

Министерство образования и науки Хабаровского края
краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Советско-Гаванский промышленно-технологический техникум»
(КГБ ПОУ СГПТТ)

Принята на заседании
педагогического совета
от «05» сентября 2023г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор КГБ ПОУ СГПТТ
С.Ю. Кудлай
«01» 09 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Мой старт»**

Направленность: социально-педагогическая
Возраст обучающихся: 16-18 лет
Уровень программы: базовый
Срок реализации программы – 1 год

Составитель(автор):
Подолько Евгения Николаевна
преподаватель

г. Советская Гавань
2023г

Комплекс основных характеристик ДООП

Пояснительная записка

Направление программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой старт» (далее - Программа) имеет духовно-нравственную направленность, предполагает кружковый уровень освоения знаний и практических навыков. Формирование психологической культуры, восполнение дефицита ресурсов различного уровня (духовных, коммуникативных, личностных) у обучающихся, что обусловлено с одной , возрастанием интереса к себе, своей личности, а с другой – с открытостью к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений. Азы психологических знаний полезны и интересны для подростков, так как именно в этот период оформляются духовно-нравственные ценности, формируются временные перспективы, определяются жизненные сценарии; осознаются способности, возможности, личностные смыслы. Поэтому данная программа направлена на формирование целостной идентичности у подростков, базирующейся на системе духовно-нравственных ценностей.

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Устав КГБ ПОУ СГПТТ.

Актуальность программы

обусловлена тем, что общение в жизни подростков играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Программа направлена на развитие личности студента, способствует личностному росту и максимальному использованию своего потенциала в жизни, позволяет студентам получить дополнительный опыт межличностного общения, а так же сформировать у себя необходимые личностные и профессионально важные качества, предполагает учет личностных склонностей студентов и их интересов.

Отличительные особенности программы «Мой старт» направлена на удовлетворение специфических интересов учащихся в области психологии и самопознания, чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру. Понимание себя приходит через самораскрытие в межличностных отношениях. Психологические знания и практические умения в области общения позволят студентам выбрать правильную тактику взаимодействия со сверстниками, родителями, педагогами, а также помогут в реализации своего личностного потенциала.

Педагогическая целесообразность программы объясняется формированием высокого интеллекта духовности через познание самого себя. Целый ряд специальных заданий на наблюдение, сравнение, домысливание, служат для достижения этого. Программа направлена на то, чтобы через желание, сотрудничество,

доброжелательность, объективное оценивание самого себя подвести обучающихся к самоутверждению создающей личности в сообществе.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 16-18 лет.

Объём и сроки усвоения программы, режим занятий:

Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов всего
2,0 час	3	6 ч	27	160

Цель программы

Программа «Мой старт» - организована с целью формирования духовно-нравственных качеств личности, делающей ее способной организовать свою жизнь на основе традиционных ценностей и умение противостоять негативным факторам современного общества.

Задачи программы:

- формирование у обучающихся нравственного смысла учебной деятельности;
- формирование позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- развитие способности формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам
- - формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебной и досуговой деятельности на основе нравственных установок и моральных норм;
- Формирование социально активной личности, умеющей эффективно применять навыки бесконфликтного общения;
- Формирование психологической культуры
- Формирование семейных ценностей, представлений о гендерных семейных ролях;

В целом занятия в кружке способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности у обучающихся, раскрытию творческих способностей, решению задач коммуникативного, нравственного и эстетического воспитания.

Содержание программы.

Содержание программы кружка направлено на создание условий для духовно-личностного развития обучающихся, формирование положительной «Я концепции» и развития целостной идентичности. Данная программа разработана в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным ценностным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей, задач, индивидуальных и духовных потребностей обучающихся. После вовлечения в кружковую деятельность у учащихся предполагается: развить психологическое мышление, достичь психологического комфорта, ознакомиться с методами выхода из трудных жизненных ситуаций, саморазвитие путем познания себя, детерминация психологических знаний.

Основные принципы программы:

ПРИНЦИП АКТИВНОСТИ. Активность участников носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. В данном случае участники оказываются вовлечены в процесс обсуждения. Принцип активности опирается на известную психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проигрывает, и девяносто того, что делает сам.

ПРИНЦИП ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ (ТВОРЧЕСКОЙ) ПОЗИЦИИ. Исходя из этого принципа, педагог конструирует и организует такие ситуации, которые давали бы возможность участникам обсуждения осознать и апробировать новые способы поведения в процессе воспитания ребенка.

ПРИНЦИП ПАРТНЕРСКОГО (СУБЪЕКТ-СУБЪЕКТНОГО) ОБЩЕНИЯ. Партнерским, или субъект - субъектным, общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а так же их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека.

Форма занятий: индивидуальная и групповая. Занятия теоретические и практические. Занятия проходят в форме: бесед, тестирований, тренингов, творческих встреч, моделирование практических ситуаций, элементы арт-терапии.

Ожидаемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
<ul style="list-style-type: none"> - опыт различения житейского и научного толкования внутреннего мира человека на основе заданных критериев дифференциации; - получение знания о способах изучения поведения человека в проекции различных психологических подходов, о специфике проектирования средств вмешательства в активность человека в случае необходимости; - умение формулировать аргументированные суждения, объясняющие психологическую природу различных форм активности человека 	<ul style="list-style-type: none"> - умение схематизировать соотношение психологических понятий, объясняющих природу внутреннего мира человека, закономерности его развития и обучения; - умение использовать готовые знаковые средства схемы и таблицы для иллюстрации, интерпретации, аргументации собственной позиции в общегрупповой дискуссии психологического содержания; - умение применять индуктивные и дедуктивные способы рассуждений и анализе психологической реальности активности человека; - получение опыта работы в команде в ситуации разработки проекта психологического содержания, конструирование опыта рефлексивного отношения к групповой работе, к личному вкладу в общий результат. 	<ul style="list-style-type: none"> - Опыт самоопределения в жизненной перспективе, определения иерархии целей, реалистичности намерений; - опыт построения рефлексивного отношения к действительности психологического содержания - обретение привычки «обдумывать свое житье», опыт ценностного отношения к саморефлексии в пространстве межперсонального взаимодействия; - опыт формулирования (публикации) личной позиции в контексте общегрупповой дискуссии психологического содержания

Учебно - тематический план

№	Тема занятия	Количество часов
----------	---------------------	-------------------------

1.	Вводное занятие «Зачем мы здесь собрались?»	2
2.	Психическое здоровье человека. Сохранение и укрепление здоровья	2
3.	Коммуникативный тренинг «Контакт»	2
4.	Эффективная самопрезентация	2
5.	Бизнес-игра «Работа мечты	2
6.	Флирт. Влюбленность. Любовь	2
7.	Ролевая идентификация в команде. Тренинг «Проект»	2
8.	Психологический феномен интуиции. Игра «Мафия»	2
9.	Развитие творческого потенциала	2
10.	Психодрама и playback – театр	2
11.	Эмоциональный интеллект	2
12.	Игра «Поддержка»	2
13.	Игра «Вперед, в будущее!»	2
14.	Развитие эмпатии. Позитивно заряженные эмоции	2
15.	Чувства вины и стыда. Манипуляции и манипуляторы	2
16.	Игра «Поддержка»	2
17.	Психологический феномен сновидения. Игра «Дорога сновидения»	2
18.	Терапевтическая игра «Дорога сновидения»	2
19.	Психосоматика. Игра SuperBetter	2
20.	Сознание и подсознание. Метафорические ассоциативные карты	2
21.	Разработка собственной игры «Тьма»	2
22.	«Составление персонального резюме»	2
23.	«Как жить по своей программе в гармонии с окружающими»	2
24.	Деловая игра «Попробуем договориться»	2
25.	Тренинг. Игра «Таможня»	2
26.	Право/левополушарное развитие человека	2
27.	Тест Мюстенберга	2
28.	Упражнения в развитие качеств мышления. Методики "Установление логических связей", "Образование сложных аналогий".	2
29.	Проективная методика "Несуществующее животное".	2
30.	Круглый стол «Надо ли слушать чужие советы»	2
31.	Просмотр фильма «Класс» с последующим психологическим анализом	2
32.	Тренинг «Уровень счастья»	2
33.	Истории на тему «Радости жизни»	2
34.	Тренинг «Чемодан лидера»	2
35.	Упражнение «Падение в пропасть»	2
36.	Упражнение «Рисование по инструкции»	2
37.	Как преодолеть страх публичных выступлений	2
38.	Тренинг «Благодарю за все плохое»	2
39.	Тренинг «Формирование индивидуального стиля»	2

	поведения в конфликтной ситуации»	
40.	Арт - терапевтическое занятие «Я леплю из пластилина...»	2
41.	Игра «Передача чувств».	2
42.	Практическая работа «Полезьа и вред эмоций»	2
43.	Групповая дискуссия «Шляпы»	2
44.	Игра на ощущения и чувства «Эстафета чувств»	2
45.	Упражнение «Семь свечей»	2
46.	Метафорическое упражнение «Гусиный клин»	2
47.	Игра-загадка «МПС»	2
48.	Упражнение «Четыре возраста»	2
49.	Практическая работа с иллюстрированным материалом	2
50.	Ролевая игра «Финансовые авантюристы»	2
51.	Проективный тест...на конфетах	2
52.	Диагностическое упражнение «Лестница коммуникативных умений»	2
53.	Психологическая акция «Волшебная шкатулка»	2
54.	Как избавиться от тренда «унисекс»?	2
55.	Техника визуализации «Китайский Храм»	2
56.	Ролевая игра «На приеме у психолога»– демонстрационная по ролям	2
57.	Круг мастерства «Уроки волшебника Гудвина»	2
58.	: Упражнение «Групповой коллаж»	2
59.	Тренинг «Мы умеем общаться»	2
60.	Круглый стол «Чем отличается забота от излишней опеки»,	2
61.	Тренинг. Игры «Кораблекрушение», «Катастрофа»	2
62.	Психологический феномен интуиции. Игра «Мафия»	2
63.	Психосоматика. Игра SuperBetter	2
64.	Деловая игра «Попробуем договориться»	2
65.	Упражнение «Значимый человек»	2
66.	Практическая работа с иллюстрированным материалом	2
67.	Бизнес-игра «Работа мечты	2
68.	Упражнение «Объявление. Ищу друга»	2
69.	Круглый стол «На ошибках учатся»	2
70.	Игра-загадка «МПС»	2
71.	Тренинг «Шутливое письмо»	2
72.	Упражнение «Банк переживаний»	2
73.	Практическая работа с иллюстрированным материалом	2
74.	Просмотр фильма с последующим психологическим анализом	2
75.	Арт - терапевтическое занятие	2
76.	Право/левополушарное развитие человека	2
77.	Круглый стол «Была бы проблема»	2
78.	Тренинг «Что, кому и когда я должен»	2
79.	Упражнение «Дыши и думай красиво»	2
80.	Заключительное занятие. Подведение итогов	2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - М., 1998.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. У нас разные характеры... Как быть? – М., 2012.

3. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург, 1997.
4. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. – СПб., 2007.
5. Крель Л.М., Михайлова Е.Л. Человек-оркестр: Микроструктура общения. - М., 1993.
6. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха /Автор-составитель Кашапов Р.Р. – Ижевск, 1996.
7. Лидерс А.Г. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами. 2009
8. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. – СПб., 2007.
9. Рудестам К. Групповая психотерапия, 2-е изд. М., 1993.