

муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования «Ярославский городской Дворец пионеров»

Отдел гражданского образования и поддержки
социальных инициатив детей и молодёжи

«Утверждаю»

«1» сентября 2017 г.

Директор Дворца

Л.В. Попова

Дополнительная общеобразовательная программа-

Студия личностного развития «Открой себя»

для учащихся 14–18 лет

срок реализации — 1 год

направленность — социально-педагогическая

Автор- составитель: Палатова Е.Н.,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2017

1. Пояснительная записка

Подростковый возраст играет значимую роль в жизни человека. Именно в этом возрасте совершаются основные выборы, определяющие дальнейшую жизнь человека: выбор профессии, выбор учебного заведения, первые профессиональные пробы, определение круга друзей, первая влюблённость. Подросток созревает физиологически и психологически, и у него появляются новые взгляды на вещи, новый подход к жизни, новые ощущения собственного тела. У подростка встает задача объединить все, что он теперь знает о самом себе, своих новых ролях, в единое целое, осмыслить все это, связать с прошлым и предположить, каким будет в будущем. Если подросток справляется с этой задачей психосоциальной идентификации, то у него появляется ощущение видения себя в перспективе, продолжении. В этом заключается основная задача преодоления кризиса подросткового возраста по мнению Э.Эриксона.

В соответствии с периодизацией развития Д.Б. Эльконина в подростковом возрасте ведущим типом деятельности является общение со сверстниками, в процессе которого происходит определение собственного места в жизни, понимание собственных потребностей и интересов. Социальная ситуация развития человека в этом возрасте представляет собой переход от детства к самостоятельной и ответственной взрослой жизни. Иными словами, подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом уровне, по-иному строятся отношения со взрослыми и сверстниками, претерпевают изменения уровень познавательных интересов, интеллект и способности. Духовная и физическая жизнь перемещается из дома во внешний мир, отношения со сверстниками строятся на более серьезном уровне. Подростки занимаются совместной деятельностью, начинают задумываться о собственном будущем, Происходит активное освоение подростками социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности данного возраста, норм и правил общественного поведения. Всё это создаёт благоприятные условия для проведения развивающих занятий, направленных на формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Программа Студии личностного развития «Открой себя» направлена на то, чтобы учащиеся смогли достичь лучшего понимания себя и своих особенностей, узнать сферы, где возможно раскрыть собственный творческий потенциал, познакомиться с механизмами построения траектории личностного развития.

Обозначенные условия определяют актуальность составления программы Студии личностного развития «Открой себя»

Программа Студии личностного развития «Открой себя» основывается на следующих педагогических **принципах**:

- лично-ориентированного подхода

- природосообразности (учитывается возраст и уровень развития детей)
- культуросообразности (ориентация на общечеловеческие культурные ценности)
- систематичности, наглядности и последовательности обучения.
- сотрудничества и ответственности.

Дополнительная образовательная программа Студия личностного развития «Открой себя» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р.

Программа предусматривает использование групповой и индивидуальной форм учебной работы. Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащегося. В ходе групповой деятельности учащимся предоставляется возможность построить свою деятельность на основе принципа взаимопомощи и взаимозаменяемости. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению заданий, а так же развитию навыков общения, взаимодействия и работы в коллективе.

В процессе прохождения программы предполагается развитие таких навыков и умений как:

- умение слушать (рефлексивное, нерефлексивное слушание);
- умение поддерживать разговор;
- умение использовать собственные особенности поведения в различных ситуациях;
- умение ставить цели и планировать этапы их достижения;
- умение определять личные границы и оформлять психологически комфортное личное пространство;
- умение применять различные технологии в ситуации личностного выбора и выбора профессионального пути.

Формируются навыки построения эффективных отношений на вербальном (слова поглаживания, учёт типа репрезентативной системы) и невербальном (значение жестов, мимики, понятие психологической дистанции) уровнях. Формируются навыки публичных выступлений, презентирования себя и своих партнёров. Формируются навыки поведения в конфликтной ситуации, навык применения релаксационных техник в стрессовых ситуациях.

Учащиеся знакомятся с такими понятиями, как характер, темперамент, общение, целеполагание, профессионально важные и профессионально значимые качества, личностное пространство, ролевые характеристики, релаксация, стрессоустойчивое поведение, креативность, арт-технологии.

Реализация программы Студии личностного развития «Открой себя» на уровне дополнительного образования позволяет подросткам наилучшим образом раскрыться, попробовать новые стили поведения не боясь осуждения со стороны своих

одноклассников, избежать излишнего давления на ребёнка, сохранить свободу выбора пути развития и расширить рамки деятельности.

Цель развивающей программы — создать условия для формирования гармонично развитой личности учащегося.

В соответствии с поставленной целью нами решаются следующие задачи:

- ознакомить подростков с базовыми понятиями из области психологии личности, психологии общения, профориентации подростков, бесконфликтного поведения;
- развить навыки эффективного общения и понимания причин своего поведения;
- сформировать навыки целеполагания;
- сформировать навыки выхода из конфликтной ситуации;
- сформировать навыки асертивного поведения.

Общий состав группы 12-15 подростков. Периодичность занятий – 1 раз в неделю по 3 часа, всего 108 часов в год. Общее время реализации программы – 1 учебный год.

Предполагаемым результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися станут:

- ознакомление подростков с базовыми понятиями из области психологии личности, психологии общения, профориентации подростков, бесконфликтного поведения;
- развитие навыков эффективного общения и понимания причин своего поведения;
- навыки целеполагания и планирования времени;
- навыки выхода из конфликтной ситуации;
- навыки асертивного поведения.

Основными способами отслеживания результатов являются: деловые игры, дискуссии, творческие отчеты, анализ мероприятий, проводимых обучающимися на практических занятиях.

2. Учебно-тематический план

№ п.п.	Название темы	часы			Форма аттестаци и
		теория	практика	итого	
1	Знакомство и сплочение группы.		3	3	
2	Характер и личностные особенности человека. Ролевое взаимодействие.	3	9	12	самостоятел ьная работа
3	Общение: вербальная и невербальная коммуникация.	3	6	9	тест на определение репрезентат ивной системы
4	Личное пространство и его влияние на взаимоотношения людей.	3	3	6	самостоятел ьная работа
5	Понятие конфликта, конфликтного поведения, стратегии выхода из конфликтных ситуаций.	3	6	9	ролевая игра
6	Ассертивное поведение.	3	3	6	тест
7	Целеполагание и планирование времени.	3	12	15	самостоятел ьная работа
8	Профессионально-важные качества и выбор профессионального пути.	3	6	9	кейс
9	Публичное выступление. Подготовка к публичному выступлению.	3	6	9	деловая игра
10	Релаксационные техники. Использование релаксации в различных ситуациях.	3	6	9	наблюдение
11	Стрессоустойчивое поведение.	3	3	6	деловая игра
12	Креативность: польза и вред креативного мышления.	3	3	6	творческий отчет
13	Арт-технологии и их применение в повседневной жизни.	3	6	9	творческий отчет
	Итого	36	72	108	

