

Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования Владимирской области
«Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор ГАОУ ДПО ВО ВИРО
Куликова Л.В.
« 20 » сентября 2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Искусство быть собой»

Срок реализации – 1 год

возраст обучающихся 14-17 лет

Уровень программы базовый

Составитель:

старший преподаватель кафедры ТиМВ

ГАОУ ДПО ВО ВИРО

Анастасия Александровна Захарова

г. Владимир
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из важнейших проблем подросткового возраста является процесс самопознания и самоидентификации, что связано с опытом открытия и переживания собственного «я» как целостного, устойчивого, отличного от других феномена на экзистенциальном, индивидуальном и социальном уровнях. Социально - психологические исследования последних лет показывают ряд негативных характеристик социальной позиции российских подростков:

- диффузная идентичность (при отсутствии ясного чувства идентичности подростки переживают негативные состояния: пессимизм, апатию, тоску, ненаправленную злобу, отчуждение, тревогу, чувства беспомощности и безнадежности);
- инфантилизм как отсутствие осознанных и самостоятельных решений в значимых областях жизни,
- перенос ответственности за свою жизнь,
- социальная апатия,
- дефицит смысла будущего,
- гедонистическое и ситуативное восприятие своей жизни.

Развитие информационного общества привело к тому, что современный подросток, имеющий дело с множеством вариантов стратегий, способов социальной самоидентификации, неопределенностью духовной опоры для самоопределения, потоком информации, испытывает серьезные трудности в том, чтобы осмыслить, упорядочить и использовать ее как строительный материал для саморазвития.

В связи с этим остро встает проблема сохранения внутренней устойчивости и целостности взрослеющей личности в неустойчивом и духовно разрозненном обществе. Таким образом, имеется необходимость создания психолого-педагогических условий, обеспечивающих процесс формирования самопознания подростков.

Поиски ответов на вопросы и выполнение заданий по Программе «Искусство быть собой» - это увлекательное событие и одновременно существенный элемент изучения социализации и психологии. Программа относится к *социально-педагогической направленности*.

При разработке программы, учтены требования следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года";
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 N 52016);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые)».

Особенностью программы является ее комплексный характер и направленность на охват школьников из разных муниципалитетов Владимирской области.

Программа ориентирована на включение учащихся в реальную практическую деятельность, аутотренинговую, арттерапевтическую работу и создание своеобразной коммуникативной среды, способствующей самонаблюдению и реализации творческого потенциала.

Занятия по данной Программе ориентированы на развитие социально-психологических знаний, самопознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); способствуют раскрытию сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений), механизмов психологической защиты и пониманию чувств и переживаний других людей.

Занятия проходят на базе ГАОУ ДПО ВО «Владимирский институт развития образования им. Л.И. Новиковой.

1.2 ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

Цель: создание условий для успешного самопознания участников Программы и их личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

В ходе достижения целей программы решаются следующие **задачи**.

Задачи программы:

развивающие

- ✓ повышение представлений о собственной значимости, ценности, формирование положительной Я-концепции, способствующей самоидентификации;
- ✓ овладение социально-психологическими знаниями;
- ✓ развитие способности познания себя и других людей;

обучающие

- ✓ формирование собственной идентичности, Я – концепции, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ изучение психологических закономерностей механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения;

воспитывающие

- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- ✓ осмысление системы ценностей и этических принципов, которыми можно руководствоваться в жизни.

Целевая аудитория: учащиеся в возрасте от 14 до 17 лет, интересующиеся основами социальной педагогики и психологии, обладающие творческим потенциалом, желающие повысить общую грамотность, стремящиеся к освоению психологических знаний через самопознание.

Количество участников программы: 35 человек

Срок реализации программы: 1 год.

Уровень реализации программы: Общее количество часов – 64 из них: очно - 32 часа, заочно - 32 часа;

Рекомендуемая кратность занятий: 1 очное занятие в месяц по 4 часа;

Формы учебной деятельности: обучение организовано в сочетании двух форматов:

- заочного (индивидуального) с применением дистанционных образовательных технологий;
- очного, в группе обучающихся одного возраста постоянного состава.

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(64 часа, 8 часов в месяц: 4 очно, 4 заочно)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Самопознание «Кто Я?»	8	2	6	Тестирование
2	Межличностное восприятие	4	2	2	Самопрезентация
3	Эмоции и чувства	8	2	6	Выставка работ
4	Саморегуляция	4	2	2	Выступление
5	Общение и его стороны	8	2	6	Практическое задание
6	Механизмы психологической защиты	8	2	6	Практическое задание
7	Ценностные ориентации и смысл жизни	8	2	6	Практическое задание
8	Психология успеха	8	2	6	Самопрезентация
9	Творчество и креативность	4	2	2	Выставка работ
10	Итоговое занятие	4	2	2	Защита проектов
	Итого	64	20	44	

Содержание программы

Самопознание «Кто Я?». Состовляющие самопознания. Способы самопознания: самонаблюдение, самоанализ, сравнение, самопринятие.

Практикум: Упражнения на знакомство и самопознание «Восточный рынок», «Объявление в газете». Анкетирование «Кто Я?». Тест двадцати вы-

сказываний. (М.Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой) (изучение содержательных характеристик идентичности личности);

Межличностное восприятие. Симпатия. Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности. Механизмы межличностного восприятия.

Практикум: Создание электронного Арт-Резюме. Самопрезентация

Эмоции и чувства. Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы. Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические. Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс. Эмоциональный интеллект.

Практикум: «Колесо эмоций» - арт-терапевтическое занятие по работе с эмоциями.

Саморегуляция. Трудные состояния, их типология. Основы саморегуляции. Развитие навыков саморегуляции. Позитивное мышление.

Практикум: аутотренинг, разбор приемов саморегуляции в практических упражнениях по подгруппам.

Общение и его стороны. Средства общения. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Техники построения позитивного общения. Роль невербальных средств в передаче информации.

Практикум: Тренинговое занятие на коммуникацию.

Механизмы психологической защиты. Вытеснение. Проекция. Замещение. Регрессия. Отрицание. Реактивное образование. Рационализация. Сублимация.

Практикум: «Синема-технология», работа в парах.

Ценностные ориентации и смысл жизни. Понятие смысла жизни. Теории о смысле жизни. Становление смысла жизни. Понятие поиска смысла жизни. Колесо жизненного баланса. Интуиция и ценнелинг в практической психологии.

Практикум: разбор книги В.Франкла «Сказать жизни ДА!», логотерапия, фрирайтинг.

Психология успеха. Дисциплина и мотивация. Психология неудачника. Постановка целей и управление временем. Современные инструменты и тех-

ники структурирования времени: «Agile-планирование», «Bullet-journal», «Помодоро».

Практикум: разработка индивидуального планера.

Творчество и креативность. Психология творческой личности. Развитие креативного мышления. Методы развития креативности. Грамматика фантазии.

Практикум: создание творческой работы в технике «Soul-Коллаж». Выставка работ.

Итоговое занятие. Закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение позитивными образами личности посредством защиты проектов по теме программы «Искусство быть собой».

Практикум: Итоговое анкетирование, защита проектов.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

личностные

- сформированная положительная Я – концепция;
- укрепление системы ценностей и этических принципов, которыми можно руководствоваться в жизни;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве с участниками программы;

метапредметные

- ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные инструменты для решения задач.

Эффективность реализации программы оценивается по следующим критериям:

<i>Показатель</i>	<i>Критерии</i>	<i>Способы отслеживания</i>
Наличие знаний и умений по изучаемому предмету. Уровень	– владение основными понятиями курса; – демонстрация перехода от ситуативного к осознанному восприя-	Наблюдение Тестирование

самопознания	тию с воего «Я»;	
Положительная динамика развития коммуникативных навыков	– умение аргументировано доказывать свою точку зрения; – умение активно слушать и выстраивать работу в группе; – грамотно строить обратную связь;	Наблюдение
Готовность к личностному и профессиональному самоопределению	– понимание профессиональных качеств психолога; – способность ставить цели и видеть пути их достижения, направленных на освоение будущей профессиональной деятельности, готовность к ответственному выбору;	Наблюдение Анкетирование

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		10.00-14.00 ----- Свободный выбор времени	Очно- заочная	4/4	Самопознание «Кто Я?»	ВИРО	Тестирование
2	Октябрь		10.00-14.00 ----- Свободный выбор времени	Очно- заочная	4/4	Межличностное восприятие	ВИРО	Самопрезентация
3	Ноябрь		10.00-1400 ----- Свободный выбор времени	Очно- заочная	4/4	Эмоции и чувства	ВИРО	Выставка работ

4	Декабрь		10.00-14.00 ----- Свободный выбор времени	Очно-заочная	4/4	Саморегуляция	ВИРО	Выступление
5	Январь		10.00-14.00 ----- Свободный выбор времени	Очно-заочная	4/4	Общение и его стороны	ВИРО	Практическое задание
6	Февраль		10.00-14.00 ----- Свободный выбор времени	Очно-заочная	4/4	Механизмы психологической защиты	ВИРО	Практическое задание
7	Март		10.00-14.00 ----- Свободный выбор времени	Очно-заочная	2/2	Ценностные ориентации и смысл жизни.	ВИРО	Практическое задание
8	Март		10.00-14.00 ----- Свободный выбор времени	Очно-заочная	2/2	Психология успеха	ВИРО	Самопрезентация
9	Апрель		10.00-14.00 ----- Свободный выбор времени	Очно-заочная	2/2	Творчество и креативность	ВИРО	Выставка работ
10	Апрель		10.00-14.00 ----- Свободный выбор времени	Очно-заочная	2/2	Итоговое занятие	ВИРО	Защита проектов

2.2 Условия реализации программы

Занятия проводятся в группе более 30 человек в виде социально-психологического тренинга. На занятиях применяются методы групповой работы: психодиагностические тесты, наблюдение, тренинг, арт-терапия, упражнения. Занятия направлены на овладение определенными социально-психологическими знаниями, развитие коммуникативных способностей участников, рефлексивных навыков, способностей самоанализа и самоконтроля, укрепление системы ценностей и этических принципов, которыми можно руководствоваться в жизни.

Для реализации программы необходимы следующие материалы и оборудование:

Оборудование

Оборудованный учебный класс с возможностью изменения пространства для групповой работы.

Мультимедийное оборудование, проекционное оборудование.

Канцтовары (листы А3, листы А4, картон, маркеры, фломастеры, цветные карандаши, клей, восковые мелки, старые журналы и т.д.)

Кадровое обеспечение:

Занятия проводит старший преподаватель кафедры Теории и методики воспитания ГАОУ ДПО ВО «Владимирский институт развития образования им. Л.И. Новиковой».

На занятия приглашаются психологи, арт-терапевты, коучи и т.п.

отслеживания результата освоения той или иной темы на занятиях осу-

ществляется **2.3 Формы аттестации**

В целях контроль в различных формах: опрос, беседа, педагогическое наблюдение за каждым учащимся, тренинг, решение практических задач.

В качестве итоговой аттестации обучающимся предлагается подготовить проект по теме программы с применением навыков, приобретенных на занятиях. Успешность выполненной работы оценивается по следующим критериям:

- 1. Глубина и полнота раскрытия сущности темы (соответствие содержания занятия, заявленной теме).
- 2. Проблемность изложения.
- 3. Умение логически выстроить выступление.

- 4. Умение заинтересовать слушателей.
- 5. Наличие практической части в проекте.
- 5. Мастерство ответов на вопросы.

2.4 Оценочные материалы

Тестирование и диагностика учащихся в начале и конце учебного года с целью наблюдения изменения психолого-педагогической характеристики (мотивация, интерес, работоспособность, внимание, наблюдательность, характер темперамента, коммуникативность).

Программа обеспечена комплектом заданий для проведения промежуточного контроля по каждой теме и тестом для проведения итогового контроля.

2.5 Методическое обеспечение программы

Основными видами деятельности являются информационно-рецептивная, практическая и творческая.

Информационно-рецептивная деятельность учащихся предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу, диалог. Практическая деятельность подкрепляет теоретические знания практическим опытом через выполнения заданий и самонаблюдением. Творческая деятельность учащихся направлена на овладение ими умениями и навыками через воплощение в тренинге, практикуме.

Используются следующие группы методы:

- обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, дискуссионный;
- воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная и групповая работа.

Формы организации учебного занятия – практическая работа, дискуссия, тренинг, аутотренинг, шеринг.

Для организации занятий используются дидактические материалы – раздаточные материалы, задания, упражнения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Вочков В.И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников – СПб.: «Питер», 2009.

2. Климова Е. К., Помазина О. А. Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности. - М., 2022.
3. Александр Копытин: Арт-терапия. Теория и практика. - М., «Лань», 2023.
4. Прученков А. С. Трудное восхождение к себе. – М., 1995.
5. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. - СПб., «Речь», 2007.
6. Столяренко Л.Д. Практикум. Основы психологии.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла [текст].- СПб.: Ювента, 1997.

Для учащихся

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций., АСТ, Астрель; М.; 2008
2. Микляева А.В. Я - Подросток. Программа уроков психологии., - СПб., 2006
3. Тейлор, Роз. Уверенность в моих руках : 7-дневная программа по привлечению друзей и обретению веры в себя / Роз Тейлор ; пер. с англ. И. Александрова. – М. : РИПОЛ классик, 2005. – 224 с. – (Психологический бестселлер)

Интернет-ресурсы

1. Различные тесты по психологии для работы в школе. Методики определения -<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2012/02/07/testy-po-psikhologii-metodiki-opredeleniya>