

Федеральное Государственное Бюджетное учреждения Детский Психоневрологический санаторий «Калуга-Бор» Министерства здравоохранения Российской Федерации



УТВЕРЖДАЮ:

Главный врач ФГБУ ДПНС «Калуга-Бор»

Ю.А.Кондратьев

«15» февраля 2024 год

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

«Психология самопознания»

Цветок мудрости

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Уровень сложности: стартовая

Автор-составитель программы: Черняк Наталья Андреевна

Должность: педагог психолог

Калуга, 2024

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	2
РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи	5
1.3 Содержание программы	5
1.4 Планируемые результаты	11
РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	12
2.1 Календарный учебный график	12
2.2 Условия реализации программы	12
2.3 Формы аттестации	12
2.4 Оценочные материалы	13
2.5 Методические материалы	17
Список литературы	21

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Психология самопознания
Автор-составитель программы	Педагоги дополнительного образования
Адрес реализации программы	ФГБУ ДПНС «Калуга-Бор» Минздрава РФ Г.Калуга, ул. Калуга -Бор, д. 3
Вид программы	- по степени авторства – модифицированная; - по уровню сложности – стартовая.
Направленность программы	социально-гуманитарная
Срок реализации, объём	1 год (72 часа)
Возраст учащихся	от 7 до 17 лет
Краткая аннотация	Реализация программы «Психология самопознания» способствует полноценному развитию личности, помогает формированию у подрастающего поколения навыков самопознания, самонаблюдения, самооценки, интереса к психологии как науке, помогающей человеку в самопознании.

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Издревле умы ученых волновал вопрос о мере самого человека. Житейские представления, сложившиеся в обществе, определяют человека и его ценность через таланты, умение строить отношения с другими людьми, благоприятно сложившиеся обстоятельства. Психологическая наука определяет ценность человека в его умении постоянно работать над собой, самосовершенствоваться, все более глубоко познавать свои возможности и максимально использовать их в своей жизни и деятельности.

Действительно, только постоянное самопознание и саморазвитие являются инструментарием открытия своего неисчерпаемого личностного и творческого потенциала, выявления тех сфер жизнедеятельности, где этот потенциал может быть использован в полной мере. В связи с этим происходит и переориентация образования, где главенствует идея саморазвития и создание условий для ее существования. Условием обретения психического и психологического здоровья личности, средством обретения внутренней гармонии и психологической зрелости, саморазвития личности, ее самореализации является самопознание.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Вид программы:

- по степени авторства – модифицированная;
- по уровню сложности – стартовая.

Язык реализации программы: официальный язык Российской Федерации – русский.

Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

Актуальность программы. Каждый человек сам себя строит и выбирает свой жизненный путь, сам выстраивает свои отношения с другими людьми, наконец, сам совершает и исправляет ошибки. В то же время, стихийное самопознание часто не приводит к значимым результатам. Пока человек разберется в себе, пока выстроит программу самосовершенствования, уйдет время, будет совершено множество ошибок. Подростковый возраст и ранний юношеский возраст являются центральными в формировании механизмов

самопознания, поэтому своевременное создание условий для самостроительства, самоформирования и самовоспитания учащегося имеет первостепенную важность. В современном обществе для достижения успеха прежде всего необходимо иметь четкое представление о своих возможностях, своих особенностях, что невозможно без сформированных навыков самопознания и стремления к саморазвитию.

Отличительные особенности программы

Программа реализуется посредством использования различных интерактивных методов, прежде всего, тренинговых занятий, которые помимо формирования представлений о своих возможностях создают условия для развития навыков межличностного взаимодействия. Планирование занятий осуществлялось с учетом психологических характеристик возраста: старшего подросткового и раннего юношеского, где подросток, проходящий период становления самооценки, получает возможность выполнить различные психодиагностические методики, получив грамотные результаты, а также обратную связь от других подростков; юноша получает совершенно особый контакт с педагогом, возможность общаться с ним на равных, высказывать свое мнение, предлагать свои идеи, что позволяет создать благоприятные условия для готовности к самоопределению.

Новизна программы состоит в том, что она гармонично сочетает в себе занятия, направленные на самопознание и самоанализ с тренингами личностного роста, занятиями на самопринятие, самоуважение. В основу программы положены психологические подходы к саморазвитию и самопознанию В.Л.Блиновой, Ю.Л. Блиновой и В.Г. Маралова. Используются практические разработки по психологии самопознания сотрудников кафедры психологии развития и образования КГУ им.К.Э. Циолковского Климовой Е.К., Помазиной О.А., Бакуровой О.Н. При построении тренинговых занятий использовались разработки Анн Л.Ф.

Педагогическая целесообразность программы. Подростковый и ранний юношеский возраст ориентированы на открытие своего «Я», сведению воедино представлений о себе, т.е. являются центральными в формировании механизмов самопознания, поэтому реализация программы позволяет обобщить и систематизировать знания об эффективных средствах самопознания учащихся. Самопознание нуждается в тактичном сопровождении со стороны педагога, который призван раскрыть нужную информацию обучающимся, помочь им задействовать все механизмы самопознания без навязывая стереотипов.

По мнению А.В. Петровского, существует два пути, следуя по которым, человек сможет значительно преуспеть в собственном самопознании. Первый - это внимательный анализ своих поступков в соотнесении их со своими замыслами. Второй путь - обращение к возможностям науки, в задачи которой входит выяснение того, каким закономерностям подчиняется поведение человека. Такой наукой и является психология. Интеграция этих путей приводит к познанию себя.

Практическая значимость для обучающихся. Программа рассчитана на индивидуальный подход к обучающимся, так как предполагает не только диагностику их личностных особенностей, но и разработку индивидуальных рекомендаций по развитию умений и навыков самопознания. Теоретические знания обязательно отрабатываются на практике, что также является очень важно для реализации данной программы.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся 7-17 лет. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Группа комплектуется на основании заявлений законных представителей обучающихся и самих обучающихся с 14 лет.

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3

обучающихся при получении образования с другими учащимися.

Состав группы: постоянный.

Особенности набора: свободный.

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем программы: 72.

Режим занятий может быть такой: 1 раз в неделю по 2 часа, 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения: очная, очная с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ), заочная с применением ЭО и ДОТ, дистанционная.

Форма организации образовательной деятельности: групповая.

В рамках программы могут проводиться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия (по группам, индивидуально или всем составом объединения).

Формы проведения занятий: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, лабораторные, контрольные, репетиционные, тренировочные, флеш-мобы, челленджи, акции, онлайн-марафоны, квесты беседа; игра; тренинг; мозговой штурм; Диалог и др.

При реализации программы при наличии условий и согласия руководителя объединения совместно с несовершеннолетними учащимися могут участвовать их родители (законные представители).

В рамках программы педагог может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей).

Обучение может осуществляться по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в случаях и в порядке, установленном локальными нормативными актами.

1.2 Цель и задачи

Цель программы: содействие формированию личности со сформированными компетенциями самоанализа, самопознания и психологической готовности к саморазвитию.

Задачи программы:

1. Формировать представления об основных особенностях, механизмах, средствах самопознания.
2. Знакомить с основными блоками самопознания человека.
3. Формировать представления об основных барьерах самопознания и путей их преодоления.
4. Способствовать развитию эмпатии в процессе взаимодействия и сотрудничества с другими.
5. Развивать творческие способности учащихся.
6. Развивать познавательную мотивацию к самопознанию и саморазвитию.
7. Развивать психические процессы: ощущение, восприятие, память, внимание, мышление, воображение, речь.
8. Развивать эмоциональную сферу: эмоциональное состояние, переживания, настроение.

1.3 Содержание программы

Учебный план (72 часа)

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие	2		2
1.	Сущность самосознания	2	1	1
2.	Познание личностнохарактерологических особенностей	2	1	1
3.	Познание эмоционально-волевой сферы	6	1	5
3.1.	Эмоционально-волевая сфера	2	1	1
3.2.	Тренинг «Я в мире эмоций и чувств»	2		2
3.3.	Тренинг «Как справиться с плохим настроением»	2		2
4.	Познание мотивационно-ценностной сферы	4	1	3
5.	Познание способностей и возможностей	4	2	2
6.	Познание познавательной сферы	10	4	6
7.	Познание сферы внешнего облика и взаимоотношения с другими	8	1	7
7.1.	Сферы внешнего облика и взаимоотношения с другими	2	1	1
7.2.	Тренинг «Телесное Я»	2		2
7.3.	Тренинг «Эффективные приёмы общения»	2		2
7.4.	Тренинг «Я в конфликтной ситуации»	2		2
8.	Познание деятельности	2	1	1
9.	Познание жизненного пути	6	1	5
9.1.	Познание жизненного пути	2	1	1
9.2.	Тренинг «Жизнь по собственному выбору»	2		2
9.3.	Тренинг «Как достичь цели»	2		2
10.	Самопознание, сознание и самосознание	2	1	1
11.	«Я» - концепция как результат самосознания	8	1	7
11.1.	«Я» - концепция личности	2	1	1
11.2.	Тренинг «Моя индивидуальность»	2		2
11.3.	Тренинг «Уверенное и неуверенное поведение»	2		2
11.4.	Тренинг «Я в своих глазах и в глазах других людей»	2		2
12.	Барьеры самопознания	4	1	3
13.	Саморазвитие как процесс самопознания	4	1	3
13.1.	Саморазвитие и самопознание	2	1	1
13.2.	Тренинг «Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»	2		2
	Промежуточная аттестация	2		2

	Итоговое занятие. Составление «Программы личностного роста»	6		6
	ИТОГО:	72	17	57

Содержание учебного плана

Вводное занятие.

Практика. Тренинг на знакомство. Задача тренинга состоит в установлении положительных связей в группе и знакомство с правилами поведения на занятиях. Упражнения «Правила группы», «баранья голова», «салфетки», «настроение», «карандаш», «никто не знает, что Я», «мы с тобой одной крови».

Формы работы. Тренинг, беседа.

Формы контроля знаний. Опрос.

1. Сущность самосознания

Теория. Понятие самопознания. Самопознание как условие обретения психического и психологического здоровья личности; самопознание как средство обретения внутренней гармонии и психологической зрелости; самопознание - путь для саморазвития личности, ее самореализации. Блоки самопознания:

Практика. Упражнение «Кто Я?», «Первое впечатление», «Я знаю, что тебе приснилось».

Формы работы. Обсуждение, тренинговые упражнения.

Формы контроля знаний. Опрос.

2. Познание личностно-характерологических особенностей

Теория. Понятие о темпераменте. Основные типы темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический, флегматический. Свойства темперамента. Особенности соотношения темперамента и успешности деятельности человека. Определение характера. Особенности характера. Понятие о чертах характера. Взаимосвязь характера и темперамента.

Практика. Теппинг - тест, Тест - опросник Шмишека, К. Леонгарда, личностный опросник Г. Айзенка, игра «Есть ли лучший тип темперамента?».

Формы работы. Лекция, выполнение методик, игра.

Формы контроля знаний. Решение задач.

3. Познание эмоционально-волевой сферы

Тема 3.1. Эмоционально-волевая сфера

Теория. Общая характеристика эмоций и чувств. Формы переживания чувств. Основные закономерности эмоциональной жизни. Приемы и методы саморегуляции. Понятие о воле. Волевые качества человека и их развитие.

Практика. Опросник М.В.Чумакова «Волевые качества личности». Практическая письменная работа «Польза и вред эмоций».

Тема 3.2. Тренинг «Я в мире эмоций и чувств»

Практика. Тренинг направлен на тренировку умения выражать свое эмоциональное состояние, понимать чувства и эмоции другого человека. Проведение тренинга. Упражнения: «Рассерженные шарики», «Гнев», «Скульптура», «Зеркало», «Копилка обид», «Угадай эмоцию».

Тема 3.3. Тренинг «Как справиться с плохим настроением»

Практика. Тренинг направлен на развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувства тревоги, обиды, раздражения и избавиться от них. Проведение тренинга. Упражнения: «Твое настроение», «Чувствую - себя-хорошо», «Аукцион», «Мусорное ведро» и др. Также педагог обучает ребят основным методам и приемам снятия напряжения, усталости и тревоги с помощью сеансов релаксации («Расслабляемся», «Вверх по радуге», «Волшебное слово») и визуализации («Обида из прошлого», «Фиолетовое пламя», «Место, где мне хорошо»).

Формы работы. Обсуждение, выполнение методик, тренинг.

Формы контроля знаний. Решение кроссворда.

Познание мотивационно-ценностной сферы Теория. Потребность, мотив. Пирамида потребностей. Виды мотивов. Мотив и мотивация. Мотивационная сфера и деятельность. Ценности. Виды и значение ценностей.

Практика. «Измерение мотивации достижения» А.Мехрабиана, исследование ценностных ориентаций М. Рокича.

Формы работы. Обсуждение, выполнение методик.

Формы контроля знаний. Решение задач.

4. Познание способностей и возможностей

Теория. Понятие о способностях по Б. М. Теплову. Соотношение способностей и успешности обучения. Характеристика общих способностей и специальных. Теоретические и практические способности. Учебные и творческие способности. Понятие профессиональных способностей. Одаренность. Компенсация способностей. Мастерство и талант. Гениальность.

Практика. Опросник ДДО Е.А.Климова, краткий ориентировочный тест (В.Н. Бузин, Э.Ф. Вандерлик), тест Торренса, упражнение «Шкатулка со сказками», «Фантастические гипотезы».

Формы работы: Обсуждение, выполнение методик, тренинговые упражнения.

Формы контроля знаний: Разработка творческих задач учащимися.

5. Познание познавательной сферы

Теория. Ощущение и восприятие, свойства, закономерности. Память. Свойства памяти. Виды памяти. Процессы памяти. Мнемотехнические приемы. Внимание. Свойства внимания. Эффективность внимания. Виды внимания. Воображение. Виды воображения. Развитие воображения. Мышление. Виды мышления. Операции мышления. Мышление и интеллект. Общая характеристика речи. Речь и язык. Виды речи. Развитие речи.

Практика. Опыт Мариотта, эксперименты на целостность восприятия, личностного характера восприятия, тренинговые упражнения «Вспомни за мной», «Имя собеседника», эксперименты на произвольное запоминание, проба Бурдона, тренинговые упражнения «Муха», «Не думай об обезьяне», исследование творческого воображения, методика определения стилевых характеристик мышления (Бремсон), кубики Кооса, исследование ригидности речи.

Формы работы. Обсуждение, тренинговые и экспериментальные упражнения.

Формы контроля знаний. Проверка домашнего задания (выполнение техник на развитие познавательных процессов).

6. Познание сферы внешнего облика и взаимоотношения с другими

Тема 7.1. Сферы внешнего облика и взаимоотношения с другими

Теория. Значение оформления внешнего облика при установлении контакта. Оформление внешнего облика по Бодалеву А.А. Психологическое значение походки. Понятие имиджа. Эффекты перцепции. Понятие общения. Стороны общения. Приемы общения. Конфликтное общение. Стратегии поведения в конфликте. Эффективное взаимодействие.

Практика. Тест коммуникативных умений Л. Михельсона, Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко, тест К. Томаса, диагностика «Телесное Я» А.Е. Лыбко.

Тема 7.2. Тренинг «Телесное Я»

Практика. Тренинг направлен на принятие участниками собственного тела, его особенностей и индивидуальности. Проведение тренинга. Упражнения: «Руки, ноги, голова», «Восковая палочка», «Передача», а также визуализация «Здравствуй, Я, мой любимый».

Вместе с педагогом обучающиеся разбираются, о чем говорят позы и жесты других людей и их собственные. Необходимо также сделать акцент на том, что язык телодвижений является одним из наиболее информативных в общении.

Тема 7.3. Тренинг «Эффективные приёмы общения»

Практика. Тренинг направлен на развитие базовых коммуникативных умений.

Проведение тренинга. Упражнения: «Перебежчики и охранники», «Поиск предметов», «Необычное использование», «Вавилонская башня», «Стеклянная дверь», «Дистанция общения», «Испорченный телевизор», «Копирование движений» и др.

Тема 7.4. Тренинг «Я в конфликтной ситуации»

Практика. Тренинг направлен на изучение и закрепление на конкретных примерах стилей конструктивного поведения в конфликтных ситуациях; диагностика собственного стиля поведения в конфликте, а также развитие эффективной личностной тактики поведения в конфликтных ситуациях. Проведение тренинга. Упражнения: «Встреча на узком мостике», «Конфликтогены», «Психологическая защита», «Наезд», ролевая игра «Финансовые авантюристы», «Сглаживание конфликтов» и др.

Формы работы. Обсуждение, тренинг, выполнение методик.

Формы контроля знаний. Решение кейсов.

8 Познание деятельности

Теория. Понятие деятельности. Структура деятельности. Значение деятельности. Виды деятельности. Организация своей деятельности.

Практика. «Методика диагностики мотивации учебной деятельности», «Методика незаконченных предложений».

Формы работы. Обсуждение, выполнение методик.

Формы контроля знаний. Тест.

9. Познание жизненного пути

Тема 9.1. Познание жизненного пути

Теория. Понятие жизненного пути. Психологический возраст как проявление отношения к прошлому, настоящему, будущему. Целеполагание. Технология SMART. Пути преодоления препятствий. Тайм-менеджмент, основы и техники. Планирование по Эзенхауэру.

Практика. Тест «Психологический возраст личности».

Тема 9.2. Тренинг «Жизнь по собственному выбору»

Практика. Тренинг направлен на отработку навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; обучение тому, как эффективно использовать свое время. Проведение тренинга. Упражнения: «Должен или выбираю?», «Прошлое, настоящее и будущее», «Круг нашей жизни», «Машина времени» и др.

Тема 9.3. Тренинг «Как достичь цели»

Практика. Проведение тренинга. Данные занятия предполагают отработку навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей. Для достижения этих целей педагог проводит следующие упражнения и игры: «По секрету...», «Основные принципы», «Шаги к цели», «Именинный пирог», «Круг субличностей», «Жизненная цель» и др.

Формы работы. Обсуждение, дискуссия, тренинг.

Формы контроля знаний. Решение кроссворда.

10. Самопознание, сознание и самосознание

Теория. Понятие сознания. Структура сознания. Самосознание и сознание. Я как результат самосознания. Соотношение самопознания и самосознания

Практика: Психогеометрический тест, упражнение «Я - творец своей судьбы».

Формы работы. Рассказ, выполнение методик, тренинговые упражнения.

Формы контроля знаний. Решение задач.

11. «Я» - концепция как результат самосознания

Тема 11.1. «Я»- концепция личности

Теория. Понятие «Я» - концепция личности. Структура: когнитивный компонент (ценности и локус-контроль), эмоциональный компонент (самооценка и самооценность), поведенческий компонент. Механизмы формирования Я-концепции личности. Механизм обратной связи. Правила обратной связи. Личность в концепции Д. Лафта и Г. Ингрёма: Арена, Слепое пятно, Фасад, Неизвестное. Техники расширения «Арены».

Практика. Тренинги, выполнение методик процедура иерархизации ценностей по

Фаталовой, опросник СЛК (модификация Е.Ксенофонтовой), тест-опросник самооотношения Столина и Пантелеева, упражнение «окно Джохари» экспериментальная методика «Уровень притязаний», тест на самооценку личности: Я-реальное, Я-идеальное. Методика Будасси исследования «Я»-концепции, Методика исследования самооотношения (тест - опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантелеев.

Тема 11.2. Тренинг «Моя индивидуальность»

Практика. Тренинг направлен на раскрытие своих сильных сторон, прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе. Проведение тренинга. Упражнения: «Ассоциация», «Футболка с надписью», «Дерево моего Я», «Точка опоры», «Эмиграция», «Судно, на котором я плыву», а также визуализации «Маяк» и «Сильные стороны».

Тема 11.3. Тренинг «Уверенное и неуверенное поведение»

Практика. Тренинг направлен на обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Здесь также предполагается дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе. Проведение тренинга. Упражнения: «Мое поведение», «Сила слова», «Зеркало», «Город уверенности», «Круг уверенности», «Я - хозяин», «Гости» и др.

Тема 11.4. Тренинг «Я в своих глазах и в глазах других людей»

Практика. Цель занятий: развитие умений давать и принимать обратную связь. Проведение тренинга. Упражнения: «Горячий стул», «Ассоциации», «Собери чемодан», «Молчащее и говорящее зеркало», «Ответы за другого», «Рекламный ролик», «Я знаю, что тебе приснилось», «Биография прохожего» «Мой портрет глазами группы» и др.). Сюда также входят упражнения, предназначенные для развития навыка извлекать пользу из критики, умения критиковать других и себя («Критика», «Зубы дареного коня», и др.)

Формы работы. Рассказ, выполнение методик, тренинги.

Формы контроля знаний. Тест, составление профиля «Я» - концепции.

12. Барьеры самопознания

Теория. Пути препятствия самопознанию по К.Лоренцу. Психологические причины возникновения барьеров. Барьеры, выстраиваемые человеком. Психологическая защита как проявления барьеров.

Практика. Тест на рефлексивность. Методика диагностики уровня развития рефлексивности, опросник Карпова А.В, Методика для изучения конфликтных установок, Б.И. Хасан (на базе теста РАТ), опросник Клермана-Плутчика на определение психологических защит.

Формы работы. Рассказ, выполнение методик, дискуссия.

Формы контроля знаний. Тест, решение задач.

Тема 13. Саморазвитие как процесс самопознания.

Тема 13.1. Саморазвитие и самопознание

Теория. Понятие саморазвития. Этапы саморазвития. Проявления саморазвития. Характеристики саморазвития: жизнедеятельность, активность, самосознание, особенности жизненного пути. Барьеры саморазвития. Самосовершенствование. Самоактуализация.

Практика. Тест на рефлексивность. Методика диагностики уровня развития рефлексивности, опросник Карпова А.В, Методика для изучения конфликтных установок, Б.И. Хасан (на базе теста РАТ), опросник Клермана-Плутчика на определение психологических защит, методика САМОАЛ.

Тема 13.2. Тренинг «Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»

Практика. Занятие направлено на обучение участников говорить и мыслить о себе позитивно, повысить самопонимание на основе своих положительных качеств. Проведение тренинга. Упражнения: «Автопилот», «Формула успеха», «Самоодобрение», «Я ценю себя», «Я подарок для человечества», «Твое будущее» и др. Также в рамках данного тренинга подростки изучают и активно используют метод аутогенной тренировки.

Формы работы. Лекция, обсуждение, тренинг, выполнение методик.

Формы контроля знаний: Опрос, составление дневника успеха.

Промежуточная аттестация

Практика. Решение задач, кроссвордов и кейсов. Тесты. Выполнение упражнений.

Итоговое занятие «Составление программы личностного роста»

Практика. Занятие нацелено на составление подростками программы личностного роста, и предполагает анализ всех результатов диагностических методик, содержания упражнений, предполагающих обратную связь. На основании этого анализа обучающемуся необходимо самостоятельно определить пути саморазвития и самореализации, а также составить примерную «программу» личностного развития.

Формы работы. Обсуждение, дискуссия.

Формы контроля знаний. Защита проекта.

1.4 Планируемые результаты

В конце обучения обучающиеся:

1. Владеют основными понятиями по теме: самопознание, психические процессы, эмоции и воля, темперамент, характер, способности, общение, конфликт.
2. Владеют способами определения своих психологических особенностей.
3. Владеют приемами нормализации своего эмоционального состояния.
4. Владеют приемами развития своих психических процессов.
5. Способны корректировать свою самооценку в сторону ее большей адекватности.
6. Владеют приемами ведения конструктивного взаимодействия с партнером по общению.
7. Имеют представление о внешнем и внутреннем мире самопознания.
8. Владеют техниками положительной обратной связи.
9. Умеют устанавливать связи между имеющимися качествами и проявлении их в поведении.
10. Владеют приемами повышения самооценки, самоценности.
11. Используют и владеют технологией самопринятия.
12. Эффективно справляются с барьерами по пути к самопознанию.
13. Проявляют доброжелательное отношение к собеседнику.
14. Демонстрируют уверенное поведение в ситуациях взаимодействия.
15. Обладают развитой способностью к рефлексии.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

Работа по программе осуществляется с 01 сентября по 31 мая. Каникулы не предусмотрены (см. приложение 1. «Рабочая программа»).

Количество				
Учебных часов	Учебных недель	Учебных дней	Часов в неделю	Занятий в неделю
72	36	36	2	1 (по 2 часа)
72	36	72	2	2 (по 1 часу)

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимы следующие условия:

Мягкие удобные стулья или кресла (по количеству учащихся, занимающихся в группе, включая педагога), столы трансформеры, которые удобно перемещать и использовать для разных форм работы с обучающимися, мультимедийное оборудование, канцтовары (цветные карандаши, фломастеры пластилин, гуашь, кисточки, белая бумага формата А4, ватманы, цветная бумага.

Методический и дидактический материалы

В процессе реализации занятий используются следующие наглядные пособия: схемы, инструкции к тренинговым упражнениям на листах формата А4, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения, комплекс психодиагностических методик.

Учебно-методический комплекс включает:

- I. Учебные и методические пособия: научная, специальная, методическая литература.
- II. Материалы из опыта работы педагога:
 - Публикации
 - Исследовательская деятельность.

Кадровое обеспечение

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, обладающие профессиональными знаниями в предметной области.

-

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания результатов обучения по программе

Виды контроля	Содержание	Формы контроля знаний	Методы контроля
Текущий контроль	Освоение учебного материала	Решение задач, домашние задания, самостоятельные работы.	Диагностические задания: опросы, практические работы, тестирование, решение кроссвордов и кейсов, выполнение упражнений и практических заданий.
Промежуточный контроль	Степень усвоения учащимися учебного материала	Решение задач, тесты	Решение кроссвордов и кейсов, выполнение упражнений
Итоговый контроль	Оценка уровня усвоения полученных знаний.	Защита творческого проекта, направленного на составление учащимися программы личностного роста	Ответы на вопросы

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4 Оценочные материалы

Итоговый контроль реализуется посредством составления учащимися программы личностного роста, предполагающей анализ всех результатов диагностических методик, содержания упражнений, обратной связи.

Примерные варианты заданий для текущего и промежуточного контроля:

1. Низким уровнем психической активности, замедленностью движений, быстрой утомляемостью, высокой эмоциональной сензитивностью характеризуется:

- Сангвиник.
- Холерик.
- Флегматик.
- Меланхолик.

2. Такие черты личности, как скромность и самокритичность, эгоизм, характеризуют отношение личности:

1. к людям;
2. к деятельности;
3. к общественной и личной ответственности;
4. к себе.

3. Тип темперамента, характеризующийся легкой ранимостью и склонностью к глубоким переживаниям, присущ:

1. холерику;
2. сангвинику;
3. флегматику;
4. меланхолику.

4. Самокритичность, скромность, гордость характеризуют:

1. отношение личности к вещам;
2. отношение друг к другу;
3. систему отношений человека к самому себе;
4. особенности протекания деятельности.

5. Тип темперамента, отличающийся подвижностью, склонностью к частой смене

впечатлений, отзывчивостью и общительностью, характерен для:

1. холерика;
2. сангвиника;
3. флегматика;
4. меланхолика.

6. Аккуратность, бережливость, щедрость - это: черты, характеризующие отношение:

1. личности к вещам;
2. черты, проявляющиеся по отношению к другим;
3. система отношений человека к самому себе;
4. черты, проявляющие отношение к деятельности.

7. Многие люди бывают недовольны своим темпераментом и хотели бы его изменить. Возможно ли это:

1. темперамент - весьма устойчивое биопсихическое образование, которое невозможно изменить;
2. еще древние философы утверждали, что «все течет, все изменяется»: меняются способы деятельности, мотивы поведения, характер и, естественно, темперамент человека;
3. темперамент меняется с возрастом
4. только сильные личности могут изменить свой темперамент.

8. NN. - типичный представитель меланхолического типа темперамента. Формирование какой из следующих черт характера потребует наименьших усилий:

1. доверчивость;
2. решительность;
3. инициативность;
4. принципиальность.

9. Какой тип темперамента имеет преимущества в некоторых видах монотонной работы:

1. холерик;
2. сангвиник;
3. меланхолик;
4. флегматик.

10. Как называется устойчивая система приемов, способов, методов деятельности, обусловленная индивидуально-специфическими качествами человека и являющаяся средством эффективного приспособления к объективным обстоятельствам. Он позволяет людям с разными индивидуально-типологическими особенностями нервной системы, разной структурой способностей, характера добиваться равной эффективности при выполнении одной и той же деятельности разными способами:

1. Защитные механизмы личности.
2. Индивидуальный стиль деятельности.
3. Пластичность человека.
4. Приспособление.

11. Прочитайте стихотворение Саши Т. (приводится по Г.С.Абрамовой)

В себе самом могу теперь
Найти советника и друга,
И если мне бывает худо,
Я не стучусь в любую дверь...
Порой противен целый свет,
Обида ширится волной,
И смотрит некто. «Я» со мной,
Пытаясь дать простой ответ,
Ответ правдивый, жесткий, строгий,

Что виноват не «Я», а – « Я».

Вопрос: С каким явлением в области самопознания мы здесь сталкиваемся ?

12. Наташа (14 лет) зашла к подруге пригласить ее погулять. Но подруга ей отказала выйти на прогулку, объяснив, что дала себе слово вначале сделать уроки, а потом заниматься всем остальным, так как решила развивать в себе силу воли.

Вопрос: С какой формой саморазвития мы встречаемся в этом случае

Опросник самопознания

Инструкция: перед вами опросник. Внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите только один из четырех вариантов ответов, с которым вы согласны в большей степени. Если вас ни один из вариантов не удовлетворяет, все равно нужно отдать предпочтение одному из ответов.

1. Познание себя - это:

- а) развлечение;
- б) радостное открытие нового;
- в) страдание;
- г) трудная, но интересная работа.

2. Когда меня что-то неприятно поражает в действиях других, я:

- а) внутренне осуждаю, но не вмешиваюсь;
- б) высказываю возмущение или пытаюсь убедить человека так не делать;
- в) меня захватывает поиск смысла и причины таких действий;
- г) принимаю человека таким, каков он есть.

3. Человека надо оценивать:

- а) по результатам его действий;
- б) по результатам действий, но с учетом мотивов поведения;
- в) в первую очередь по мотивам действий и чувствам;
- г) человека вообще никак не надо оценивать.

4. Когда человек не хочет иметь четкие жизненные цели и из-за этого часто не может добиться успеха ни в материальных вопросах, ни в продвижении по службе, я считаю, что:

- а) он просто глуп и непрактичен;
- б) ему не повезло с воспитанием;
- в) это издержки в развитии творческой личности;
- г) человек интенсивно развивается.

5. Интереснее всего изучать:

- а) необычные явления природы и парапсихологию;
- б) личность выдающихся людей и гениев;
- в) внутренний мир своей личности;
- г) общие закономерности человеческой психики.

6. Мотивы своих поступков я вполне осознаю:

- а) всегда в момент, предшествующий действию;
- б) преимущественно в момент совершения действия;
- в) чаще уже после совершения поступка;
- г) убежден, что мотивы действий человека всегда неосознанны.

7. Ошибки в познании себя:

- а) меня редко занимают;
- б) стараюсь устранить, используя представляющиеся возможности;
- в) меня постоянно занимают;
- г) ранее постоянно занимали, а сейчас я использую каждый удобный случай для самоанализа.

8. Узнать что-то новое о себе - это:

- а) интересно;

- б) не только интересно, но и всегда полезно;
- в) найти объяснение вопросам, которые занимали меня длительное время;
- г) перестроить свое поведение и личность.

9. Самопознание - это:

- а) способ проведения досуга;
- б) средство достижения профессиональных и жизненных целей;
- в) «проклятие» и необходимость для каждого человека;
- г) цель и смысл жизни.

10. Процесс самопознания:

- а) не мешает работать и отдыхать;
- б) помогает правильно действовать;
- в) иногда помогает, а иногда вредит, мешает жить;
- г) всегда помогает, если научиться правильно действовать.

11. Изучение рефлексорной деятельности мозга:

- а) помогает мне лучше понять человеческую психику;
- б) является необходимым условием и основой познания себя;
- в) вредит самопознанию;
- г) отвлекает от самопознания.

12. Дать объективную характеристику знакомому человеку для меня:

- а) довольно легко;
- б) требует дополнительных усилий;
- в) практически никогда не удается;
- г) предпочитаю описать, как он на меня подействовал.

13. Я стараюсь лучше узнать себя, потому что:

- а) это интересно;
- б) всякое знание полезно и может пригодиться в жизни;
- в) не могу этим не заниматься;
- г) так я решаю все существенные проблемы.

14. Результаты психологического тестирования являются:

- а) «фотографией» на память;
- б) авторитетным диагнозом личности;
- в) первичной гипотезой для изучения человека;
- г) одним из вариантов упрощенного представления о личности.

15. Если я вижу человека, который уверен в своей доброте и чуткости к людям, значит:

- а) у него есть для этого достаточные основания;
- б) он может ошибаться, но главным образом оказывается прав;
- в) он постоянно борется со своим равнодушием, высокомерием и жесткостью;
- г) ему свойственны равнодушие и жесткость или же он неизбежно движется в этом направлении.

16. Если человек имеет силу воли, то он:

- а) счастливый человек, способный всегда добиться успеха;
- б) добьется многого;
- в) недостаточно интеллектуально развит;
- г) чаще всего догматичен и способен только к однозначным решениям.

17. Когда человек постоянно борется со своими недостатками, то:

- а) другие «салятся ему на голову»;
- б) в конце концов, достигает победы;
- в) он развивается как личность;
- г) он не знает, как это делать более эффективно.

18. В познании себя и других я предпочитаю:

- а) верить только своим глазам и фактам;

- б) опираться на логику или советы специалистов;
- в) опираться на собственную интуицию;
- г) опираться на психологические идеи, проверенные на личном опыте.

19. Когда неприятные переживания по поводу неудачи или каких-то событий в прошлом усиливаются, я чаще всего:

- а) обсуждаю их с друзьями и знакомыми, чтобы получить поддержку и успокоиться;
- б) стараюсь отвлечься, занимаясь любимым делом, слушая музыку и т.п.;
- в) решаю все-таки разобраться до конца в случившемся, чтобы в будущем знать, как надо поступать;
- г) отбрасываю все свои предположения и самооправдания и тем самым успокаиваюсь, думая вернуться к проблеме позже.

20. Человек, отчаянно ругающий себя за низкий поступок, скорее всего:

- а) чувствует свою вину и стыдится своего поступка;
- б) имеет совесть и стремится стать лучше;
- в) переживает радость и гордость от осознания своей способности преодолевать в себе зло;
- г) хочет простить себя, чтобы впредь поступать точно так же.

2.5 Методические материалы

Организационные формы и приемы обучения

Значимым представляется сочетание объяснения педагога с разными видами практических занятий, направленными на формирование тех или иных учебноисследовательских умений учащихся. Программа реализуется посредством широкого использования интерактивных форм обучения, ориентированных на более широкое взаимодействие учащихся не только с педагогом, но и друг с другом и на доминирование активности учащихся в процессе обучения. Поэтому наиболее частая форма занятий - это тренинги, дискуссии и игры.

Методы, использованные в работе:

- Тренинг.
- Лекция.
- Практическое занятие.
- Дискуссия.
- Беседа.
- Игры.
- Диагностические занятия.

Приемы организации учебно-воспитательного процесса предполагают:

- различные упражнения;
- введение игровых элементов;
- мозговой штурм (высказывание и сравнение различных мнений);
- наличие рисунков, схем, метафор в предлагаемом материале;
- активизация прежнего опыта учащихся посредством анализа конкретных ситуаций;
- организация обратной связи;
- обращение к типичным жизненным ситуациям;
- упор на принцип активности участников занятий и др.

Формы работы с родителями

- круглые столы;
- информационные лектории с элементами практикума;
- обмен мнениями.

Примерный вариант одного из занятий с родителями.

Задание. Оцените с точки зрения создания благоприятных условий для саморазвития следующие утверждения:

- любой ребенок нуждается в постоянном контроле со стороны взрослых;
- строгий родитель в конечном итоге оказывается лучше, чем мягкий;
- чтобы у ребенка не возникало дурных мыслей и намерений, его жизнедеятельность должна быть полностью регламентирована;
- излишняя любовь портит детей;
- ребенка нужно всячески ограждать от совершения ошибок;
- не важно, как ребенок относится к себе, важно, как относятся к нему другие;
- ребенок должен в своей жизни следовать предписаниям родителей, ведь они желают ему добра;
- ребенку нельзя предоставлять свободу выбора, иначе он выберет совсем не то, что нужно.

Примерная форма программы самовоспитания

(по С. Б. Елканову)

Задача: преодолеть чрезмерную нетерпеливость и вспыльчивость

Пути и средства

1. Упражняться в физических движениях в нарочито медленном темпе.
2. Стараться действовать во всем (если это не вредит в каком-либо отношении) нарочито спокойно, медленно, «солидно».
3. В ситуациях, в которых обычно теряю уравновешенность, бываю слишком раздражительным, вести себя (хоты бы искусственно) демонстративно равнодушно и терпеливо

Задача: преодолеть застенчивость и страх перед аудиторией

Пути и средства

1. Сознвая, что этот недостаток является следствием болезненного самолюбия, придерживаться принципа: «Буду поступать всегда так, как умею» Для этого: во время общения научиться думать только о предмете своего разговора, отвлекаться от своего «Я», не думать о себе;
2. Устранить все внешние признаки, которые как-то выделяют меня среди окружающих, говорить проще, естественнее, не «рисоваться», не выделяться одеждой, манерой вести себя и т.д.;
3. Чаще выступать перед различными группами людей, чтобы выработать привычку к общению;

максимально использовать различные поручения, дающие опыт контакта с людьми;

Задача: развивать общительность

Пути и средства

1. обстоятельно изучить психологическую литературу по проблемам общения.
2. Упражняться в наблюдательности, умении по внешним проявлениям личности разгадывать внутреннее состояние собеседника.
3. Упражняться в умении настраиваться на «волну» собеседника или настраивать его на свою «волну» и уметь налаживать контакты, добиваться расположения людей.
4. Чаще проявлять инициативу и «предлагать» темы бесед, обсуждений в кругу своего общения

Задача: преодолеть привычку к лени

Пути и средства

1. Взять себе за образец установку П.И.Чайковского: к ленивым вдохновение не приходит, умей заставлять себя работать и тогда, когда нет охоты работать.
2. Чувствуя, что нет расположения к работе, а работать нужно, пользоваться самоубеждением и даже самоприказом: «За дело!».
3. Стараться заинтересовать себя.

Индивидуальный учебный план. В случае если в период обучения по программе обучающемуся исполняется 18 лет, он имеет право на ускоренное обучение по индивидуальному плану.

Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Паспорт национального проекта «Образование». Утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. N 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрирован 06.12.2019 № 56722).
11. Письмо Министерства образования и науки от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).
12. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации

образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

14. Письмо Министерства просвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

15. Письмо Министерства просвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

16. Государственная программа Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

17. Приказ Министерства образования и науки Калужской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Калужской области» от 05.10.2022 № 1398.

18. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие» города Калуги.

19. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие» города Калуги.

20. Положение о детском творческом объединении муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие» города Калуги.

21. Правила приема, учета, перевода, отчисления и восстановления учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие» города Калуги.

22. Положение о режиме занятий учащихся в детских творческих объединениях муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие» города Калуги.

23. Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности аттестации учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие» города Калуги.

Литература для педагогов

1. Блинова, В.Л. Психологические основы самопознания и саморазвития: Учебно-методическое пособие / В.Л.Блинова, Ю.Л.Блинова - Казань: ТГГПУ, 2009 - 222 с.

2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций / Ю.Б.Гиппенрейтер,. - Москва: Аст, 2015. - 352 с.

3. Грецов, А. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание /А.Гренцов. – Санкт-Петербург: Питер, 2011 - 208 с.

4. Маклаков, А.С. Общая психология: Учебник для вузов /А.С. Маклаков - Санкт-Петербург: Питер, 2016. - 583 с.

5. Маралов, В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб, заведений. - 2-е изд., стер. /В.Г. Маралов. - Москва: Академия, 2004. - 256 с.

6. Немов, Р.С. Общая психология. Учебник и практикум в 3-х томах / Р.С.Немов. – Москва: Юрайт, 2016 . - 304 с.
7. Столяренко, Л.Д. Психология: Учебник для ВУЗов/Л.Д. Столяренко. - Санкт-Петербург: Питер, 2016 . - 592 с.
8. Шепелева, Л.Н. Программы социально-психологических тренингов/Л.Н. Шепелева. - Санкт-Петербург: Питер, 2011 - 260 с.

Дополнительная литература:

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками/ Л.Ф.Анн. - Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 270с.
2. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие/И.В. Вачков - Москва: Ось-89, 2005. – 255с.
3. Гамезо, М.В. Атлас по психологии: Методическое пособие / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко. – Москва: Рос.пед. агенство, 1986. – 271с.
4. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций / Ю.Б. Гиппенрейтер – Москва:Юрайт, 2000. – 332с.
5. Грецов, А.Г. Тренинг общения для подростка / А.Г. Грецов - Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 414с.
6. Корнелиус, Х. Выиграть может каждый: Как решать конфликты/Х. Корнелиус, Ш. Фэйр, перевод П.Е.Патрушева. – Москва:Стрингер,1992. – 212с.
7. Петровский, А.В. Психология о каждом из нас и каждому из нас о психологии / А. В. Петровский. - Москва: Рос. гос. гуманитар. ун-т, 1996. – 348с.
8. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие/ Е.И.Рогов.- Москва: ВЛАДОС-Пресс, 2008. – 476с.
9. Рогов, Е.И. Общая психология: Курс лекций/ Е.И.Рогов. – Москва: Владос, 2001. – 444с.
10. Станкин, М.И. Психология общения: Курс лекций/ М.И. Станкин. – Москва: Моск. психол.-соц. ин-т,1996. – 295с.
11. Фейдимен, Дж. Личность и личностный рост/ Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер. – Москва: Рос. открытый университет, 1992. – 136с.

Для родителей:

1. Бернс, Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание / Р. Бернс. - Москва: Прогресс, 1986. -180 с.
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. - Москва: Аст, 2015. - 304 с.
3. Грецов, А.Г. Понимать своего ребенка/ А.Г.Грецов. - Санкт-Петербург: Питер, 2009. - 192 с.
4. Орлов, Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. Беседы психолога со старшеклассниками : Книга для учащихся /Ю.М.Орлов. - Москва: Просвещение, 1987.- 340с.
5. Цукерман, Г. А. Психология саморазвития/Г.А. Цукерман, Б.М.Мастеров - Москва: Интерпракс, 1995. - 286 с.
6. Энциклопедия практического самопознания/ Сост. и авт. [предисл. и] коммент. А. И. Красило. – Москва: Междунар. пед. академия, 1994. - 540 с.

Список литературы для учащихся

1. Азбель, А. Психологические тесты для старшеклассников и студентов /А. Азбель, А. Грецов. - Санкт-Петербург: Питер, 2012. - 208с.
2. Большая энциклопедия психологических тестов /авт.-сост. А. Карелин. - Москва: ЭКСМО, 2005. – 414с.
3. Леви, В.Л. Искусство быть другим/В.Л.Леви. - Москва: Знание, 1981. – 207с.
4. Леви, В.Л. Искусство быть собой: Индивидуал. психотехника / В.Л.Леви. - Москва: Знание, 1990. – 253с.
5. Столяренко, Л.Д. Психология: Учебник для ВУЗов/Л.Д. Столяренко. - Санкт-

Петербург: Питер, 2016 . - 592 с.

6. Цукерман, Г. А. Психология саморазвития/Г.А. Цукерман, Б.М.Мастеров - Москва: Интерпракс, 1995. - 286 с.

7. Энциклопедия практического самопознания/ Сост. и авт. [предисл. и] коммент. А. И. Красило. – Москва: Междунар. пед. академия, 1994. - 540 с.

Памятки для родителей.

Подростковый возраст. Границы от 9-11 до 14-15 лет.

Психологические особенности личности подростка

Подросток начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы другие так же к нему относились. Проявления в развитии взрослости у подростка:

- подражание внешним проявлениям взрослых (стремление походить внешне, приобрести их особенности, умения и привилегии);
- ориентация на качества взрослого (стремление приобрести качества взрослого, например у мальчиков - «настоящего мужчины» — силу, смелость, волю и т.д.);
- взрослый как образец деятельности (развитие социальной зрелости в условиях сотрудничества взрослых и детей, что формирует чувство ответственности, заботы о других людях и др.);
- интеллектуальная взрослость (стремление что-то знать и уметь по-настоящему; происходит становление доминирующей направленности познавательных интересов, поиск новых видов и форм социально значимой деятельности, которые способны создавать условия для самоутверждения современных подростков).

Для любого подростка важно удовлетворять следующие потребности: стремление к общению со сверстниками, стремление к самостоятельности и независимости, признанию своих прав со стороны других людей.

Для подростков характерны завышенные притязания, неадекватные представления о своих способностях («Я»-концепция только начинает принимать устойчивое положение).

Для подросткового возраста характерно попеременное проявление полярных качеств психики:

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью;
- повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяются легкой ранимостью и неуверенностью в себе;
- потребность в общении - желанием уединиться;
- развязность соседствует с застенчивостью;
- романтизм, мечтательность, возвышенность чувств нередко уживаются с сухим рационализмом и циничностью;
- искренняя нежность, ласковость могут быстро сменяться черствостью, отчужденностью, враждебностью и даже жестокостью.

Выделяют пять сфер амбивалентности (двойственности) подростка:

1. Бунт против контроля со стороны взрослых - потребность в руководстве;
2. Желание близости - страх интимности;
3. Испытание и проверка на прочность внешних границ - поддержка и забота со стороны взрослых;
4. Мысли о будущем - ориентация на настоящее;
5. Сексуальное созревание - психическая неготовность к сексуальному опыту.

Ведущая деятельность подростка

Ведущая деятельность - это такая деятельность, которая способствует появлению нового в личности подростка. Выделяют 2 типа деятельности:

1. Интимно-личностное общение со сверстниками. Подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Причем отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки взрослых.

Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; у него возникает большое беспокойство, если подвергается опасности его популярность среди сверстников.

В общении происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в притязании на признание и стремление к самоутверждению.

Поэтому, ни в коем случае не порицайте подростка среди сверстников, это грозит не только потерей Вашего авторитета!

2. Общественно полезная, социально признаваемая и одобряемая деятельность.

Виды: учебно-познавательная, производственно-трудовая, организационно-общественная, художественная, спортивная и т.д.. Главное - это ощущение подростком реальной значимости этой деятельности. Социально значимую деятельность как ведущий тип деятельности в подростковый период необходимо целенаправленно формировать .

Реакции подростков

Подростки иногда проявляют детские реакции, Вы можете столкнуться со следующими:

- Реакция отказа - проявляется в отказе от обычных форм поведения (контактов, домашних обязанностей и т.д.).
- Реакция оппозиции - противопоставляют свое поведение требуемому (демонстративные прогулки, побеги и т.д.).
- Реакция имитации - подражание идеалу.
- Реакция компенсации - восполнение неудач в одной области подчеркнутым успехом в другой (неудача в учебе - но смелое поведение).
- Реакция гиперкомпенсации - настойчивое стремление к успеху в наиболее трудной для себя области деятельности (чувствительный застенчивый подросток выбирает мужественный вид спорта - каратэ, бокс).

Собственно подростковые реакции:

- Реакция эмансипации - отражает стремление подростка к самостоятельности, освобождению из-под опеки взрослых. При неблагоприятных средовых условиях она может лежать в основе побегов из дома и уходов из школы, аффективных вспышек, направленных на взрослого.
- Реакция группирования - объясняется стремлением к образованию спонтанных подростковых групп с определенным стилем поведения, системой внутригрупповых взаимоотношений и своим лидером. В неблагоприятных средовых условиях и при различных неполноценностях нервной системы склонность к этой реакции может в значительной мере определять поведение и быть причиной асоциальных поступков.
- Реакция увлечения (хобби-реакция) - отражает особенности внутренней структуры личности подростка. Увлечение спортом, стремление к лидерству, азартные игры, страсть к коллекционированию более характерны для мальчиков. Занятия, мотивом которых является стремление привлечь к себе внимание (участие в самодеятельности, увлечение экстравагантной одеждой и т.п.), более типичны для девочек. Интеллектуально-эстетические увлечения могут наблюдаться у подростков обоих полов.
- Реакции, обусловленные формирующимся сексуальным влечением - повышенный интерес к сексуальным проблемам.

Подростковый кризис

Проявляется в двух путях:

Кризис независимости. Его симптомы - строптивость, упрямство, негативизм, своеволие, обесценивание взрослых, отрицательное отношение к их требованиям, протест и бунт, ревность к собственности. Это некоторый рывок вперед, выход за пределы старых норм, правил, это заявление: **«я уже не ребенок»;**

Кризис зависимости. Его симптомы - чрезмерное послушание, зависимость от старших или сильных, регресс к старым интересам, вкусам, формам поведения. Это возврат назад, к той позиции и системе отношений, которая гарантировала эмоциональное благополучие, чувство уверенности, защищенности: **«я ребенок и хочу им оставаться».**

Как правило, подросток занимает двойственную позицию, в симптомах кризиса присутствует та и другая тенденция, речь идет только о том, какая из них доминирует.

В силу недостаточной психологической и социальной зрелости подросток, отстаивая перед взрослыми свои новые взгляды, добиваясь равных прав, стремясь расширить рамки дозволенного, одновременно ждет от них помощи, поддержки и защиты, ждет (конечно, неосознанно), что взрослые обеспечат относительную безопасность этой борьбы, оградят его от слишком рискованных шагов. Поэтому повышено-либеральное, «разрешающее» отношение часто наталкивается на глухое раздражение подростка, а достаточно жесткий, но при этом аргументированный запрет после кратковременной вспышки негодования, напротив, ведет к успокоению, способствует эмоциональному благополучию.

Трудности подросткового возраста также могут проявляться в следующем: негативизм, интеллектуализация, склонность к анализу, подростковая депрессия, проблемы восприятия своего физического образа. Распространенным симптомом пубертатного кризиса является также суицидальное поведение. В этом периоде оно отличается многообразием: это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки.

Юность

Юность рассматривается как психологический возраст перехода к самостоятельности, период самоопределения, приобретения психической, идейной и гражданской зрелости, формирования мировоззрения, морального сознания и самосознания.

Границы

Выделяют раннюю юность (от 15 до 18 лет) и позднюю юность (от 18 до 23 лет).

Психологическая характеристика

В юношеском возрасте завершается процесс физического созревания личности.

В этом возрасте встает задача выбора профессии, многие начинают трудовую деятельность.

Психологической особенностью раннего юношеского возраста является устремленность в будущее. Юноша стремится строить жизненные планы (это вся сфера личного самоопределения - род занятий, стиль жизни, уровень притязаний, уровень доходов и т. д.). У старшеклассников жизненные планы зачастую еще весьма расплывчаты и не вычлняются из мечты, юноша просто воображает себя в самых разнообразных ролях, но не решается окончательно выбрать что-то для себя и часто ничего не делает для достижения задуманного.

Ведущая деятельность

Это учебно-профессиональная и профессиональное самоопределение. В этом возрасте происходит избирательное отношение к школьным предметам, посещение подготовительных курсов для поступления в ВУЗ.

Общение с ровесниками и взрослыми

Общение юношей и девушек со взрослыми, с родителями предполагают растущую демократизацию взаимоотношений, влияние родителей по многим важным проблемам остается преобладающим. Содержание общения со взрослыми включает в себя проблемы поиска смысла жизни, познание самого себя, жизненных планов и путей их реализации, профессиональных интересов, взаимоотношений между людьми.

Общение со сверстниками продолжает играть большую роль в жизни юношей. Дружеские отношения более избирательные, тесные и глубокие. Однако свойственные возрасту, требовательность и критичность по отношению к другому, бескомпромиссность, эгоцентричность, порождают трудности и напряженность во взаимоотношениях.

Проявление любви в юношеском возрасте обычно принимает форму симпатии,

увлечения, влюбленности или же форму дружбы-любви. Во всех своих проявлениях первая любовь - это важное испытание в юности, во многом влияющее на развитие личности.

Подростки и юноши значительно чаще людей старшего возраста чувствуют себя одинокими и непонятыми. Но чувство одиночества проистекает не от внешней изоляции, не от плохого окружения, а от невозможности выразить в общении всю полноту чувств.

Развитие личности в юности

Эго-идентичность. Самое важное в развитие личности - это развитие Эго-идентичности. Идентичность как сознание тождественности человека самому себе, непрерывности собственной личности во времени. Это проявляется в поиске ответов на вопросы: «Каков я? Каким мне хотелось бы стать? За кого меня принимают?»

Образ собственного тела. Повышенный интерес к телу, начавший в подростковом возрасте, часто сохраняется и в ранней юности. Придирчиво изучая свою меняющуюся внешность, юноши и девушки часто испытывают сильное беспокойство по этому поводу. Очень многие хотели бы изменить свой облик. Особенно важны для них такие качества, от которых зависит престиж и популярность у сверстников.

Осознание и самооценка личных качеств. Как и подросток, юноша страстно хочет знать, кто он такой, чего он стоит, на что он способен.

Делают это юноши двумя способами:

1. Сравнивают уровень своих притязаний (степень сложности целей, которые ставит перед собой индивид) с достигнутым результатом («Если я не спасовал в трудной ситуации, значит, я не трус; если взялся за трудную задачу и осилил ее, значит, я способный»). Многие нелогичные, с точки зрения взрослых, поступки - опасное озорство, лихачество - объясняются не столько желанием выделиться в глазах других, завоевать популярность, сколько именно потребностью самопроверки своей решительности, отваги т. д.

2. Социальное сравнение, сопоставление мнений о себе окружающих. **Юношеская саморефлексия.** Юношеская саморефлексия есть, с одной стороны, осознание собственного «я» («Кто я? Какой я? Каковы мои способности? За что я могу себя уважать?»), а с другой стороны, осознание своего положения в мире («Каков мой жизненный идеал? Кто мои друзья и враги? Кем я хочу стать? Что я должен сделать, чтобы и я сам, и окружающий мир стали лучше?»). Этот самоанализ часто иллюзорен.

Некоторые психологи склонны отрицательно относиться к юношеской саморефлексии, усматривая в ней опасность самоизоляции, ухода от действительности в воображаемый мир мечты. Внутренний мир пятнадцатилетних, при всей их кажущейся беззаботности, достаточно сложен и хрупок.

Самоуважение. Исключительно важной чертой личности, во многом закладываемой в ранней юности, является самоуважение, т. е. обобщенная самооценка, степень принятия или непринятия себя как личности. Высокое самоуважение - не синоним зазнайства или нескритичности. Оно означает, что человек не считает себя хуже или ниже других, что он положительно относится к себе. Низкое самоуважение, наоборот, означает постоянную неудовлетворенность, презрение к себе, неверие в собственные силы.

Юноши нередко склонны выдвигать завышенные, нереалистические притязания, переоценивать свои способности, положение, занимаемое ими в коллективе, и т. д. Эта беспочвенная самоуверенность часто раздражает взрослых (да и сверстников), вызывает многочисленные конфликты и разочарования. Только путем многочисленных проб и ошибок молодой человек постигает (обычно уже позже, за пределами школы) меру своих реальных возможностей.

Но, как ни неприятна бывает юношеская самоуверенность, психологически гораздо опаснее пониженное самоуважение. Оно делает представление человека о самом себе противоречивым и неустойчивым. Юноши и девушки с пониженным самоуважением часто испытывают трудности в общении и стремятся закрыться от окружающих, выставив

вперед какое-то ложное лицо, маску. Необходимость играть роль усиливает внутреннюю напряженность. Такие люди особенно болезненно реагируют на критику, смех, порицание, на то, что думают о них окружающие. Чем ниже самоуважение человека, тем больше вероятность, что он страдает от одиночества. Пониженное самоуважение делает весьма невысоким уровень социальных притязаний личности, побуждает ее уклоняться от всякой деятельности, в которой имеется момент соревнования. Такие люди часто отказываются от достижения поставленной цели, так как не верят в собственные силы. А это, в свою очередь, подкрепляет их заниженную самооценку.

Что делать? Включать в активную общественную деятельность в организации, особенно шефская работа с более младшими, которая создает возможности для старшеклассника осознать свою «нужность» младшим товарищам.

Юношеский кризис

Как уже было сказано, самое важное для юноши - самоопределиться в своей личности и будущей профессии.

Жизнь нередко заставляет молодежь рано самоопределяться, становиться на ноги, даже помогать собственным родителям. Выбирая реальные деньги в ущерб собственным интересам, молодые люди уважают себя за то, что, как им кажется, они быстро повзрослели.

Юные прагматики, стремительно избавившиеся от свойственного возрасту идеализма, решительно отворачиваются от своих глубинных профессиональных стремлений ради экономической свободы. Правда, позже они начинают жаловаться на угнетенность, опустошенность, разочарование в себе, неверие в будущее.

Самоопределение - это всегда самоограничение. Выбор работы становится резким сужением жизненных перспектив. Решившись где-то учиться или зарабатывать деньги, молодой человек отворачивается от множества других возможностей. Ему кажется, что это ненадолго, но нередко проходят годы, прежде чем он снова позволит себе думать о выборе.

Сознательный отказ от попыток ранней самореализации практически всегда имеет одни и те же последствия: ни престижная одежда, ни собственная квартира, ни новый автомобиль, ни возможность поехать в далекую экзотическую страну уже не радуют и не греют. Не греют, если молодой человек незаметно предает себя и становится просто машиной для зарабатывания денег.