

государственное бюджетное нетиповое
общеобразовательное учреждение
«Губернаторская женская гимназия-интернат»
(ГБНОУ ГЖГИ)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического
объединения
учителей

дополнительной образовательной
от «27» 08 2019г.

№ 1

Сергеев Сергей Сергеевич
Подпись руководителя МО ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Скичко / Г.В. Скичко

Подпись ФИО
от «27» 08 2019г.

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического
совета

от «28» 08 2019г.

Протокол № 1
Председатель
Саниго / А.В. Саниго



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности**

«Психология»

3 года обучения (для 9 - 11 кл.)

Составитель программы

Педагог-психолог **Соколова Наталья Юрьевна**

Кемеровский район
с. Елыкаево
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка	
Учебно-тематический план.....	
Конспекты занятий.....	
Использованная литература.....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В поисках средств гуманизации школьного образования педагогика ориентируется на самооценку человеческой личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие.

Успешная социализация и адаптация подростков базируется на их *социальной компетентности*. Социальная компетентность – система знаний о социальной действительности и себе, система сложных социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных социальных ситуациях, позволяющих адаптироваться, принимать решения со знанием дела, извлекать максимум возможного из сложившихся обстоятельств. Развивать социальную компетентность у подростков достаточно сложно, так как их высокая потребность в общении вступает в противоречие с элементарным неумением общаться (слушать другого человека, поддерживать разговор, выражать свои чувства, реагировать на критику и т.д.). Но, в то же время, подростковый возраст является периодом особой восприимчивости для социального, эмоционального и творческого развития детей. Это тот уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Одной из главных целей образования в гимназии является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Следовательно, учебно-воспитательный процесс становится больше ориентированным на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности и интересы.

В гимназию поступают дети из разных семей, малообеспеченных, неполных, а так же из интернатов и детских домов, Часто, в качестве наследства, им остаются соответствующие проблемы родителей.

У многих девушек, обучающихся в гимназии не сформирована самоидентификация, они зависимы и несамостоятельны, испытывают трудности в общении, не умеют слушать другого человека, поддерживать разговор, выражать свои чувства, реагировать на критику, а их личные ресурсы остаются не задействованы.

Низкая самооценка, высокий уровень тревожности, глубокое чувство отверженности и неполноценности, отсутствие базового доверия к миру отражается на их образе мыслей и жизни.

В гимназии реализуются задачи развития социальной компетентности подростков, развитие коммуникативных навыков и умений, социальной креативности. Эти направления позволяют получить реальный, продуктивный опыт взаимодействия с другими людьми, лучше познать себя и позитивно преобразовывать окружающую действительность.

С этой задачей справляется направление дополнительного образования, которая осуществляет свою деятельность в гимназии. И в этом ее большое преимущество. Воспитанницы занимаются только в тех объединениях и кружках, где им интересно. Девушки имеют возможность разрабатывать и реализовывать

свои проекты, организовывать социальные акции и эксперименты. Да и социальный заказ государства системе дополнительного образования ориентирует специалистов на работу по социализации и адаптации воспитанников к жизни в обществе, на развитие творческих способностей подростков.

Программа по развитию социальной компетентности подростков является развивающей, направленной на формирование и развитие у обучающихся социально-психологических умений и навыков, развитие социальной креативности, является ответом на их выраженную потребность в социальной активности и экспериментировании.

Цель Программы: развитие социальной компетентности подростков.

Социально-компетентный подросток:

- это подросток, обладающий коммуникативными знаниями, умениями и навыками;

- это креативно думающий и осознанно действующий подросток, легко адаптирующийся в разных условиях и коллективах, принимающий решения со знанием дела;

- это положительный лидер, ведущий за собой, пользующийся авторитетом в среде сверстников, взрослых и позитивно преобразующий мир.

Задачи:

1. Обучающие:

- обучить подростков приёмам эффективного общения;
- обучить технологиям взаимодействия в команде;
- обучить методам и приемам социальной креативности;
- обучить методам и приемам работы с социальной проблемой, рекламой;
- познакомить с проектной деятельностью.

2. Развивающие:

- способствовать развитию навыков планирования предстоящих действий;
- способствовать развитию бесконфликтного общения;
- способствовать развитию навыков уверенного поведения;
- способствовать развитию творческого «Я» подростка и его социальной креативности;
- предоставить возможность социальных практик.

3. Воспитательные:

- способствовать развитию качеств социального лидера;
- способствовать развитию самостоятельности, активности, ответственности подростков.

Программа имеет три модуля и рассчитана на три учебных года. Первый год обучения в 9м классе направление коммуникативная компетентность, второй год обучения в 10 классе направление социальная креативность и самопознание в 11 классе, третий год обучения. В первом модуле подростки учатся слушать, адекватно реагировать на мнение другого человека, демонстрируют уверенное поведение. Осваивают наиболее продуктивные способы поведения в проблемных ситуациях. Во втором модуле девушки осваивают приемы творческого воображения, учатся нестандартно решать социальные задачи, придумывают новые коллективные игры, творчески взаимодействуют в команде. В третьем модуле подростки получают

возможность исследовать свои индивидуальные и личностные особенности; обучаются навыкам рефлексии и самоанализа; формируется позитивный опыт межличностного взаимодействия; повышается мотивация к самопознанию и личностному росту

Программа курса вариативна, является гибкой в зависимости от специфики подростковой группы и от сложившейся в ней психолого-педагогической ситуации. Каждое занятие в теме включает в себя как теоретическую, так и практическую часть. Подростки ведут тетради, в которых фиксируют правила работы в группе, основные понятия курса, ведут дневник эмоциональных состояний, выполняют творческие.

Уроки проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Объем курса рассчитан на 34 часа в год.

**Тематическое планирование 9 класс
34 часа (1 час в неделю)
«Коммуникативная компетентность»**

№	Тема	теория	практикум	Всего
		количество часов	количество часов	
1.	Личность в системе отношений. Границы личности	1	2	3
2.	Уровни и средства коммуникации.	1	2	3
3.	Барьеры коммуникации	1	1	2
4.	Социальные потребности, лежащие в основе общения	1	1	2
5.	Проекции. Какими мы видим друг друга	1	1	2
6.	«Я» - высказывания. Правила конструктивной критики	1	2	3
7.	Диалог. Умение слушать, слышать и говорить. Особенности и структура	1	2	3
8.	Ловушки в межличностном общении. Парадоксальные предъявления. Мета-коммуникация	1		1
9.	Конфликт: понятие и функции;	1	2	3
10.	Классификация конфликтов и способы их разрешения;	1	2	3
11.	Анализ конфликтных ситуаций	1	2	3
12.	Деловые переговоры и собеседования.	1	2	3
13.	Управление впечатлением. Мои сильные и слабые стороны	1	2	3
Итого количество часов:		13	21	34

Тематическое планирование 10 класс
34 часа (1 час в неделю)
«Социальная креативность»

№	Тема	Теория	Практикум	Всего
		Количество часов	Количество часов	
1.	Разбираемся в понятии «креативность»	1	2	3
2.	Осваиваем техники и приемы развития креативности	1	2	3
3.	Создаем рекламу	1	3	4
4.	Решаем творческие задачи	1	3	4
5.	Креативно решаем проблемы	1	2	3
6.	Сочиняем сказку и ее разыгрываем	2	2	4
7.	Придумываем новые, коллективные игры	1	2	3
8.	Творчески взаимодействуем, учимся понимать друг друга	1	1	2
9.	Становимся сценаристами, режиссерами и актерами	1	2	3
10.	Творим командой в творческой мастерской	1	2	3
11.	Подводим итоги модуля	1	1	2
Итого количество часов:		12	22	34

**Тематическое планирование 11 класс
34 часа (1 час в неделю)
«Самопознание»**

№	Тема	Теория	Практикум	Всего
		Количество часов	Количество часов	
1.	Самосознание: идентичность: имя		1	1
2.	Самосознание: гендерная идентичность	1	2	3
3.	Самосознание: идентичность: возраст	1	1	2
4.	Самосознание: идентичность: этническая принадлежность	1	2	3
5.	Самосознание: идентичность: тело		2	2
6.	Сознание. Бессознательное. Сновидения	2	2	4
7.	Моя самооценка	1	1	2
8.	Я и мой характер	1	1	2
9.	Я и мои профессиональные предпочтения	1	1	2
10.	Я и мое время	1	1	2
11.	Я и моя семья	1	2	3
12.	Я в системе отношений	1	1	2
13.	Мои ценности и ценности XXI века	1	1	2
14.	Мои задачи, цели и перспективы	1	1	2
15.	Свобода, воля, выбор и ответственность	1	1	2
Итого количество часов:		14	24	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Коммуникативная компетентность (первый год обучения 9класс)
Цель: формирование коммуникативных умений и навыков подростков.

1. Личность в системе отношений. Границы личности

- 1.1. Введение понятия «личность»;
- 1.2. Влияние социальных институтов на формирование личности;
- 1.3. Введение понятия «психологическое пространство личности», «границы личности»
- 1.4. Последствия нарушений личностных границ
- 1.5. Упражнение на осознание: рисунок «Мой внутренний и внешний мир»

2. Уровни и средства коммуникации

- 2.1. Введение понятия «коммуникация»;
- 2.2. Вербальная и невербальная коммуникация;
- 2.3. Устная и письменная речь. Средства массовой коммуникации

3. Барьеры коммуникации

- 3.1. Сущность понятия «барьер коммуникации»;
- 3.2. Искажение информации;
- 3.3. Особенности личности (картина мира, эмоциональные проявления);
- 3.4. Барьеры слушания

4. Социальные (аффилиативные) потребности, лежащие в основе общения

- 4.1. Социальное (общественное признание);
- 4.2. Любовь;
- 4.3. Принадлежность социальной группе;
- 4.4. Индивидуальная иерархия социальных потребностей и степень удовлетворенности каждой из них;
- 4.5. Последствия хронической фрустрации социальных потребностей

5. Проекция. Какими мы видим друг друга

- 5.1. Введение понятия «проекция» психологических качеств, состояний, потребностей;
- 5.2. Влияние проекций на процесс общения;
- 5.3. Упражнение на осознание собственных проекций «Какими мы видим друг друга»

6. «Я» - высказывания. Правила конструктивной критики

- 6.1. Практика формулирования взаимных «Я» - высказываний;
- 6.2. Правила конструктивной критики: введение и практика

7. Диалог. Умение слушать, слышать и говорить

- 7.1. Введение понятия «Диалог». Отличительные особенности диалога от

- других форм общения;
- 7.2. Техники активного слушания;
- 7.3. Упражнение (диалог с применением техник активного слушания)
- 7.4. Обмен «Я» - высказываниями;
- 7.5. Структура диалога

8. «Ловушки» в межличностном общении. Парадоксальные предъявления.

Мета-коммуникация

- 8.1. Виды «ловушек» и возможные выходы;
- 8.2. Самопредъявление. Характеристики парадоксальных предъявлений;
- 8.3. Мета-коммуникация: понятие, функции, область применения

9. Конфликт: понятие и функции

- 9.1. Введение понятия «конфликт»
- 9.2. Причины и функции конфликтов;

10. Классификация конфликтов и способы их разрешения

- 10.1. Классификация конфликтов;
- 10.2. Способы поведения в конфликте (Тест описания поведения Томаса);

11. Анализ конфликтных ситуаций

- 11.1. Схемы анализа конфликтных ситуаций и способы разрешения);

12. Деловые переговоры и собеседования

- 12.1. Сценарии деловых переговоров и собеседований;
- 12.2. Слагаемые успеха деловых переговоров и собеседований;
- 12.3. Составление собственного резюме (возможный образец);
- 12.4. Ролевая практика (переговоров, собеседований);
- 12.5. Успешная самопрезентация (слагаемые).

13. Управление впечатлением. Мои сильные и слабые стороны

- 13.1. Управление впечатлением (составляющие и эффективные стратегии);
- 13.2 Анализ собственного сегодняшнего образа (каким меня видят окружающие);
- 13.3. Мой имидж: реальный и идеальный образ;
- 13.3. Мои сильные и слабые стороны (ресурсы).

Модуль № 2 Социальная креативность (второй год обучения 10 класс)

Цель: развитие социальной креативности подростков посредством активизации их творческого потенциала.

1. Разбираемся в понятии «креативность»

- 1.1. Знакомство с понятием «Креативность» и ее критериями;
- 1.2 Осознание критериев креативного мышления, развитие командного взаимодействия;
- 1.3 Упражнение «проектировщик»;
- 1.4. Анкетирование «откровенно говоря».

2. Осваиваем техники и приемы развития креативности

- 2.1. Освоение техник креативности: «думай о другом!»;
- 2.2. «Мозговой штурм», развитие творческого командного взаимодействия;
- 2.3. Упражнение коллаж «волшебный заповедник» (отработка приема объединения, работа в команде).

3. Создаем рекламу

- 3.1. Освоение креативных техник, создание условий для приобретения опыта разработки социальной рекламы;
- 3.2. Знакомство с техникой «случайное слово»;
- 3.3. Упражнение «Товарный бренд».

4. Решаем творческие задачи

- 4.1. Решение творческих задач в команде;
- 4.2. Знакомство с методом 6-3-5. Метод был открыт в 1968 году немецким профессором Рорбахом;
- 4.3. Упражнение «Принцесса и крестьянин»;

5. Креативно решаем проблемы

- 5.1. Развитие ассоциативного мышления;
- 5.2 Информирование о приемах креативности в решении проблем;
- 5.3. Развитие групповой динамики, освоение креативной техники «Шесть шляп мышления» для решения социальных проблем;
- 5.4. Упражнение «Вавилонская башня», «Проблема».

6. Сочиняем сказку и разыгрываем ее

- 6.1. Учимся командному взаимодействию через создание волшебной сказки;
- 6.2. Способствовать развитию личной креативности;
- 6.3 Ролевая игра «Спонтанный театр»;

7. Придумываем новые коллективные игры

- 7.1. Способствовать развитию коллективного творчества;
- 7.2. Развитие воображения, творчества ч/з Упражнение «Новая настольная игра»;

8. Творчески взаимодействуем, учимся понимать друг друга

- 8.1. Информирование о преимуществах и недостатках творческой работы в команде;
- 8.2. Развитие способности взаимопонимания, осознание своих установок, помогающих или мешающих достигать своих целей при взаимодействии между людьми
- 8.3. Упражнение «Диалог на бумаге», Игра «Уникальная планета»;

9. Становимся сценаристами, режиссерами и актерами

- 9.1. Знакомство с процессом создания творческих идей;
- 9.2. способствовать развитию невербальной экспрессии (способности выражать свои мысли и состояния посредством мимики и жестов, без помощи слов), снятие эмоционального напряжения;
- 9.3. Упражнение «Пьеса, которая устроит всех»;

10. Творим командой в творческой мастерской

- 10.1. Осознание барьеров креативности, развитие командного творческого взаимодействия.
- 10.2. Развитие командного взаимодействия.
- 10.3. Игра «туристический маршрут»

11. Подводим итоги модуля

- 11.1. Подведение итогов, создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения;
- 11.2. Упражнение «Памятка»

Модуль № 3 Самопознание (третий год обучения 11 класс)

Цель: формирование позитивного образа своего «Я»

8. Самосознание: идентичность: имя

- 1.1. Процедура знакомства
- 1.2. Введение понятия «самосознание», «идентичность».
- 8.3. Упражнение на осознание «Нарисуй свое имя».
- 8.4. Презентация своего рисунка группе. Ответы на вопросы для самоанализа.

9. Самосознание: гендерная идентичность

- 2.1. Введение понятия «социальный стереотип», «гендерный стереотип»;
- 2.2. Мозговой штурм «Женские и мужские качества»;
- 9.3. Биологические предпосылки женского и мужского в психике человека;
- 9.4. Теория андрогенности С. Бэм
- 9.5. Упражнение на осознание и интеграцию «мужского» и «женского» (Рисунок-мандала «женское и мужское»)

10. Самосознание: идентичность: возраст

- 3.1. Введение понятия «возраст»;
- 3.2. Возраст биологический и психологический;
- 10.3. Периодизация развития (последовательность наступления возрастных периодов: возможности и ограничения»);
- 10.4. Упражнение на осознание: рисунок в секторах «Детство. Юношество. Зрелость. Старость»

11. Самосознание: идентичность: этническая принадлежность

- 4.1. Введение понятий «этнос», «национальные ценности», «менталитет нации», «семейный род, клан», «традиции и обычаи», «фольклор»;
- 4.2. Упражнение на осознание: вопросы для рефлексии и самоанализа.

12. Самосознание: идентичность: тело

- 5.1. Телесное проявление эмоциональных состояний;
- 5.2. Введение понятия «психосоматика»;
- 5.3. Упражнения на осознание: «Дыхание», «Опора», «Напряжение-расслабление»

13. Сознательное. Бессознательное. Сновидения

- 6.1. Введение понятий «сознательное» и «бессознательное»;
- 6.2. Соотношение сознательного и бессознательного в психике человека
- 6.3. Сновидения как продукция бессознательного;
- 6.4. Примеры анализа сновидений

14. Моя самооценка

- 7.1. Введение понятия «самооценка»

- 7.2. Образ «Я» реального и «Я» идеального
- 7.3. Тестирование (проективная мет. Дембо-Рубинштейн)

15. Я и мой характер

- 8.1. Введение понятий «характер», «акцентуация характера»;
- 8.2. Тестирование (мет. А.Е. Личко Патохарактерологический диагностический опросник). Обратная связь в режиме индивидуальных консультаций

16. Я и мои профессиональные предпочтения

- 9.1. Типы профессий (Ч-Ч; Ч-ЗС; Ч-Т; ЖП; НП);
- 9.2. О соответствии способностей и возможностей личности требованиям выбранной профессии;
- 9.3. Тестирование (Опросник профессиональных предпочтений модиф. Л.Н. Кабардовой). Обратная связь в режиме индивидуальных консультаций)

10. Я и мое время

- 10.1. Время как философская категория;
- 10.2. Индивидуальные особенности восприятия времени;
- 10.3. Организация личного времени (планирование);
- 10.4. Время как психологический феномен в народном творчестве (сказки, пословицы, поговорки, песни)
- 10.5. Упражнение на осознание «Линия жизни»

11. Я и моя семья

- 11.1. Семья как система (границы открытые и закрытые)
- 11.2. Понятие обмена в отношениях;
- 11.3. Когда сталкиваются две семейные традиции
- 11.2. Кинофильм «История о нас» с комментариями и обсуждением

12. Я в системе отношений

- 12.1. Личность в группе. Границы личности;
- 12.2. «Референтная группа» как значимое окружение
- 12.2. Упражнение на осознание Построение индивидуальной социальной матрицы

13. Мои ценности и ценности XXI века

- 13.1. Введение понятий «ценности», «ценностные ориентации»
- 13.2. Функции ценностных ориентаций
- 13.3. Тестирование – ранжирование ценностных ориентаций (Мет. Рокича)

14. Мои задачи, цели и перспективы

- 14.1. Проблема нахождения «смысла жизни»
- 14.2. Вовлеченность против бессмысленности
- 14.3. Проблемы целеполагания
- 14.5. Тестирование мет. «Жизненные цели»

15. Свобода, воля, выбор и ответственность

- 15.1. Свобода – как философская категория;
- 15.2. Проблема выбора: обретение и отказ;
- 15.3. Локус контроля (внешний и внутренний»;
- 15.4. Тестирование мет. УСК (Роттера)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Басова В. М. Формирование социальной компетентности сельских школьников: Автореф. дис. д-ра пед. наук. Кострома, 2005
2. Белоцерковец Н. И. Формирование социальной компетентности детей 3 - 7 лет в условиях открытого доступа образовательного учреждения: Автореф. дис. канд. пед. наук. Ставрополь, 2002
3. Калинина Н. В. Социальная компетентность школьников как индикатор результативности деятельности образовательного учреждения/Психология инновационного управления социальными группами и организациями. М. - Кострома, - 2001.
4. Калинина Н. В., Лукьянова М. И. Психологические аспекты развития социальной компетентности школьников. Ульяновск, 2003.
5. Калинина Н.В. Развитие социальной компетентности школьников в образовательной среде: психолого-педагогическое сопровождение / Н.В.Калинина. – Ульяновск: УИПК ПРО, 2004.
6. Коблянская, Е. В. Психологические аспекты социальной компетентности: Автореферат. Дис. Канд. Пс. Наук Текст. / Е. В. Коблянская. СПб, 1997.
7. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. СПб., Питер, 2001
8. Левкина Т.И. Воспитание социальной активности детей и подростков в учреждениях дополнительного образования в процессе художественно-творческой деятельности. Автореф. дис. канд. психол. наук. Нижегородский институт развития образования, 2000
9. Лукьянова И. И. Базовые потребности возраста как основа развития социальной компетентности у подростков//Психологическая наука и образование. 2001.
10. Марасанов Г. И., Ротатаева Н. А. Социальная компетентность: психологические условия развития в юношеском возрасте. М., 2003.

11. Попель А. А. Психологические условия развития социальной креативности студентов в процессе профессиональной подготовки: авто-реф. дис. канд. психол. наук. Н. Новгород, 2005
12. Рототаева Н. А. Психологические условия развития социальной компетентности в юношеском возрасте: Автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2002
13. Руденский Е. В. Социальная психология: Курс лекций М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, «Сибирское соглашение», 1999
14. Семенова, Е. Г. Развитие социальной активности подростков в учреждении дополнительного образования детей : метод. пособие / Е. Г. Семенова; Район. инф. метод. центр. – Тарко-Сале: РИМЦ, 2010
15. Тюменева Ю. А. Половозрастная идентичность как опосредующий фактор становления социальной компетентности подростка: Автореф. дис. канд. психол. наук. Красноярск, 1998
16. Шульга Т. И., Олиференко Л. Я. Психологические основы работы с детьми «группы риска» в учреждениях социальной помощи и поддержки. М., 1999