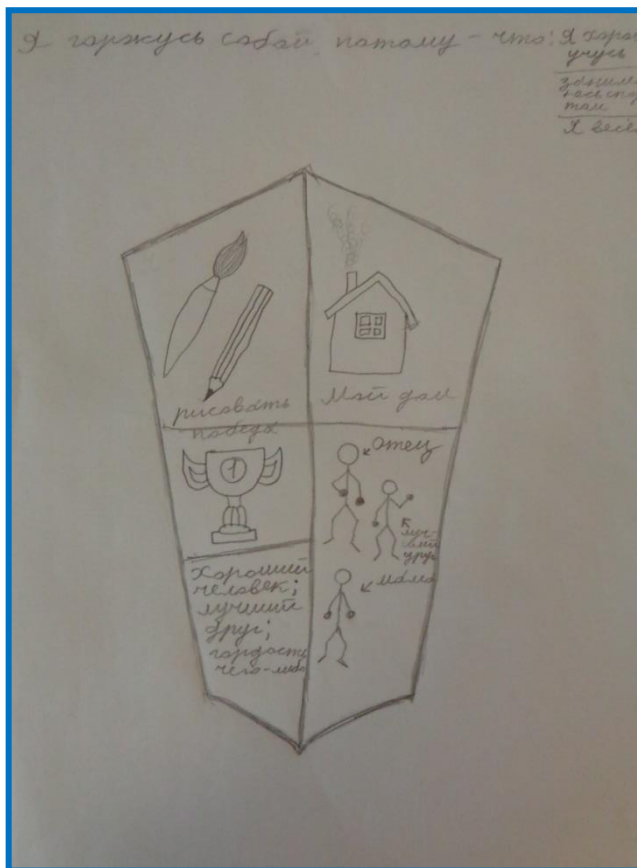
1. Нарисуй свой макет герба, разделив основание на пять полей.
2. Запиши и продолжи три предложения:
«Я горжусь собой, потому что...»
«Я горжусь собой, потому что...»
«Я горжусь собой, потому что...»
Обязательно найди три разных повода гордиться собой!
3. На первом поле герба нарисуй то, что ты умеешь делать лучше всего.
4. На втором поле – место, где вы чувствуешь себя хорошо, уютно и безопасно.
5. На третьем поле – самое большое свое достижение.
6. На четвертом поле – трех людей, которым ты можешь доверять.
7. На пятом поле – три слова, которые хотел бы слышать о себе.

Комментарии: после завершения задания нужно презентовать несколько гербов, дать время обменяться впечатлениями.

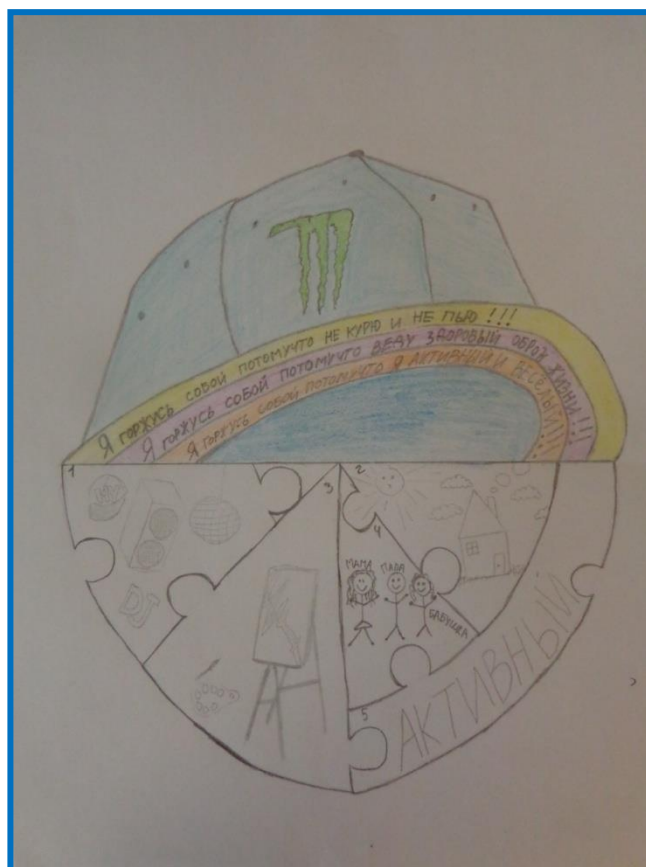
Материалы: раздаточные листы, карандаши

Упражнение «Герб»

Игорь, 1 отряд



Антон, 2 отряд



Приложение 7

Разминки:

1. **Похлопывание в ладоши.** Это упражнение расслабляет и повышает настроение.

2. **«Ураган».** Разрядка, возможность для проявления фантазии, возможность увидеть общее.

Ведущий стоит в центре круга. Предлагает поменяться местами всем, кто обладает каким-либо признаком. Причем, если участник обладает названным признаком, он обязательно должен поменяться местами или стать ведущим. Ведущий называет тот признак, которым сам обладает на данный момент.

Когда участники меняются местами, он должен занять чье-нибудь место. Оставшийся без стула участник становится ведущим. Если участник долго не может сесть в круг, он может сказать «Ураган», и тогда все, сидящие в кругу должны поменяться местами.

3. «Мочная машина». Снятие напряжения, разрядка.

Группа выстраивается в 2 шеренги, лицом друг к другу. Один человек (в начале шеренги) – «машина», второй (в конце) – «сушилка». «Машина» проходит между шеренгами, все её «моют»: бережно потирают, поглаживают. «Сушилка» должна его «высушить» - обнять. После этого «сушилка» становится в шеренгу, прошедший «мойку» становится сушилкой, и с начала шеренги идет следующая «машина».