

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Боханская средняя общеобразовательная школа №2**

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
Протокол № 1
29 августа 2024 г.





УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ БСОШ №2

И.Г. Ростовцева

Приказ № 34 от 30 августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЕСТНИЦА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»**

для детей 11- 15лет
срок реализации: 1 год
составитель:
Бархолова Любовь Ивановна
педагог-психолог

п.Бохан 2024 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основе коррекционно-развивающей программы «Лестница роста» автор Худзинская А. В.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время в школьном образовательном процессе особое внимание уделяется формированию социально и психологически адаптированной личности школьников. Однако следует учитывать, что гражданская активность, толерантность, правовое сознание, способность к личностному и профессиональному самоопределению связана с функционированием определенных психологических механизмов личности как субъекта собственной жизнедеятельности и общественной жизни, в которой формируются различные ценности, установки, потребности. Для достижения новых целей и задач образования необходимо ориентировать систему обучения и воспитания на целенаправленное формирование качеств личности, опирающихся на внутреннюю логику саморазвития посредством использования социально-психологических особенностей развития личности учащегося и психолого-педагогических механизмов формирования различных установок, ценностей и потребностей.

Перед школьниками стоят сложные задачи психологического и социального характера в учебной и личностной деятельности. Им необходимо ориентироваться в мире профессий, первично определить свой профессиональный путь (профиль дальнейшего обучения), научиться конструктивному взаимодействию с окружающими, сформировать свои позиции, ценности, установки и предпочтения, перенимать социальный опыт и развивать личностные качества. Ученик на своем пути становления будет испытывать различные трудности. Учащемуся в этот период необходима профессиональная поддержка и помощь.

При этом следует учитывать, что программа направлена на:

- расширение кругозора обучающихся;
- повышение социально-психологической компетентности обучающихся;
- способствованию личностного развития учеников;
- повышению информированности учащихся в вопросах межличностных взаимоотношений, выбора профессии, позитивной психологии;
- оказание помощи в профессиональном самоопределении;
- способствованию формированию ценностных ориентаций.

Целесообразностью программы является: развитие личностного потенциала учащихся; повышение психологической информированности учащихся в области самопознания, формирования ценностных ориентаций, взаимодействия в социуме; оказание учащимся помощи в профессиональном самоопределении.

Курс занятий расширяет кругозор ребенка, акцентирует внимание на важнейших социально-психологических явлениях при формировании личности, актуализирует вопросы адаптированности, профессионального самоопределения и др.

Данный курс занятий предполагает внеурочную деятельность. Программу личностного роста реализует педагог-психолог.

Методы и формы обучения: теоретические блоки, отработка социально-психологических навыков общения и взаимодействия, практические блоки с элементами тренингов.

Отличительные особенности:

Данная программа соответствует требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования в целом.

Содержание программы выстроено таким образом, что обеспечивается устойчивое развитие воспитательных результатов: приобретение ребенком личностных (о себе) и социальных знаний.

Переживание им ценности этого знания, формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям; приобретение ребенком опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень результатов).

Достижение результатов программы происходит через использование практико-ориентированных форм и методов работы, которые позволяют учащимся получить и присвоить себе знания, полученные в действии, познать себя и раскрыть свой потенциал.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучение учащихся в возрасте от 11 до 16 лет.

Срок освоения программы. 1 год обучения – 36 недель.

Форма обучения – очная.

Режим занятий 1 год обучения – 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

Цель программы - создание социально – психологических условий развития личности подростков через активизацию внутреннего потенциала и межличностного общения.

Задачи:

1. Создание психологически комфортных условий для развития у учащихся позитивной Я-концепции.
2. Формирование у обучающихся способности к самопознанию, саморазвитию и самоопределению.
3. Развитие потребности в личностном росте и коррекция поведенческих реакций.
4. Гармонизация отношений к миру, к себе и к окружающим.
5. Обучение жизненно важным навыкам.

Объем программы всего 36 часов: 1 год обучения.

Содержание программы:

Тема №1. Анкета «Вот я какой!» – 1 час.

Теория

Общие сведения о кружке, об организации работы коллектива, о программе кружка на предстоящий учебный год, проведение анкетирования обучающихся, интерпретация результатов.

Тема №2. Проективная методика «Мой щит и герб» – 1 час.

Теория

Проведение методики с обучающимися. Интерпретация результатов, проведенной методики. Рефлексия.

Тема №3. Что такое идеальное Я? – 1 час.

Теория

Что такое самооценка? Как она влияет на оценку человеком других людей? Какой может быть самооценка? Какой стиль взаимоотношений она может формировать? Что такое реальная и идеальная самооценка? Что такое базовая самооценка? В чем ее функция?

Практика

«Шиповник», «Моя ладошка», «Я могу, я умею», «Моим магнитики». Тема №

4. Мой внутренний мир – 1 час.

Практика

«Пожелание», «Наш внутренний сад», «Имя».

Тема №5. Мои страхи, как с ними бороться – 1 час.

Теория

Что такое страхи? Какие они бывают?

Практика

Игра «Приучи свой страх», «Солнечный лучик», разминка по музыке «Страхи».

Тема №6. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? – 1 час.

Теория

Какие бывают профессии? Кем бы я хотел стать в будущем?

Практика

Игра – разминка «Какие вы знаете профессии?», Упражнение «Что я люблю делать?», Упражнение «Кто я?».

Тема №7. Мое детство – 1 час.

Практика

Игра «Моя мечта», «Волшебное зеркальце», «Я похож на тебя, но отличаюсь», «Комплименты».

Тема №8. Подростковый возраст в возрастной периодизации психологии и развития – 1 час.

Теория

Особенности подросткового возраста. Развитие личности подростка. Периодизации подросткового возраста

Практика

Выполнение заданий к сказке «Сундук, который помог царю» (О. Волокитина).

Тема №9. Психология смысла жизни – 1 час.

Теория

Ответы на вопросы: имеет ли жизнь вообще смысл? А может быть жизнь бессмысленна? В чем же он, этот смысл жизни?

Практика

«Снежный ком», «Копилка хороших новостей», «Чемодан», «Прошлое, настоящее, будущее».

Тема №10. Я в мире. Меня окружает. Анкета «Сколько у меня друзей?» – 1 час.

Теория

Проведение анкетирования обучающихся. Интерпретация результатов. Рефлексия.

Тема №11. Что такое дружба? Как мы выбираем друзей? – 1 час.

Теория

Разговор о конфликтности в дружбе. Прослушивание притчи «О дружбе».

Практика

Игра «Ромашка», «Обмен комплиментами».

Тема №12. Я и общество. Психология общения – 1 час.

Практика

Упражнение «Подними руку, кто...», «Интервью», «Хороший – плохой одноклассник», «Подарок»,

Тема №13. Как вести себя в обществе? – 1 час.

Теория

Прослушивание притчи о бабочке. Что такое социальное положение? Разновидности социальных положений?

Практика

Упражнения «Метафора», «Хоровод дружбы».

Тема №14. Тренинг «Каким я вижу себя в будущем?» - 1 час.

Практика

Выполнение упражнений «Социальные роли», «Волшебное зеркало», «Мои цели». Рефлексия.

Тема №15. Я – патриот! – 1 час.

Практика

Выполнение упражнения «Эмблема патриотизма и гражданственности», «Пантомима патриотизма и гражданственности», «Войди в роль беженца», «Поэма о патриотизме».

Тема №16. Я и мое здоровье – 1 час.

Практика

Выполнение упражнений «Всеобщее внимание», «Нет-нет, и не проси!», «Ассоциации», «Слагаемые здоровья», «Как укрепить здоровье?».

Тема №17. Почему так важен режим дня? – 1 час.

Теория

Что такое режим дня?

Практика

Составление режима дня.

Тема №18. Что такое счастье? Психология успеха – 1 час.

Теория

Что такое счастье?

Практика

Выполнение упражнений «Незаконченные предложения», «Отличие счастливого человека от несчастного».

Тема №19. Профориентация. Выбор профессии – 1 час.

Теория

Что такое профориентация? Какие бывают профессии? Как выбрать профессию?

Практика

Игра «Самая-самая», «Профессиональные качества», игра «Джеффа».

Тема №20. Я и мой класс! Тренинг «Наш дружный коллектив» - 1 час.

Теория

Что такое дружба? Пословицы и поговорки о дружбе.

Практика

Упражнения: «Настоящий друг», «Достоинства человека», «Подводная лодка», «Дерево качеств».

Тема №21. Я и другие (методы активного социально-психологического обучения) – 1 час.

Теория

Прослушивание притчи «Ложки». Что такое толерантность?

Практика

Упражнение «Марионетки», «Угадай, что я чувствую».

Тема №22. Игры на сплочение – 1 час.

Практика

«Снежный ком», «Имена», «5 важных вещей», «Газетка», «Представиться по-разному», «Клубочек», «Мяч по кругу».

Тема №23. Игры на командообразование – 1 час.

Практика

Прогулка слепых, Путаница, Сидячий круг, Секретный фарватер, Живой мост, Молчащее зеркало, говорящее зеркало.

Тема №24. Кто такой лидер? – 1 час.

Теория

Кто такой лидер? Что он должен уметь?

Практика

Упражнения: «Геометрические фигуры», «Сиамские близнецы», «Башня».

Тема №25. Игры на выявление лидера – 1 час.

Практика

«Веребочка», «Большая семейная фотография», «Напиши зверя», «Пальцы», «Положи руку».

Тема №26. Права и обязанности школьника – 1 час.

Теория

«Всеобщая декларация прав человека», «Конвенция о правах ребенка», «Конституция».

Практика

Права и обязанности кроссворд.

Тема №27. Что такое конфликт? Какие бывают конфликты? – 1 час.

Теория

Что такое конфликт? Виды конфликтов?

Практика

«Ассоциация встречей», «Печатная машинка», «Прогноз погоды».

Тема №28. Как разрешить конфликты мирным путем? – 1 час.

Практика

«Смена акцентов», «Дружественная ладошка», отработка навыков «Я-высказывания».

Тема №29. Я и моя семья! Что такое семья? – 1 час.

Теория

Что такое семья? Виды семей?

Практика

«Сундучок семейных ценностей», «Сердечко», «Правила жизни».

Тема №30. История происхождения семьи – 1 час.

Практика

Упражнения: «Ассоциации», «Образ партнера», «Мотивы вступления в брак».

Тема №31. Психология семьи – 1 час.

Теория

Социально-психологическая характеристика современной семьи, динамика развития семьи, Семейные конфликты: причины, типы, профилактика.

Тема №32. Родители и подросток – 1 час.

Теория

Ты-высказывания и Я-высказывания.

Тема №33. Детско-родительские взаимоотношения – 1 час.

Практика

Упражнения: «Ласка», «Минута шалости», «Моя мама на руке», «Совместное рисование».

Тема №34. Семейные традиции – 1 час.

Практика

Упражнение «Моё имя», «Мозговой штурм», «Сказка», «Птица счастья», «Всё у меня в руках».

Тема №35-36. «Психологический конверт» (методы активного социально-психологического обучения) – 2 час.

Практика

Тренинг «Психологический конверт».

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 1) Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций.
- 2) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 3) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 4) развитие эстетического сознания через освоение творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	
1	Анкета «Вот такая я!»	1		
2	Проективная методика «Мой щит и герб»	1		
3	Что такое идеальное Я?	0,5	0,5	
4	Мой внутренний мир.		0,5	
5	Мои страхи, как с ними бороться.	0,5	0,5	
6	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	0,5	0,5	
7	Мое детство.		1	
8	Подростковый возраст в возрастной периодизации психологии и развития.	0,5	0,5	
9	Психология смысла жизни.	0,5	0,5	
				Рефлексивный лист
10	Я и все что меня окружает! Анкета «Сколько у меня друзей?»	1		
11	Что такое дружба? Как мы выбираем друзей?	0,5	0,5	
12	Я и общество. Психология общения.		1	
13	Как вести себя в обществе?	0,5	0,5	
14	Тренинг «Каким я вижу себя в будущем?»		1	
15	Я – патриот!		1	
16	Я и мое здоровье.		1	
17	Почему так важен режим дня?	0,5	0,5	
18	Что такое счастье? Психология успеха.	0,5	0,5	
19	Про ориентацию. Выбор профессии.	0,5	0,5	
				Рефлексивный лист
20	Я и мой класс! Тренинг «Наш дружный коллектив».	0,5	0,5	
21	Я и другие (методы активного социально-психологического обучения).	0,5	0,5	
22	Игры на сплочение		1	
23	Игры на командообразование		1	
24	Кто такой лидер?	0,5	0,5	
25	Игры на выявление лидера		1	
26	Права и обязанности школьника	0,5	0,5	
27	Что такое конфликт? Какие бывают конфликты?	0,5	0,5	
28	Как разрешить конфликты мирным путем?		1	
29	Я и моя семья! Что такое семья?	0,5	0,5	

30	История происхождения семьи		1	
31	Психология семьи.	1		
32	Родители и подросток.	1		
33	Детско-родительские взаимоотношения.		1	
34	Семейные традиции.		1	
35-36	«Психологический конверт» (методы активного социально-психологического обучения).		2	
Итого:		13	23	36 часов

Календарный учебный график

Раздел, месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Тема1	1ч								
Тема2	1ч								
Тема3	1ч								
Тема4		1ч							
Тема5		1ч							
Тема6		1ч							
Тема7		1ч							
Тема8			1ч						
Тема9			1ч						
Тема10			1ч						
Тема11			1ч						
Тема12				1ч					
Тема13				1ч					
Тема14				1ч					
Тема15				1ч					
Тема16					1ч				
Тема17					1ч				
Тема18					1ч				
Тема19					1ч				
Тема20						1ч			
Тема21						1ч			
Тема22						1ч			
Тема23						1ч			
Тема24							1ч		
Тема25							1ч		
Тема26							1ч		
Тема27							1ч		
Тема28								1ч	
Тема29								1ч	
Тема30								1ч	
Тема31								1ч	
Тема32									1ч
Тема33									1ч
Тема34									1ч
Тема35-36									1ч
Всего	3ч	4ч							

Оценочные материалы

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике детей: на вводных, заключительных занятиях и во время промежуточной аттестации с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития знаний, умений и навыков.

В качестве диагностики используются:

- тестирование;
- анкетирование.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы есть следующие необходимые условия:

Материально-технические условия:

1. Кабинет: соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещению температурного режима, в котором имеется окно с открывающейся форточкой для проветривания;
2. Оборудование: столы для теоретических и практических занятий, шкафы и стеллажи для хранения материалов, оборудования и литературы.

Список использованной литературы

1. Анцыдилова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 2014. №1.
2. Бодалев А.А. Личность и общение. М.: МГУ, 2015. С. 210- 256.
3. Бодалев А.А. Психология общения. М-Воронеж: НПО "МОДЭК", 2016. Гл. 1, 2, 3.
4. Бубнова С.С. Психологические аспекты профессиональной консультации // Психологический журнал. 2010. Т. 11. №1. С. 67-72.
5. Джанерьян С.Т. Профессионально-развитие личности. Методические указания по спецкурсу. Ростов-на-Дону: РГУ, 2018. 43 с.
6. Дубовская Е.М. Социализация в изменяющемся мире // Социальная психология в современном мире. М.: Аспект Пресс, 2012. С. 148-162.
7. Чалдини Р., Кенрик Д., Нейберг С. Пойми себя, чтобы понять других. М.: Олма-Пресс, 2012.