

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**



**Утверждена  
Директор МБУДО «ЦДО»**

**А.А. Ботвина**

**Приказ № 12-пр от 02.09 2019 г.**

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«Познай себя»**

**Автор –педагог дополнительного образования  
Нурмагомедова М.М.  
Возраст 12-15 лет  
Срок обучения 10 мес.**

**Махачкала, 2019г.**

## Пояснительная записка

Программа разработана для социальной адаптации обучающихся (вновь набранного контингента) – в возрасте от 15 лет. Актуальность этой программы состоит в том, что это целый комплекс практических задач оказывается связанным с эффективностью адаптации молодёжи в новых условия образовательного учреждения, содействует благоприятному фактору производственной деятельности, полноценной профессиональной реализации личности, фактором создания здорового морально-психологического ученического коллектива. Подростковый возраст и рискованное поведение - почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности и жажда самоутверждения – все это закономерности полового созревания.

Центральное личностное новообразование этого периода – становление нового уровня самосознания, Я – концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, своё сходство с другими людьми и своё отличие – уникальность и неповторимость.

Отрочество характеризуется прежде всего повышением значимости Я-концепции, системы представлений о себе, формированием сложной системы самооценок на основании первых попыток самоанализа, сравнения себя с другими. Подросток смотрит на себя как бы "извне", сопоставляет себя с другими – взрослыми и сверстниками, ищет критерии такого сравнения. Это позволяет ему постепенно выработать некоторые собственные критерии оценки себя и перейти от взгляда "извне" на собственный взгляд – "изнутри". Происходит переход от ориентации на оценку окружающих к ориентации на самооценку, формируется представление о Я-идеальном. Проблема поиска смысла своего существования, определения жизненных целей важна для сохранения психического и психологического здоровья любого человека и в любом возрасте. Но есть период в жизни человека, когда он становится действительно ключевой, определяющей, - это период юности.

Большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье, т. е. состояние полного душевного, физического и социального развития. Основой сложности подросткового возраста является быстрый темп происходящих в этом периоде изменений. Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, которая представляет собой эмоциональное состояние. Тревожность оказывает негативное воздействие на личностное развитие; наличие тревожности указывает на его неблагополучие. Тревожные дети – не вполне благополучный контингент: их успеваемость может быть крайне низкой, у них может развиваться невроз. Работа во многом должна быть направлена на формирование общения, на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов. Однако параллельно с этой работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развивать у подростка умение справляться с повышенной тревогой.

С другой стороны, подростковый период – время активного освоения новой информации, эмоциональной открытости и огромного интереса к этим вопросам. Всё это говорит том, что занятия будут актуальны именно для подростков.

### Концепция программы:

Основной концепцией программы является профилактика и коррекция отклонений в поведении и развитии подростка. Здоровье и здоровый образ жизни не являются ценностью, когда тебе 15 лет. В этот период человек не может быть сосредоточен на том, чем и так обладает в полной мере. У него другие приоритеты: он активно познаёт мир вокруг себя и себя в этом мире. Здоровье – не самоцель, а средство для достижения цели. Средство для того, чтобы стать

независимой личностью, яркой индивидуальностью, признанным авторитетом и успешным профессионалом. При этом мы понимаем, что запасы здоровья – не бесконечны. И здесь уместна аналогия с природными ресурсами. В преддверии экологической катастрофы человечество осознало, что нельзя хищнически относиться к природным богатствам, иначе будущее просто не наступит. Так и со здоровьем: мы не достигнем никаких целей, если ресурс нашего здоровья будет по-глупому истрачен в юности. Светлое будущее может и не наступить!

### **Принцип актуальности**

Программа основана на ценностях, актуальных для человека с 15 лет. В этом возрасте идет активный поиск ответов на множество вопросов. Кто я? Какой я? С кем я? Как меня воспринимают? Почему я так поступаю? Почему так поступают со мной? Кем и как я буду? Именно на эти вопросы участники (самостоятельно!) должны найти ответы в процессе наших занятий.

### **Основные принципы программы**

- Интерактивность, предполагающая интенсивное межличностное взаимодействие;
- Постепенность (наблюдение динамики группы);
- Интегративность (связь с реальной жизнью участников программы);
- Комплексность (воздействие на эмоциональную, когнитивную, поведенческую сферы личности).

### **Цель программы:**

Обеспечение психологического и психического здоровья подростков, создание психолого-педагогических условий, способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и своё поведение, осознающей ответственность за своё здоровье.

### **Задачи программы:**

- Развивать самооценку и адаптационные ресурсы, повышать социальную адаптацию обучающихся;
- Развивать навыки конструктивного межличностного взаимодействия (в том числе – коммуникативной мотивации и адекватности, гуманности, ответственности);
- Развивать навыки саморегуляции психического состояния, преодоления тревожности и неуверенности в себе;
- Формировать жизненные планы и коррекция ценностных ориентаций.
- Формировать заинтересованного отношения к теме здоровья.

### **Ожидаемые результаты:**

- Создание условий для совершенствования системы профилактики детской безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, для получения профессионального образования и воспитания обучающихся в образовательном учреждении;
- Формирование правильного поведения в ситуации конфликта и выхода из него;

- Формирование у обучающихся представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми и нравственными нормами, правилами культуры поведения;
- Развитие самооценки, коммуникативной мотивации, социальной компетентности;
- Социально-психологическая и профессиональная адаптация обучающихся
- Творческая самореализация обучающихся в системе внеурочной занятости профессионального образовательной организации;

**Возраст обучающихся участвующих в реализации программы –**  
(выпускники детских домов и школ – интернатов). От 15 лет и старше

**Сроки реализации программы -1 год**

**Формы проведения занятий:**

- групповые;
- индивидуально - групповые.
- тренинговые упражнения;
- интерактивные моделирующие игры;

Программа реализуется на занятиях теоретического и практического цикла.

Теоретические занятия проводятся в форме: лекции, беседы, рефлексии.

Практические занятия проводятся в форме: разминка, просмотр видео фильмов, упражнений.

**Режим занятий:**

Для проведения занятий планируется свободный набор в группу.

**Периодичность занятий:**

- 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю)

**Состав группы – постоянный.**

**Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю)**

**Структура и содержание занятий.**

Социально - психологический тренинг состоит из трёх условных взаимосвязанных блоков:

1 блок - преодоление сопротивления самораскрытию, формирование доверия и эмоциональной взаимобезопасности;

2 блок - моделирование различных ситуаций межличностного взаимодействия, прогнозирование вариантов конструктивного общения;

3 блок - наблюдение динамики развития тренируемых навыков, осознания личных ресурсов.

Каждое занятие тренинга, кроме первого начинается с процедуры «новости обо мне», где участники делятся информацией о том, что интересного, нового, важного произошло за прошедшую неделю в их жизни, какие новые мысли появились после предыдущего занятия. После этого следует вступительное слово ведущего или упражнение «разогрев», которое настраивает группу на тему занятия. Затем ведущий называет тему занятия, проводит несколько соответствующих упражнений с последующим обсуждением. Каждое занятие завершается «рефлексивным кругом» для закрепления опыта, полученного на тренинге и получения обратной связи.

Не выделена тема «Эмоции», но изучение и тренинг выражения и восприятия различных эмоциональных проявлений происходит на каждом занятии через развитие творческого воображения. Участникам иногда предлагаются домашние задания, выполнение которых служит «мостиком» к теме следующего занятия. Занятия предполагают круговое расположение

участников, кроме случаев демонстрации видеоряда и некоторых теоретических блоков. Диагностика проводится как на занятиях группы, так и в учебных аудиториях, в группе и индивидуально.

**Обязательными условиями эффективности реализации программы являются:**

- учёт возрастных и индивидуальных особенности обучающихся с особыми образовательными потребностями
- соблюдение принятых группой правил тренинга;

**Необходимый материал:**

- цветные карандаши каждому участнику;
- фломастеры каждому участнику;
- качественно различные краски: гуашь, акварель, акрил;
- кисти различной толщины;
- клей;
- ножницы каждому участнику;
- цветная бумага;
- цветной картон;
- глянецовые журналы;
- пластиковые стаканчики;
- монеты различного достоинства;
- декоративные камни;
- бельевая верёвка 1,5м;
- пластилин;
- планшеты для работы с пластилином;
- Ватман- 20 шт.
- Чистые листы формата А4.
- Ручки- 20шт.
- Мячик (как для большого тенниса);
- Скотч бумажный и прозрачный;
- Воздушные шары
- мультимедиапроектор и соответствующие видеозаписи и подборки фотографий;
- заготовки-шаблоны, используемые в некоторых упражнениях;

Разработки занятий по темам программы:

**Занятие 1. Знакомство. Принятие правил.**

Цель занятия:

- Знакомство, эмоциональное сближение участников группы.
- Эмоциональное раскрепощение участников группы; снижение защитных реакций, связанных с риском самораскрытия.
- Формирование представлений о правилах и их значении для работы группы.

Вопросы для обсуждения:

Кто знает в своей группе человека, который хорошо рисует? Кто знает человека, который мечтает побывать в Сочи? и т. п.

1. Упражнение «Интервью».

Участники делятся на пары, поочередно берут интервью друг у друга согласно выданным инструкциям в течение 3 минут.

Инструкции:

### 3. Упражнение «Краски жизни».

1 этап. Каждый участник получает белый пластиковый стаканчик – символ сосуда жизни – и выбирает вслепую из мешка Судьбы одну краску (использую как гуашь, так и акрил), с помощью которой должен каким-то образом украсить стаканчик, презентовать его.

Обсуждение. Нравится ли то, что получилось? Легко (нет) было украшать жизнь доставшейся краской?

2 этап. Мы взаимодействуем друг с другом в жизни. Чему-то учимся друг у друга, что-то заимствуем из опыта других людей. От этого наша жизнь обогащается новыми красками, приобретает другие оттенки. Участники взаимодействуют и обмениваются необходимыми красками, дополняют ими рисунки на стаканчиках.

Обсуждение. Нравится ли то, что получилось? Помогли (помешали) новые краски в жизни?

3 этап. У каждого есть свой сокровенный внутренний мир, который, по желанию, каждый может открыть окружающим. Участникам предлагается сделать при помощи ножниц «окошки» в стаканчиках, по своему усмотрению и желанию.

Обсуждение. Что получилось? Зачем именно так? Какие чувства по отношению к стаканчику? Какое настроение?

Обсуждение занятия. Зачем мы нужны друг другу?

### **Занятие 10. Почему мы ссоримся.**

Цель занятия:

- Умение выразить своё эмоциональное состояние.
- Создание модели конфликтной ситуации
- Изучение природы и механизмов развития конфликта
- Осознание момента зарождения конфликта, развитие способности регулировать взаимоотношения с окружающими

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

2. Упражнение-разогрев «Встреча на узком мостике».

В группе выбирается пара добровольцев. Задание: пройти по узкому мостику (бельевая веревка на полу) в противоположных направлениях как можно быстрее. Условия выполнения: не договариваться. Все остальные – наблюдатели. Повторяем несколько раз.

Обсуждение. Какие чувства испытали участники упражнения? Почему не получается? Чем отличаются пары, «упавшие в воду» от успешно преодолевших мостик?

3. Теоретический блок (с использованием слайдов).

КОНФЛИКТ – это столкновение, состояние противоборства, возникающее на основе противоположно направленных целей, мотивов, суждений или потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения.

— Например, Иван-царевич и Кащей Бессмертный; Маленький Принц и барашек, Золушка и злые сестры.

Конфликт всегда имеет причины и поводы, но не всегда – правого и виноватого. Часто конфликт выступает как форма самоутверждения личности.

Через него осуществляется самозащита, притязания личности, происходит усвоение социальных норм (одна личность при этом утверждается, вторая – получает урок).

Природа развития конфликта:

Причина (сфера влияния, право обладания, предпочтительность)

Столкновение (декларация одной стороны «вася, ты не прав!»)

Ответ другой стороны («сам дурак!»)

Обучающиеся заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня.

В первой колонке выписываются "имена" чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики.

В первой части таблицы записываются чувства, которые чаще всего испытывались за последние полгода, во второй – чувства, которые участник испытывал сегодня.

Можно по 5 – 10 бальной системе оценить интенсивность чувства.

Обучающимся предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	дома	На улице	В ОУ	В новой компании	Среди друзей	В других местах (где?)
Обычно						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						
и т.д.						
Сегодня						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
и т.д.						

## Занятие 26. Мои удачи и неудачи.

**Цель занятия:** Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей.

1. *Обмен новостями.* Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

2. *Упражнение «События моей жизни»*

Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с образами фантазии, и просит их развернуть свои стулья спиной к центру круга. При желании можно закрыть глаза. Требуется закрыть глаза совсем не обязательно. Многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого. А кроме того, некоторые участники, закрывая глаза, начинают испытывать чувство тревоги.

Прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента.

Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно все невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием... Сколько тебе было в тот день – три года? Может быть, чуть больше? А может, меньше?... Что тогда произошло с тобой такое, что помнится до сих пор?... Как оценить то событие – было ли оно твоим успехом или неудачей?... Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким – то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение...

Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдем дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для

## **Занятие 27. Преодоление плохого настроения.**

### Цель занятия:

- Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения.
- Способствовать преодолению чувства тревоги и избавление от него.

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

### 2. Упражнение «Твое настроение».

- Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находились чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: "жизнерадостный человек", хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, подавленного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но... Взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно.

Есть ли у тебя "свое" настроение, такое. В котором ты находишься чаще всего?

А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

### 3. Упражнение «Лимон».

Представьте, что в каждой руке вы держите лимон. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряжённой и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.

### 4. Упражнение «Кошечка».

Представьте себя пушистой ленивой кошечкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад. Важно проделать это 3 раза, каждый раз чувствуя разницу между напряженными плечами и руками и расслабленными.

### 5. Упражнение «Черепашка».

Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь.

### 6. Упражнение «Что нам делать с этим чувством?»



Начало и конец качания и смена качающегося происходит по команде ведущего. После каждого качания качающийся и группа обмениваются впечатлениями – одна минута: чувствовала ли группа доверие к ней, качающийся описывает свои ощущения, может указать "лучшие" и "худшие" руки (более или менее вызывающие доверие).

### 3. Упражнение «Марионетка».

Дети должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два подростка должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы – марионетки, один участник будет играть роль куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метров. Цель "кукловодов" - перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый подросток.

Обсуждение:

- Что чувствовали дети во время игры, когда были в роли "куклы"?
- Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было?
- Хотелось ли что – либо сделать самому?

### 4. Упражнение «Художественный фильм».

- Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм – каждый про свою будущую жизнь.

Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: "Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами – и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события". А дальше – внимание! Очень важный момент – надо нарисовать на бумаге свой портрет – портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: "Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?" Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили.

Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм.

Придумывайте, что хотите, одно важное условие – это должен быть фильм про победителя.

Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм в духе совершенно незнакомой вам "эпохи бесконфликтности", когда в литературе, в кино можно было бороться только хорошему с лучшим.

Представляете, какая тоска была бы, как невыносимо скучно смотреть фильм, где у героя все только хорошо, очень хорошо или просто замечательно.

Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберете для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится.

Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя.

## Список литературы

1. Баевская, В. Групповое развивающее занятие «ШП» №11. 2011г
2. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практическое пособие. М.: Международная педагогическая академия, 2009.
3. Бурмистрова, Е. Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения «ШП» № 37 / Е.Бурмистрова, Л.Косолапова. 2009г.
4. «Всё, что тебя касается» - Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни подростков изданном Фондом «Здоровая Россия», 2007 г. Авторский коллектив: Бернова Ю.Э., кандидат филологических наук; Дмитриева Е.В., доктор социологических наук; Рюмина И.И. доктор медицинских наук; Фомина Е.В., педагог; Фролов С.А., социолог, психолог.
5. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. Питер, 2011.
6. Л.Д.Лебедева «Рисунок семьи в образах цветов». М., 2014.
7. Мухаматулина, Е.А.Семинар-тренинг, адаптированный вариант. М., 2014.
8. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М., 2011.
9. «Полезный выбор» по предупреждению употребления психоактивных веществ и инфицирования ВИЧ. Материалы для учителя. Москва, 2007 Авторский коллектив: Л.С.Колесова, О.Л.Романова при участии О.П.Васютиной.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575804

Владелец Ботвина Альбина Абдуловна

Действителен с 06.07.2021 по 06.07.2022