

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7
УГЛИЧСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Рассмотрена на заседании МО Протокол №1 от «30» августа 2019 г Руководитель МО: _____/Смирнова О.В./	Утверждена приказом по школе №128/01-08 от «30» августа 2019 г. Директор _____/Кузнецова Н.Б./
Принята на заседании методического совета Протокол №1 от «30» августа 2019 г Руководитель МС: _____/Кузнецова Н.Б./	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

«От себя к другому»

Возраст обучающихся: 11 – 16 лет

Нормативный срок освоения программы: 2 года

Составители: Жданова Зоя Витальевна,
социальный педагог
Соловьева Елена Валерьевна,
социальный педагог

2019 г.

ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «От себя к другому»
Социально-педагогической направленности Возраст учащихся 11-15 лет. Срок реализации
– 2 года.

«Я –это Я. Во всём мире нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Я принадлежу себе, потому Я могу строить себя. Я –это Я, и Я –это замечательно!»
В.Сатир

Какие бы воздействия не оказывала среда на ребёнка, какие бы требования она ни предъявляла, до тех пор, пока эти требования не войдут в систему собственных потребностей ребёнка, они не выступят действительными факторами его развития. Собственными же потребностями ребёнка они становятся лишь в том случае, если их выполнение обеспечивает ему сохранение не только объективно занимаемого положения, но и его внутренней позиции. Л.И. Божович

Пояснительная записка

Данная программа рассчитана на подростков, не реализованных в социальных отношениях. Чтобы быть успешным в современном обществе, важно ещё в школьные годы получить знания и навыки в сфере деловой психологии. Правильно общаться и строить гармоничные отношения с окружающими, достойно выходить из конфликтных ситуаций и справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха – вот что должны уметь молодые люди перед выходом за стены учебного заведения. Поэтому им просто необходимо быть социально компетентными, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности. Программа «От себя к другому» – попытка введения обучающихся в неведомую им область посредством их знакомства, прежде всего, с собственным психологическим опытом. Приобретая знания по программе «От себя к другому» обучающиеся получают возможность полнее развивать свои способности, лучше разбираться в других людях и эффективнее строить отношения с ними. Данная программа способствует профилактике социальной дезадаптации, основанной на главных психологических и социальных факторах, ответственных за адаптивное поведение. Она рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Подростки получают возможность обучаться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Реализация программы воздействует на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу личности, способствует выработке навыков саморегуляции и стрессоустойчивости, раскрытию качеств, важных для эффективного межличностного взаимодействия и успешности детей. Ведущая идея программы – создание комфортной сферы педагогического общения, развитие способностей понимания себя и «другого», социализация путём получения знаний.

В разработке Программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

2. Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Утверждено постановлением Правительства РФ от 07.03.95 № 233 с изменениями и дополнениями, утвержденными постановлением Правительства РФ от 22.02.97 № 212).

3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, созданию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

4. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (приложение к письму Минобрнауки России от 11.06.02 № 30-15-433/16).

5. Требования к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей. Министерства образования РФ (письмо от 11.12.2006 №06-1844)

6. Конвенция о правах ребенка.

7. Устав учреждения.

Курс обучения рассчитан на 2 года.

Возрастная категория – подростки и старше школьники в возрасте 11-16 лет.

Объём занятий – 68 часов на первом году обучения, 68 часов на втором году обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Количество детей в группе: 15-25 человек. Специальный отбор детей на занятия не проводится. Медицинское заключение не требуется. Программа не адаптирована для детей с ОВЗ.

Актуальность, научная обоснованность, социальная значимость программы

В поисках средств гуманизации образования мировая педагогика ориентируется на самоценность человеческой личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие. С этим связан растущий интерес к человеку, составляющему фундамент культуры личности. Акцент в обучении смещается с передачи знаний на создание психолого-педагогических условий для развития творческого потенциала каждого ребенка. К сожалению, современной школе трудно самостоятельно справиться с этой задачей. Зачастую дети НЕ получают ответа на главные, волнующие их вопросы: как научиться понимать себя и другого, как справиться со своими проблемами, как жить. В 11-15 лет у ребенка общение с окружающим миром складывается под влиянием возникающего чувства взрослости. Важнейшее психологическое новообразование подросткового возраста – специфическое чувство взрослости, толкающее его на утверждение своей самостоятельности. Эта взрослость для подростка первоначально вырисовывается в отрицательном плане как требования свободы от зависимости и ограничений, свойственных положению ребенка. Отсюда бурная и порой драматическая «переоценка ценностей» и, прежде всего, перестройка отношений с родителями. Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую в их

понимании с взрослостью. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Несмотря на внимание противодействия, проявляемого по отношению ко взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся взаимодействий, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее время препровождения помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни. В связи с легкой ранимостью подростка для взрослого очень важно найти формы налаживания и поддержания этих контактов. Подросток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать столь близкое общение.

При составлении программы учитывались возрастные и психологические особенности подростков и старших школьников, их повышенная потребность к общению, самореализации и самоактуализации.

Цели и задачи программы

Цель программы – создание условий для формирования у старшеклассников умений организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, предупреждения асоциального поведения, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, формирование психологической культуры молодежи, развитие их социальной компетентности и активности. Достижение этих целей предполагает решение следующих задач:

Образовательные задачи:

- Формирование у детей теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе.
- Формирование способности к рефлексии, самооценки.
- Приобретение навыков лидерского поведения через коллективную деятельность.
- Формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность.
- Формирование у учащихся умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации.

Воспитательные задачи:

- Воспитание умения действовать в интересах совершенствования своей личности.
- Воспитание интереса к самому себе, формирование культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания.

Развивающие задачи:

- Развитие адекватного понимания самого себя и коррекция самооценки.
- Развитие творческих и организаторских способностей обучающихся.
- Развитие навыков работы в группе, в команде.
- Развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.
- Развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях.
- Развитие умений и потребности в познании других людей, гуманистического отношения к ним.

Одним из основных принципов, положенных в основу работы с детьми является принцип «зоны ближайшего развития» (Л.С. Выготский). «Зона ближайшего развития» подростков и старшеклассников предполагает их сотрудничество со взрослым (руководителем) в пространстве проблем самосознания, личностной самоорганизации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии.

При работе со старшеклассниками основной упор делается на развитие доверия к окружающим людям, на анализ мотивов межличностного общения, обретение способности видеть смысл жизни. Сильнее всяких методик воспитывает среда. Поэтому одну из главных задач организаторы видят в создании такой среды, которая сформировала бы нужные личностные качества (атмосфера защищенности, надежности, психологического комфорта для каждого).

Принципы построения и функции программы

Программа «От себя к другому» основана на следующих принципах:

Необходимым условием эффективности занятий станет принцип активной личной вовлеченности обучаемых в учебный процесс. Личная активность возможна, прежде всего, на основе принятия ими целей обучения, т.е. при личной мотивации. При обучении делается опора на принцип мотивированности и принцип проблемности, т.е. занятия превращаются в решение ряда проблем, постепенно усложняющихся, стимулирующих тенденцию к личностному росту. Проблемное содержание занятий опирается на принцип развивающего обучения. Это означает, что каждый раздел программы должен ставить перед обучаемыми все более сложные содержательные, коммуникативные и деятельностные задачи. Программа предусматривает также соблюдение следующих принципов: принцип диалогизации—и в обмене информацией, и в ролевом взаимодействии, и в межличностном общении обеспечивается равенство партнёров, эмоциональная открытость и доверие(позволяет участникам находиться не в роли получателей услуг, а в роли партнеров, вносить собственный вклад в планирование и реализацию деятельности);принцип персонализации(включение личностного опыта учащихся);опора на сильные стороны (предоставление детям возможности для развития своих способностей, имеющихся у них «сильных сторон», которые позволят им найти свое место в жизни); принцип позитивного мышления(«Какие бы сложные ситуации не пришлось переживать, какие бы разочарования и потери не случились, я смогу извлечь из них полезный опыт, чтобы в будущем эффективней справляться с трудностями»),во всем ориентация на успех; принцип создания такой среды, которая сформировала бы нужные личностные качества (атмосфера защищенности, надежности, психологического комфорта для каждого);принцип универсального подхода(создание равных возможностей для всех). Программа «От себя к другому», выстроенная на основе данных принципов, реализует функции создания благоприятной обстановки толерантности и доверия членов клуба, что даёт возможность каждому ребенку понять и раскрыть себя для себя и себя для других. Направленность программы. Данная образовательная программа по направлению деятельности является социально-педагогической. По уровню деятельности –продуктивная. Программа состоит из отдельных, логически завершенных разделов:

- Знакомство с собой
- Философия успеха
- Азбука общения
- Жизнь без конфликтов
- Разбуди в себе лидера
- Я –креативный
- Имидж-класс
- Жизнь прекрасна
- Мой путь к карьере,

каждый из которых содержит информационную и практическую части, причем объем практического материала гораздо больший, теоретический материал представлен в небольшом, но достаточном для формирования у обучающихся необходимого для восприятия и усвоения понятийного аппарата.

Методы и формы

Занятия проходят в форме бесед, которые обязательно поддерживаются игрой, ролевым тренингом, коммуникативными упражнениями. Теория подкрепляется практикой – здесь и сейчас – на занятии, теория может вытекать из практики –из тех наблюдений и ощущений, которые дети получили на занятиях, в играх и упражнениях. Главное, что знание должно быть пережито. Используются групповые, индивидуальные формы работы. При подготовке общих дел используется работа в творческих группах. Каждый может активно экспериментировать, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность. В результате реализации программы решается главная задача – помочь каждому ребенку освободиться от мешающих ему стереотипов поведения, стать самим собой и уметь реализовать себя в общении с другими людьми. Знания, умения, приобретенные на занятиях, используются при подготовке и проведении общешкольных дел.

Формы контроля и методы оценки знаний учащихся

Каждую тему программы завершают практические упражнения, игры, тренинги, включающие изученный теоретический материал, но позволяющие оценить умения применять знания на практических упражнениях и заданиях

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате реализации программы, обучающиеся должны:

- уметь ставить цели и правильно их формулировать;
- видеть шаги по их достижению;
- грамотно распределять время;
- понимать социальные свойства человека, его место в системе общественных отношений;
- понимать закономерности развития общества, как сложной самоорганизующейся системы на примере малой группы;
- развивать навыки социальной наблюдательности;
- уметь отстаивать свою позицию и собственную точку зрения, быть самостоятельными;
- получить представления об основных типах и причинах конфликтов;
- знать, как «увидеть» за конфликтной формой «снятое» в ней противоречие;
- знать правила эффективного общения;
- знать проблемы межличностного взаимодействия;
- учитывать значение коммуникативных барьеров в общении;
- рефлексировать свое поведение;
- приобрести навыки самовыражения;
- анализировать ситуации общения.

По окончании реализации программы, обучающиеся научатся понимать себя, а, следовательно, найдут путь к другому – сверстнику, родителю, учителю, что, в свою очередь, будет способствовать профилактике асоциального поведения и формированию позитивного образа жизни

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Темы занятий	Кол-во часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	-	1
2	Формула успеха	6	2	4
3	Организаторская техника лидера	6	2	4
4	Основные приемы формирования команды	4	1	3
5	Программы деятельности ДОО	4	1	3
6	Основные идеи методики коллективно-творческой деятельности	7	2	5
7	Психология общения	8	1	7
8	Жизнь без конфликтов	8	2	6
9	Портфолио лидера	4	1	3
10	Игровое моделирование деятельности	7	1	6
11	Здоровый образ жизни.	5	1	4
12	Проектная деятельность.	6	-	6
13	Итоговое занятие	2	-	2

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Темы занятий	Кол-во часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2	Я –креативный	14	3	11
3	Создание своего имиджа	8	2	4
4	«Жизнь прекрасна!»	12	3	9
5	Общение без барьеров	20	4	16
6	Мой путь к карьере	6	1	7
7	Проектная деятельность	6	-	6

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Вводное занятие

Теоретические знания: Знакомство с группой. Правила техники безопасности. Ознакомление с программой. Практическая деятельность: Игры на знакомство («Я самый, самый», «Я лидер», «Снежный ком»), ознакомление с программой, темами, расписанием.

Формула успеха

Теоретические знания: Понятие “успех”, правила постановки целей. Знакомство с биографиями успешных людей. Что помогает достижению успеха. Что мешает достижению успеха. Шесть портретов неудачника. Мои собственные барьеры на пути к достижению успехов. Организованность и достижение успеха. Понятие мотивации. Внутренняя и внешняя мотивация. Мотивация достижения успеха. Мотив. Интерес. Потребности. «Хочу», «Могу», «Надо» -залог успеха. Изучение карты интересов и потребностей. Психологический анализ жизненного пути и методика выработки жизненных планов. Определение последовательности достижения цели. Планирование достижений. Самопрограммирование. Личный профессиональный план. Схема личного профессионального плана. Стратегии достижения успеха. Гибкость и устойчивость в достижении успеха. Формула хорошего настроения. Обучение навыкам саморегуляции. Понятие “стресс”, влияние стресса на организм и психику человека. Фазы стресса. Способы реагирования на стресс, стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Практическая деятельность: Тест «Организованный ли вы человек?». Распределение времени. Психологическая игра «Путник». Тест «Куда вы идете: к стрессу или от него?». Психологические упражнения: «Мои цели», «Мои ресурсы», «Мои успехи», «Распределение времени», «Перепланирование времени», «Лестница достижений», «Цветок», «Гибкость», «Устойчивость», «Скажи соседу слева», «Советы успешного человека», «Мои барьеры в достижении успеха», «Каким нужно быть». Тренинг «Успешный человек –это я». Диспут «Успех в жизни». Составление «Коллажа успеха и счастья».

Лидер, организаторская техника лидера

Теоретические знания: Понятие «Лидер», основные качества лидера. Формальный и неформальный лидер. Целостность личности и комплексность свойств лидера. Структура личности лидера. Типы лидеров: лидер –созидатель, лидер –разрушитель, лидер – инициатор, лидер –умелец, деловой лидер, лидеры –генераторы эмоционального настроения. Организаторская техника как форма организации поведения лидера, средство его успешной деятельности, совокупность способов достижения цели. Готовность стать лидером. Правила руководства. Понятие «стиль работы лидера», его виды. Принципы организаторской деятельности.

Практическая деятельность: Практикум «Чемодан лидера». Тест по выявлению лидерских качеств. Работа с результатами теста. Деловая игра «Выборы». Тест по выявлению организаторских способностей. Комплекс ролевых упражнений, игры на взаимодействие и сплочение.

Основные приемы формирования команды

Теоретические знания: Основные приемы формирования команды. Уровни развития коллектива. Группы и коллективы. Виды групп и виды коллективов. Формальная и неформальная структуры коллектива, их взаимодействие.

Практическая деятельность: Ситуация принятия групповых решений. Игра «Кораблекрушение». Игра «Черная метка». Игры на сплочение. Игры и упражнения на командообразование и доверие. Лидерство в детской организации.

Программы деятельности ДОО

Теоретические знания: Изучение программ деятельности общественных организаций, анализ целей и задач.

Практическая деятельность: Разработка собственной программы деятельности.

Основные идеи методики коллективно-творческой деятельности

Теоретические знания: Коллективно-творческое дело. Виды КТД. Стратегия, тактика и технология КТД. Методика организации и проведения КТД: предварительная работа, коллективное планирование, коллективная подготовка дела, проведение дела, коллективное подведение итогов, важнейшее последствие. Формы коллективной рефлексивной деятельности.

Практическая деятельность: Работа над ролью-заданием, проведение коллективно-творческого дела, разработка своего КТД по стадиям.

Психология общения

Теоретические знания: Понятие «общение», «собеседник». Виды и функции общения. Вербальное и невербальное общение. Владение способами эффективного общения. Общение в группе. Коммуникативные умения и навыки.

Практическая деятельность: Беседа, практическая работа в группах. Игры на взаимодействие сплочение команды. Жизнь без конфликтов
Теоретические знания: Понятие конфликта, виды конфликта, конфликт и пути их разрешения. Конфликт как столкновение темпераментов, мнений, интересов, позиций, ценностей и т.п. Конфликтный человек. Конфликты со сверстниками, с родителями, с учителями, их причины и возможности преодоления.
Практическая деятельность: «Встреча на узком мостике», «Список эмоций», «Как сказать?», «Поучительный рассказ», «Мне не нравится...», «Терпение», «Проективный (рисуночный) тест», «Пойми, почему?». Проигрывание конфликтных ситуаций. Упражнения по конфликтной компетентности подростка.

Портфолио лидера

Теоретические знания: Понятие термина «портфолио». Содержание, структура документа. Разновидности. Папка достижений. Требования к портфолио, предъявляемого на конкурс.

Практическая деятельность: Игры на взаимодействие, сплочение. Подготовка своего портфолио.

Игровое моделирование действительности

Теоретические знания: Виды, типы игр и их значение. Методика проведения различных видов игр. Этапы организации игры. Игровые методики. Отработка социальных навыков в игре. Классификация игр: командные игры, игры без деления на команды, шуточные

игры, музыкальные игры, зимние игры. Интеллектуальные игры. Сюжетно-ролевые игры, роль игр в развитие деловых и лидерских качеств у молодежи.

Практическая деятельность: Практикум «Игры, в которые мы играем».

Здоровый образ жизни

Теоретические знания: Понятие «здоровый образ жизни». Роль лидера в пропаганде здорового образа жизни. Понятие «здоровый человек». Психическое, социальное, физическое здоровье. Вредные привычки.

Практическая деятельность: Игры и упражнения на взаимодействие. Составление «рейтинга» своих вредных привычек. Подвижные игры.

Проектная деятельность

Теоретические знания: Социальное проектирование, специфика, основные правила составления проектов, оформление работы. Разработка проекта. Умение планировать и реализовывать вместе с командой общий проект.

Практическая деятельность: Составление социального проекта. Работа в группах. Защита. Итоговое занятие

Теоретические знания: Подведение итогов за год.

Практическая деятельность:

Коллективно-творческое дело. Итоговое тестирование, анкетирование.

Ожидаемые результаты по итогам программы 1 года обучения

Обучающиеся должны уметь ставить цели и правильно их формулировать;

-видеть шаги по их достижению;

-грамотно распределять время;

-понимать социальные свойства человека, его место в системе общественных отношений;

-понимать закономерности развития общества, как сложной самоорганизующейся системы на примере малой группы;

-владеть основными приёмами формирования команды;

-уметь подготовить и провести коллективное творческое дело;

-получить представления об основных типах и причинах конфликтов;

-знать, как «увидеть» за конфликтной формой «снятое» в ней противоречие;

-учитывать значение коммуникативных барьеров в общении;

-рефлектировать свое поведение;

-анализировать ситуации общения;

-уметь организовать и реализовать вместе с командой общий проект

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Я–креативный

Теоретические знания: Понятие креативности. Креативность как саморазвитие. Креативность как созидание. Креативная среда. Основные параметры, характеризующие креативность. Признаки и черты креативной личности. Критерии выявления креативности. Условия проявления креативности. Общие принципы обучения творчеству. Конвергентное (логическое, однонаправленное) и дивергентное (идушее одновременно в разных направлениях, отступающее от логики) мышление. Тест Гилфорда.

Практическая деятельность: Блок игр и упражнений на развитие фантазии и воображения. Упражнения для развития креативности.

Имидж-класс

Теоретические знания: Не родись красивым –учись создавать красивый имидж. Почему нужно заботиться о своем имидже. Кто такой «имиджмейкер». Твоя неповторимая цветовая гамма. Американская система «четырёх типажей». К какому типу я принадлежу? (основные характеристики четырех разных типажей, рекомендации по стилю, цвету, моделям). Ошибки, которые не следует допускать. Правильные цвета и возраст. Подчеркни свой характер и темперамент. Стиль –это человек (не только внешние данные определяют и программируют ваш имидж). Поговорим о некоторых видах имиджа: консервативный, классический, экстравагантный стили.

Практическая деятельность: Узнай свою внешность по-настоящему. Наедине с зеркалом. Козыри, которые всегда с нами (о выигрышной подаче себя). Выразительный облик? Это просто! Роль первого впечатления для дальнейшего развития взаимоотношений. Проектирование своего имиджа.

«Жизнь прекрасна!»

Теоретические знания: Социологический опрос «Мое здоровье зависит от...». «Новое поколение выбирает...». Беседа со специалистом «Твое здоровье» (физиологические проблемы подросткового возраста).

Практическая деятельность: Тест «Здоровый образ жизни». Тренинг «Умей сказать «нет». Тренинговые упражнения

Мой путь к карьере

Теоретические знания: Понятие карьеры. Каждый –сам кузнец своей судьбы. От самоопределения к самореализации. Портрет успешного профессионала. Информ-дайджест «Биографии знаменитых людей». Продумывание жизненного плана. Моделирование будущего. Выбор жизненных целей. Дальние и ближние перспективы. Мир профессий и их особенности. Методика «Карта интересов». Условия выбора профессии. Формула успеха У. Джеймса. Возможные затруднения при выборе профессии. Приемы расположения к себе. Самопрезентация. Роль визитной карточки при личной встрече и при заочном представлении. Резюме. Как правильно написать резюме. Личностное портфолио. Назначение портфолио.

Практическая деятельность: Достижение цели. Прогнозы на будущее. «Сказка о милостивой судьбе», обсуждение. Упражнение «Мой день через 10 лет». Техника «Выбор жизненных целей»: тест ценностных ориентаций (М. Рокич). Тест профессиональных

предпочтений Д. Голланда. Ошибки при выборе профессии. ПрофорIENTATIONная игра «Перспектива». Деловая игра «Портфолио, или Дневник личных достижений». Тренинг развития деловых качеств.

Азбука общения

Теоретические знания: Стили общения. Тест «Приятный ли вы собеседник?». Невербальное общение. Межличностное пространство. Дистанции общения и их особенности. Мимика, жесты, позы. Речевые средства общения. «Ораторами не рождаются, ораторами становятся». Психологические особенности публичного выступления. Навыки монологической речи (информирование). Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения. Неречевые компоненты публичного выступления. Начало выступления. Язык выступающего. Контроль эмоций. Умение слушать. Виды слушания. Техника активного слушания. Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению. Наиболее распространенные барьеры общения. Стереотипы. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Саботажники общения. Контроль эмоций. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств. Спасательный круг юмора. Деловое общение. Деловая беседа. Первое впечатление, расположение к себе, создание благоприятной атмосферы. Умение задавать вопросы, вести «малый» разговор. Фазы беседы. Подготовительная и контактная фазы. Начало беседы. Фазы ориентации.

Фаза аргументации. Принятие решения и завершение деловой беседы. Фаза анализа. Как воспринимать критику. Общение по телефону. Особенности телефонного разговора, его недостатки и преимущества. Правила ведения разговора по телефону. Мобильный этикет. Практическая деятельность: Я не такой, как все, и все мы разные. «Фиолетовый котенок» (Д. Соколов) Я доверяю тебе. Подарок в карусели. Игра «Красное и черное». Психологические упражнения: «Мозговой штурм», «Полное дыхание», «Ритмичное дыхание», «Эксперимент», «Самовнушение», «Позитивное мышление», «Кинг-Конг», «Прогулка по берегу моря», «Ощути разницу». Тест «Понимаете ли вы язык мимики и жестов?». Упражнение «Установление дистанции». Тест: «Умеете ли вы слушать?». Упражнение «Публичное выступление». Ролевая игра «Прием на работу». Большие психологические игры.

Ожидаемые результаты по итогам программы 2 года обучения

обучающиеся должны:

- знать правила эффективного общения;
- овладеть навыками публичного выступления;
- применять творческие приёмы при организации любого вида деятельности;
- развивать навыки социальной наблюдательности;
- уметь видеть дальние и ближние перспективы своего развития;
- уметь правильно написать резюме, составить своё портфолио.

Соблюдение ряда принципов групповой работы по программе обеспечивает качественный показатель работы:

–Активность участников; партнерское общение; исследовательская позиция участников в процессе межличностного взаимодействия; осуществление обратной связи.

–Применение активных методов групповой работы. Основных методов два: групповая дискуссия и сюжетно-ролевая игра.

–Акцент на взаимоотношениях между участниками группы, интенсивное межличностное взаимодействие.

–Активность участников; партнерское общение; исследовательская позиция участников в процессе межличностного взаимодействия; осуществление обратной связи.

- Наличие более или менее постоянной группы. Пропуски встреч не приветствуются, а обсуждать происходящие в группе события за ее пределами запрещается, поскольку это ведет к потере той эмоциональной энергии, которая должна расходоваться в процессе работы.

–Пространственная организация, направленная на то, чтобы обеспечить наилучшие возможности для интенсивного общения участников и свести к минимуму внешние отвлекающие факторы.

–Нацеленность на психологическую помощь участникам программы. Результат общения не сводится к формированию у участников системы знаний и умений; большое значение имеет субъективное улучшение психического состояния и получение импульса к дальнейшему саморазвитию. Поэтому наряду с объективными критериями результативности занятий рассматриваются и субъективные.

–Атмосфера раскованности и свободы общения. Общение в условиях клубных встреч более интенсивное, эмоциональное, открытое и искреннее, чем в обычных межличностных контактах. На начальных этапах работы с группой основная задача педагога —создание соответствующей атмосферы, моделирование психологически безопасных условий для такого общения.

–«Здесь и сейчас» —разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; исключение общих, абстрактных рассуждений.

–Персонификация высказываний —отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».

–Акцентирования языка чувств —избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты:...»).

–Активность —включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.

–Доверительное общение —искренность, открытое выражение эмоций и чувств.

–Конфиденциальность —рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе занятий, за пределы группы.

Литература:

1. Атоян А.Д. Конфликтология (конспект лекций), М., 2005.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. –М., 2002.
3. Битянова М.Р. Социальная психология. –М.: ЭКСМО, 2002.
4. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. –СПб.: Речь, 2004.
5. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. М.: Ось-89, 2001.
6. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты, М., 2005.
7. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб., 2005.
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы, СПб, 2000.
9. Иванова Е.Н. Эффективное общение и конфликты, СПб., 1997.
10. Касаткин С. Техника обратной связи, СПб., 2002. 11. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М., 2007.
12. Лисовская Н.Б. Психологическое сопровождение профессиональной карьеры. СПб., 2004.
13. Майерс Д. Социальная психология. М., 2000.
14. Материалы семинаров Шевцовой И.В. «Психолог как продавец собственных услуг» и «Коррекция родительских отношений». ИПП «Иматон»
15. Морозов А.В. Деловая психология. СПб., 2000.
16. Набойкина Е. Установка на успех. Школьный психолог. 2006., №8.
17. Немов Р.С. Общая психология. М., 2003.
18. Парыгин Б.Д. Социальная психология. СПб., 1999.
19. Пезешкиан Х. Психотерапия повседневной жизни. СПб., 2001.
20. Пиз А. Язык телодвижений. М., 2002.
21. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассников. М., 2001.
22. Практикум по игровым технологиям в работе с детьми и подростками / Под ред. М.Р. Битяновой. –СПб., 2003.
23. Психогимнастика в тренинге / Под.ред. Н.Ю.Хрящевой. СПб, Речь, 2000.
24. Психотерапевтическая энциклопедия / Под.ред. Б.Д.Карвасарского. СПб., 2000.
25. Психология /Под.ред. А.А.Крылова. М., 2000.
26. Рогов Е.И. Как стать взрослым. М., 2003.
27. Рогов Е.И. Психология группы. М., 2005.
28. Рогов Е.И. Психология общения. М., 2000.

29. Руднева В.М. Настройвайтесь и побеждайте. СПб., 2004.
30. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте /Под ред. И.В. Дубровиной.-3-е изд. – М.:Издательский центр «Академия», 1998.
31. Рысев Н. Активные продажи. СПб., 2006.
32. Савченко М.Ю. Профорентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. М., 2005.
33. Самоукина И.В. Психология профессиональной деятельности. СПб., 2003.
34. Самоукина И.В. Игры, в которые играют. (Психологический практикум) Дубна: Издательский центр Феникс, 1997.
35. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. М., 1999.
36. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб., Речь, 2004
37. Сизикова С.Ф. Основы делового общения, элективный курс для 10-11 классов изд. ДРОФА, Москва, 2006 г.
38. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. –М., 2000
39. Степанов С. Язык внешности. М., 2003.
40. Стратегии жизни в современных условиях /Под.ред. И.П.Михайлова. СПб., 2004.
41. Толерантность в условиях социального и экономического кризиса: Материалы Всероссийской научно-практической конференции/Под ред. Н.А.Асташовой. –М.:МПСИ, Брянск:БГУ,2002.
42. Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): Сб.научн.-метод.Ст.-М.: Издательство Московского психолого-социального института,2002.
43. Турнет Д. Ролевые игры. Практическое руководство. –СПб.: Питер, 2002.
44. Тренинг развития жизненных целей: Программа психологического содержания социальной адаптации / Под.ред. Е.Г. Трошихиной. СПб. Речь, 2001.
45. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М., 2002.
46. Фопель К. Энергия паузы. М., 2005.
47. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. М., 2006.
48. Храпков И.Б. Телефонное общение в бизнесе. М., 2004.
49. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? СПб., Речь., 2007.
50. Штейнбах Х.Э., Еленский В.И. Психология жизненного пространства.