

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)

Принято

Педагогическим советом
Протокол от _____ № _____

Утверждаю

Исполняющий обязанности директора
_____ И.С.Седунова
Приказ от _____ № _____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-педагогической направленности

ОСНОВЫ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации 2021-2022 учебный год

Составитель: педагог-психолог Моисеенко Н.В.

Санкт-Петербург

2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы самосовершенствования» имеет социально-педагогическую направленность. Уровень освоения программы - общекультурный.

Актуальность

Одним из важных этапов в становлении социально зрелой личности является школьный период. На этом отрезке жизненного пути происходит становление основных социальных потребностей и способностей человека, формируются основные черты личности, которые сохранятся в течение последующей жизни.

Закон Российской Федерации предусматривает, что содержание образования должно быть ориентировано на «самоопределение личности, создание условий для ее самореализации», должно быть направлено на формирование человека и гражданина. Подростковый период оказывается весьма сенситивным к самопознанию, саморазвитию, самосовершенствованию. «Кто мы?», «Какие мы?», «Что с нами происходит?» - такие вопросы задают подростки себе и окружающим, сверстникам и взрослым. Очень важно, чтобы в процессе самопознания они получили объективную информацию о реалиях и позитивную установку в процессе саморазвития, самосовершенствования. Особенно это касается формирования эмоциональной компетентности, подразумевающую распознавание собственных эмоций и чувств, владение ими, способности понимать эмоции других людей. В этом периоде закладывается основа будущих взаимоотношений с социумом, появляется рефлексия, которая действует через малые группы, членом которого является подросток. Именно отношения с окружающими определяют развитие личности. Общение с окружающими дает устойчивое представление ребенка о самом себе, создает возможность отражения в сознании о том, что о нем думают другие, дает возможность корректировать свое поведение - так возникает самоконтроль.

Эти глубокие и бурные внутренние процессы самоопределения, самопознания требуют помощи и поддержки школьников в стремлении к улучшению своего характера, поведения, в самосовершенствовании. На этом сложном этапе требуется объективная самооценка, умение адекватно оценивать свои способности и уметь пользоваться разнообразными техниками регулирования. Программа «Основы самосовершенствования» направлена на оказание помощи учащимся в осмыслении своего предназначения в жизни, на создание предпосылок к саморазвитию личности подрастающих молодых людей.

Программа реализуется на районном уровне.

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п. 9, 22, 25, ст. 2, п 5 ст.12, п.1, п 4 ст.75);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 1» декабря 2010 г.);
- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р;
- «Концепция дополнительного образования», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015, №729-р).

Особенностью программы является возможность ее применения в сочетании с другими программами ЦПМСС и использование ее результатов другими специалистами для групповой и индивидуальной работы.

Адресат программы: учащиеся 5 – 7-х классов образовательных организаций Красносельского района. С осторожностью следует применять в группах, где есть дети ОВЗ, в частности, с нарушениями интеллектуального развития.

Цель:

Формирование способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации, личностное развитие учащихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях;
- знакомство с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения в различных жизненных ситуациях;
- обучение способам самоконтроля за психосоматическим состоянием;
- отработка навыков владения способам саморегуляции;
- отработка социальных навыков «как сказать «нет» и социального навыка «как реагировать на критику».
- знакомство с навыком планирования собственной деятельности.

Развивающие:

- развитие умения анализировать свои личностные качества;
- развитие культуры общения
- развитие межличностных взаимодействий
- развитие умения анализировать собственные действия.

Воспитательные:

- воспитание культуры общения и поведения в социуме;
- улучшение межличностного взаимодействия внутри классного коллектива
- формирование мотивации к саморазвитию и самовоспитанию;
- формирование осознанного и ответственного отношения к собственным действиям.

Условия реализации программы

Групповые занятия с учащимися проводятся по предварительной договоренности с администрацией ОУ на базе образовательной организации. Решение о полной или частичной реализации программы ОУ принимает самостоятельно. Сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов и учреждения, на базе которого реализуется программа, определяются договором, который заключается перед началом работы.

Перед началом реализации программы рекомендуется проведение психолого-педагогического консилиума с социальным педагогом, педагогом-психологом школы и классным руководителем, который поможет специалисту учесть особенности уже сложившегося детского коллектива.

Условия набора в группы

В группы принимаются все желающие в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей).

Условия формирования групп

Условия формирования групп: группы одновозрастные; смешанные по гендерному составу.

Количество учащихся в группе

Количество детей в группе не более 15 человек, таким образом класс делится на 2 группы.

Особенности организации образовательного процесса

- Программа рассчитана на 12 учебных часов, которые могут быть реализованы как в течение одного учебного года, так и на протяжении возрастного периода, характеризующего адресатов программы.
- Формы проведения занятий предполагает сочетание уроков-лекций, эвристических бесед с занятиями с элементами тренинга. При этом групповой психологический тренинг понимается как совокупность активных методов, используемых для формирования навыков самопознания и саморазвития.
- Продолжительность занятия – 2 академических часа.

Форма организации деятельности учащихся на занятии: групповая.

Материально-техническое оснащение: доска, мел, ручки, цветные карандаши, бумага формата А4.

Кадровое обеспечение: реализация программы осуществляется педагогом-психологом.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

1. Формирование готовности к саморазвитию и личностному самоопределению, способности делать осознанный и ответственный выбор.
2. Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами.
3. Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
4. Формирование доброжелательного отношения к другим людям, другой культуре, сопереживанию чувствам других людей.
5. Расширение представлений о многообразии социальных ролей.

Метапредметные

1. Умение признавать возможность существования различных точек зрения.
2. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
3. Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем.
4. Умение определять цели, планировать их, и выбирать тактику достижения.

Предметные

1. Формирование представлений о межличностном общении.
2. Формирование готовности учащихся к саморазвитию, умение работать индивидуально и в группе.
3. Формирование простейших навыков снятия психофизического напряжения, привычек заботы о психологическом и физическом здоровье.
4. Формирование социальных навыков отказа в ситуации опасности, и адекватного реагирования на критику.
5. Формирование основ планирования собственной деятельности.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы самосовершенствования»

Раздел 1.

№	Наименование темы	Количество часов по программе			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Я и мои товарищи	2	1	1	Рефлексия
2.	Стресс и саморегуляция	2	1	1	Рефлексия
3.	Социальный навык «Как сказать «нет»	2	1	1	Наблюдение, Рефлексия, Анкетирование

Раздел 2.

1.	Кто я? Какой я?	2	1	1	Рефлексия
2.	Социальный навык «Как реагировать на критику»	2	1	1	Наблюдение, Рефлексия
3.	Цель и результат. Навык планирования.	2	1	1	Наблюдение, Рефлексия, Анкетирование
Итого		12	6	6	

Содержание программы

Темы занятий, основные понятия и обсуждаемые вопросы, упражнения

№ п.п	тема	Содержание	Количество часов
Раздел 1.			
1.	Я и мои товарищи	Создание комфортной, доверительной, безопасной обстановки. Принятие правил. Упражнение «Приветствие». Упражнения, направленные на создание доброжелательной рабочей обстановки. Упражнения «Что мы знаем о тебе?» (заполнение таблицы). Обсуждение. Рефлексия.	2
2.	Стресс и саморегуляция	Создание комфортной, доверительной, безопасной обстановки. Упражнение «Что нового, что хорошего?» Понятия «стресс» и «саморегуляция». Знакомство со способами снятия психоэмоционального напряжения: элементы дыхательной гимнастики, физические («аист», «лев» и другие) и художественно-эстетические (раскрашивание) упражнения. Рефлексия.	2
3.	Социальный навык «Как сказать «нет»»	Создание комфортной, доверительной, безопасной обстановки. Принятие правил. Работа в парах. Задание - Разыграть ситуацию, в которой один человек просит, а другой отказывает. Каждая пара представляет ситуацию на всю группу. Обсуждение. Знакомство с понятием «манипуляция» и правилом продуктивного отказа. Практическая отработка навыка. Рефлексия. Анкетирование.	2
Раздел 2.			
4.	Кто я? Какой я?	Создание комфортной, доверительной, безопасной обстановки. Принятие правил. Работа в парах и малых группах. Обсуждение «Что такое Я...» Упражнение «Я – это ...». Задание: написать 10 предложений «Я – это...», дополнив их существительными, характеризующими их. Затем 10 предложений «Какой Я?», дав ответ в виде прилагательных. Упражнение «Портрет-автопортрет» или «Реальное, идеальное, зеркальное Я». Обсуждение. Рефлексия	2
5.	Социальный навык «как реагировать на критику»	Создание комфортной, доверительной, безопасной обстановки. Принятие правил. Понятие «критика». Знакомство с правилами реагирования на критику. Работа в парах и малых группах. Проигрывание ситуаций с применением правил и последующее обсуждение. Рефлексия.	2
6.	Цель и результат. Навык планирования.	Создание комфортной, доверительной, безопасной обстановки. Принятие правил. Работа в подгруппах. Задание – Добраться из точки А в точку Б с помощью карточек. Обсуждение.	2

		Знакомство с понятиями «цель», «результат», «задачи». Упражнение на планирование собственной деятельности. Обсуждение. Рефлексия. Анкетирование.	
--	--	--	--

Оценочные и методические материалы

Система контроля результативности реализации программы

Результативность реализации программы определяется посредством рефлексии, наблюдения, оценки достижения поставленных задач во время урока. В завершении каждого раздела проводится анкетирование обучающихся. Анкета предполагает оценку результатов освоения программы по следующим параметрам:

- полезность информации,
- актуальность полученных знаний.

Конспекты занятий

Конспект урока 1. Я и мои товарищи

Цель урока: формирование способности к самопознанию.

Задачи:

Обучающие:

Расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях.

Развивающие:

1. Развитие умения анализировать свои личностные качества;
2. Развитие межличностных взаимодействий

Воспитательные:

Улучшение межличностного взаимодействия внутри классного коллектива

Адресат: учащиеся 5-7-го класса

Продолжительность занятия: 2 часа

Формы работы: групповая.

Оборудование: доска, мел, бумага, ручки

Планируемые результаты: формирование готовности учащихся к саморазвитию, умение работать индивидуально и в группе.

Содержание занятия

1. Психолог предлагает сесть в круг, рассказывает, почему выбрана такая форма работы, тему занятия.

1.1. Ведущий вводит правила:

- Говорит только один человек
- Каждый говорит за себя

1.2. Далее, по кругу происходит знакомство – каждый называет свое имя, имя предыдущего товарища. В конце психолог перечисляет имена сидящих.

1.3. Учитывая правила, проводится упражнение «Приветствие». Участникам предлагается выбрать любого человека из круга и поприветствовать его, ведущий следит, чтобы поприветствовали каждого. Далее обсуждение, почему приветствие так важно в нашей жизни. Психолог рассказывает о социальных нормах и правилах, о том, что вежливость – это необходимость, а не роскошь.

1.4. Исходя из особенностей группы, ведущий подбирает упражнения, направленные на создание доброжелательной обстановки, например, «Пианино». Участники кладут руки на колени сидящих рядом с ним по обеим сторонам соседей, и по знаку ведущего надо добиться последовательного «ритма».

1.5. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» Ведущий убирает один стул и обращаясь к группе, говорит: «Поменяйтесь местами те, кто пришел сегодня в школу», участники должны встать и пересесть на другое место. При этом на соседний стул пересаживаться нельзя. Оставшийся участник без места задает вопрос, при котором должны встать как можно больше участников, и ведущий смог бы сесть на освободившееся место. Примеры вопросов: «Встаньте те, кто сегодня в кроссовках», «...те, у кого есть дома кот» и т.д.

После упражнений достигается комфортная для всех участников обстановка, и психолог переходит к следующей теме.

2. Упражнение «Что мы знаем о тебе?» (1 час). Ведущим подготавливаются вопросы, исходя из особенностей конкретной группы:

- Любимое время года?
- Есть брат или сестра?
- Какое отчество?
- Любимые учебные предметы в школе?
- Какой жанр фильмов предпочитает?
- Какого цвета глаза?

И т.д. как правило, 12-15 вопросов. Далее группа делится на подгруппы. В каждой подгруппе выбирается человек, о котором будут говорить, его подгруппа будет отвечать на вопросы ведущего по поводу этого человека. При этом сам обсуждаемый записывает правильные ответы. Ведущий рисует на доске таблицу, в которой указывает количество правильных и неправильных ответов. Затем участники меняются.

В процессе упражнения участники лучше узнают друг друга, происходит социальная «стимуляция» интереса по отношению к друг другу.

Обсуждение упражнений в кругу, каждый делится полученной информацией и чувствами.

3. Рефлексия деятельности: анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей.

Конспект урока 2. Стресс и саморегуляция

Цель урока: укрепление физического и психического здоровья учащихся посредством формирования культуры здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

1. Знакомство с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения в различных жизненных ситуациях.
2. Обучение способам самоконтроля за психосоматическим состоянием.

Развивающие:

Развитие навыков саморегуляции;

Воспитательные:

Воспитание навыка к здоровому образу жизни.

Адресат: учащиеся 5-7-го класса

Продолжительность занятия: 2 часа

Формы работы: групповая.

Оборудование: доска, мел, бумага, карандаши.

Планируемые результаты: формирование основ самоконтроля, готовности к личностному саморазвитию.

Содержание занятия

1. Ведущий в кругу приветствует участников, напоминает правила.

1.1 Упражнение «Приветствие». (См. урок «Я и мои товарищи»).

1.2. Ведущий просит участников рассказать, что нового и что хорошего случилось у них за последнее время. В процессе обсуждения, как правило, находятся люди, которые хотят рассказать о трудностях, которые с ними приключились.

2. Мини-лекция с введением понятий «стресс» и «саморегуляция».

Термин «стресс» используется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры), в зависимости от вида стресса, а наиболее общая классификация – физиологический стресс и психологический стресс. Психологический стресс подразделяется на информационный и эмоциональный. Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок: когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за последствия принятых решений. Эмоциональный стресс проявляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и прочие. При этом различные формы приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, нарушениям двигательного и речевого поведения.

При этом не любое требование среды вызывает стресс, а лишь то, которое оценивается как угрожающее, которое нарушает адаптацию, контроль, препятствует самоактуализации.

Что такое посттравматический стресс (ПТС) - это эмоциональная и психологическая реакция на травму (болезненные, шокирующие переживания).

Травма может иметь продолжительные психологические последствия. После травмы многие ощущают, что их жизнь изменилась. То, что раньше казалось безопасным и хорошо знакомым, может внезапно восприниматься как опасное и непредсказуемое.

Эмоциональный стресс – неотъемлемая часть нашей жизни. Любое событие, хорошее или плохое может вызывать стресс.

Существует два типа реагирования при стрессовой ситуации: пассивный и активный. Оба типа предполагают желание изменить ситуацию в сторону разрешимой, но разными путями. Пассивный путь реагирования предполагает желание спрятаться, выждать время, пока все не разрешится. Активный путь реагирования стремится сделать что-то срочно прямо сейчас, при данном типе реагирования происходит большой выброс физической энергии, которую надо потратить.

Саморегуляция подразумевает управление своим психическим и эмоциональным состоянием.

2.1. Методы саморегуляции.

Существует огромное множество упражнений, приемов и техник для решения этой проблемы. В первую очередь это техники расслабления.

Фундаментальной техникой саморегуляции является *медитативное дыхание*. В целом дыхание обладает грандиозным потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния. Данная техника является экстренным средством, дает быстрый эффект.

Выполнять технику необходимо в моменты эмоционального возбуждения, взбудораженности, в состоянии некой напряженности, при возникновении на пике переживаний сильного сердцебиения, для уменьшения усталости после работы (например, после длительной работы на компьютере), в конфликтных ситуациях для сохранения спокойствия. Благодаря технике вы добьетесь сохранения своего внутреннего равновесия. А это является решающим шагом в преодолении сложных жизненных задач.

Результатами выполнения этой техники будут:

1. Психологическое спокойствие: достижение способности разумно и без лишней суеты решить возникшую проблему.
2. Стабилизация физиологических параметров деятельности организма:
 - возвращение частоты сердцебиения к норме;
 - нормализация давления;
 - восстановление нормального дыхания.
3. Повышение психологической устойчивости к негативным стрессам.

Упражнение «Медитативное дыхание».

1. При первом выполнении сядем, примем удобную позу.
 2. Располагаем одну руку в области пупка, а другую кладем на грудь.
 3. Делаем глубокий вдох, вначале которого немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь /совершаем волнообразные движение/. Вдох длится не менее 2 секунд.
 4. Задерживаем дыхание на 1-2 секунды.
 5. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3 секунд.
 6. Затем, снова глубокий вдох, без паузы, т.е. Повтор цикла.
- Повторяем 2-3 подобных цикла.

2.2.Физические упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение «Аист». Попробуйте встать на одну ногу, это не так просто, когда вы расстроены. Для того, чтобы поймать равновесие, вам нужно сосредоточиться. Это отвлекает от мыслей, вызывающих стресс. Встаем на одну ногу, руки соединяем ладонями у груди. Дышите спокойно и медленно, вдох-выдох.

Упражнение «Лев». Закройте глаза, и вообразите себя львом. Почувствуйте свои руки-лапы, какие они сильные и мощные. Почувствуйте свои ноги-лапы, почувствуйте землю, на которой они стоят. Подвигайте руками-ногами, вдох-выдох. Почувствуйте свою силу и уверенность.

2.3.Раскрашивание рисунков.

Ведущий предлагает участникам найти и поставить центральную точку на листе, затем нарисовать круг. Внутри круг можно разделить на сектора по желанию, а затем раскрасить их.

2.4. Обсуждение участниками методов саморегуляции.

Рефлексия деятельности: анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей.

Конспект урока 3. Социальный навык «Как сказать «нет»»

Цель урока: формирование навыков продуктивного поведения в ситуациях, провоцирующих разрушение здоровья.

Задачи:

Обучающие:

Отработка социального навыка «как сказать «нет»»;

Развивающие:

1. Развитие культуры общения.
2. Развитие межличностных взаимодействий.

Воспитательные:

Воспитание культуры общения и поведения в социуме.

Адресат: учащиеся 5-7-го класса

Продолжительность занятия: 2 часа

Формы работы: групповая.

Оборудование: доска, мел.

Планируемые результаты: формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем.

Содержание занятия

1. Приветствие в группе. Правила группы.

1.1. Работа в парах.

Задание 1. Вспомнить ситуацию, когда вам очень хотелось кому-то отказать, но вы этого не сделали. Обсуждение.

Задание 2. Выполняется в парах. Сидящие на «первом варианте» пытаются что-то выпросить у сидящих на «втором». Задание первым - не давать, задание вторым – получить желаемое.

1.2. Обсуждение.

2. Знакомство с понятием «манипуляция».

Манипуляция - тип социально-психологического воздействия, с целью повлиять на другого человека и добиться от него желаемого реагирования. Необходимо четко разделять психологическую манипуляцию и прямое групповое и межличностное давление в форме унижения и принуждения. Принципиальным отличием здесь является то, что манипулятор действует скрыто, и для его объекта остаются нераспознанными ни цели, ни моменты воздействия.

2.2. Обсуждение жизненных ситуаций участников, где встречалось манипулятивное воздействие.

3. Обучение и отработка социального навыка «Как сказать нет».

- Вежливый отказ.
- Повтор отказа
- Повторить «нет» три раза
- Смена темы разговора.
- Уход

3.1. Практическая отработка навыка отказа в парах, используя правило.

3.2. Обсуждение в группе.

Рефлексия деятельности: анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей. Анкета обратной связи (ответы учащихся на вопросы: полезность информации, актуальность полученных знаний).

Конспект урока 4. Кто я? Какой я?

Цель урока: актуализация и развитие способностей к самопознанию.

Задачи

Обучающие:

Расширение знаний о себе, своих возможностях и способностях.

Развивающие:

1. Развитие умения анализировать свои личностные качества;
2. Развитие межличностных взаимодействий

Воспитательные:

Улучшение межличностного взаимодействия внутри классного коллектива

Адресат: учащиеся 5-7-го класса

Продолжительность занятия: 2 часа

Формы работы: групповая

Оборудование: мел, доска, бумага, ручки

Планируемые результаты: формирование готовности учащихся к саморазвитию, умение работать индивидуально и в группе.

Содержание занятия

1. Психолог предлагает сесть в круг, рассказывает, почему выбрана такая форма работы, тему занятия.

Ведущий вводит правила:

- Говорит только один человек
- Каждый говорит за себя.

1.1 Упражнение приветствие.

1.2 Ведущий рассказывает участникам о процессе «личностного» развития человека, что такое подростковый возраст, о формировании внутреннего мира подростка, с какими сложностями сталкиваются подростки в познании своего «Я», и с чего надо начинать.

1.2. Работа в парах, где предлагается обсуждение «что такое Я».

1.3. Обсуждение упражнения.

1.4. Упражнение «Я- это...». Написать 10 предложений «Я-это...», дополнив их существительными, характеризующими их. Затем 10 предложений, «Какой Я?», дав ответ в виде прилагательных.

1.5. Обсуждение, что было сложно, а что легко.

2. Упражнение «Портрет-автопортрет» или «реальное, идеальное, зеркальное Я». (1 час).

Каждый участник рисует три своих портрета:

- Реальный (как он себя видит на самом деле).
- Идеальный (хотел бы себя видеть).
- Зеркальный (то, как его видят другие).

3. Обсуждение, итоги.

Рефлексия деятельности: анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей.

Конспект урока 5. Социальный навык «как реагировать на критику»

Цель урока: формирование конструктивного подхода к критике.

Задачи:

Обучающие:

Расширение знаний о себе, своих возможностях и способностях;

Развивающие:

1. Развитие культуры общения
2. Развитие умения анализировать свои личностные качества;
3. Развитие межличностных взаимодействий.

Воспитательные:

1. Воспитание культуры общения и поведения в социуме.
2. Улучшение межличностного взаимодействия внутри классного коллектива.

Адресат: учащиеся 5-7-го класса

Продолжительность занятия: 2 часа

Формы работы: групповая

Оборудование: доска, мел.

Планируемые результаты: формирование готовности к саморазвитию, формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Содержание занятия

1. Ведущий в кругу приветствует участников, напоминает правила.
 - 1.1. Упражнение «Приветствие».
 - 1.2. Ведущий задает участникам вопрос «Критиковали вас когда-нибудь?», «Какие чувства вы при этом испытывали?»
 - 1.3. Обсуждение.

2. Мини-лекция «Что такое критика».

Критика — это обсуждение, разбор чего-нибудь с целью вынести оценку, выявить недостатки; отрицательное суждение о чем-нибудь, указание недостатков (С. И. Ожегов).

Каждого человека окружает множество других людей, общение с которыми может доставлять не только радость, но и разочарование. Далеко не все люди способны к позитивному повседневному общению и не все обладают достаточно развитым чувством такта. Поэтому люди критикуют друг друга за недостатки, одежду и внешний вид.

Люди очень чувствительны к малейшим намекам на критику. Происходит это потому, что вообще негативная информация для людей оказывается более значимой, чем позитивная, так как, будучи менее обычной, она привлекает к себе больше внимания. Это не значит, что критику как способ воздействия на людей надо исключить. Но используя ее, нужно учитывать, в какой форме она должна прозвучать, в какое время и в каком месте.

Критика бывает:

- Конструктивная (когда говорят не только об отрицательных вещах, но и подчеркивают положительные)

- Деструктивная (разрушительная, направленная на обесценивание)

У каждого человека есть сильные и слабые стороны. Критиковать могут родители, учителя, незнакомые взрослые и сверстники. Среди распространенных причин критики:

- личная неприязнь к человеку,

- скука
- плохое воспитание.

Деструктивная критика способна вызвать негативные эмоции и существенно снизить самооценку у тех, кто чересчур чувствителен к ней. Поэтому человеку важно научиться реагировать на нее так, чтобы она не приводила к частым стрессовым ситуациям.

2.1. Как воспринимать критику

В первую очередь человек думает о собственных достижениях и успехе в глазах окружающих. Любое несоответствие может вызывать отрицательные чувства. Поэтому самой распространенной реакцией на критику будет агрессия и желание обидеть оппонента в ответ. Это происходит, потому что самолюбие человека находится под ударом.

К сожалению, далеко не все люди способны к конструктивной критике, то есть, к заострению внимания не только на недостатках объекта, но и на его достоинствах. Многие критикуют некорректно, и даже с оскорблениями в адрес оппонента. Особенно ярко мы наблюдаем это в виртуальном пространстве, где критикующих ничто не останавливает.

Если критикующий — это человек, который должен оценивать вашу работу по долгу «службы», например, учитель, к его мнению, возможно, стоит прислушаться. Если же вы уверены в своей позиции, подготовьте соответствующие аргументы.

Нам нередко приходится выслушивать критические замечания в свой адрес. Давно известно, что критика становится полезной лишь тогда, когда люди, которым она адресуется, имеют определенные установки на ее восприятие. Их можно свести к следующим положениям:

- Критика в мой адрес — мой личный резерв совершенствования.
- Объективно критика — это форма помощи критикуемому в поисках и устранении недостатков в работе.
- Критика в мой адрес — это указание направлений совершенствования того дела, которым я занимаюсь.
- Нет такой критики, из которой нельзя было бы извлечь пользы.
- Всякое приглушение критики вредно, так как «загоняет болезнь внутрь» и тем затрудняет преодоление недостатка.
- Критика в мой адрес делает меня сильнее, так как позволяет увидеть и устранить то, что мешает мне достичь успеха и на что я сам мог и не обратить внимания.
- Главный принцип конструктивного восприятия — все, что я сделал, можно сделать лучше.
- Любая критика требует размышлений: как минимум — о том, чем она вызвана, как максимум — о том, как исправить положение.
- Меня критикуют — значит, верят в мои способности исправить дело.
- Если критика в мой адрес отсутствует — это показатель пренебрежения ко мне.

Что делать, когда тебя критикуют:

- слушать критику спокойно и внимательно. Во многих случаях мешает субъективное восприятие конкретного человека или его собственная тревога из-за чужого мнения. Поэтому необходимо выслушать его и проанализировать возможные мотивы и цели;

- защищать и отстаивать свою позицию, подчеркивая собственные положительные стороны, а также интересоваться позицией критикующего. Если он не в состоянии дать обоснованного ответа на конкретный вопрос или перечислить конкретные недостатки критикуемого, то это просто еще один способ унижить оппонента и понизить его самооценку.

- постараться сделать вид, что язвительные замечания, обидные выводы и прямые оскорбления не касаются критикуемого напрямую. Иными словами, научиться игнорировать их, и тогда они не будут больно ранить. Критический пыл оппонента поубавится, если не будет встречать ответной реакции;

- использовать так называемые «закрытые фразы», не предполагающие дальнейшего развернутого ответа. К ним относятся: «такова жизнь», «что поделаешь — иначе не могло быть», и многие другие.

2.2. Группа делится на пары, в которых проигрываются ситуации замечаний:

- Учитель критикует за сделанную работу
- Мама ругает за брошенную на пол одежду
- Приятель критикует новые кроссовки
- Подруга сказала, что эта блузка вам не идет
- Папа сказал, что сын его друга уже зарабатывает деньги
- Директор школы сделал замечание по поводу вашей прически

2.3 Обсуждение, итоги.

Рефлексия деятельности: анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей.

Конспект урока 6. Цель и результат. Планирование деятельности.

Цель урока: ознакомление с навыком планирования собственной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

1. Ознакомление с навыком планирования.
2. Расширение знаний о себе, своих возможностях и способностях.

Развивающие:

1. Развитие умения анализировать собственные качества.
2. Развитие умения анализировать собственные действия.

Воспитательные:

Воспитание осознанного и ответственного отношения к собственным действиям и поступкам.

Адресат: 5-7 класс

Время: 2 часа

Формы работы: групповая

Оборудование: доска, мел, ручки, бумага А4.

Планируемые результаты: формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Содержание занятия

1. Приветствие в группе. Правила группы.

1.1. Работа в группе.

Задание. Вспомнить ситуацию, когда вы ставили себе цель, но так ее и не достигли.

1.2. Обсуждение.

1.3. Упражнение. Группа делится на 2 подгруппы. «Вам надо добраться из точки А в точку Б (приводятся реальные данные, например, метро Девяткино - Русский музей). Каждому в подгруппе дается карточка с определенным действием. Вы должны расположить карточки в правильном порядке». Подгруппы демонстрируют решение задачи, рассевшись в правильном, с их точки зрения, порядке.

1.4. Обсуждение.

2. Введение понятий «цель» и «результат».

С какого момента человек ставит себе цели? Какие они бывают?

Цель - осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлено действие человека.

Результат - конечный итог, объективные последствия наших намерений, решений и последствий.

2.1. «Что мешает достигнуть цели?», обсуждение. Приходим к выводу, что к цели нужно двигаться постепенно.

Вводятся понятие «планирование», «задачи».

Задачи – способ достижения цели.

Планирование – это порядок действий, который позволяет нам достичь цели.

3. Упражнение «Мечты – цели - результат» (1 час).

Обсуждаем, что такое мечты, чем отличаются от цели.

На листе бумаги выписываем:

- Мои мечты
- Цели, которые я хочу достигнуть
- Результат, который хочу получить

3.1. Обсуждение в группе.

4. Рефлексия деятельности: анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей. Анкета обратной связи (ответы учащихся на вопросы: полезность информации, актуальность полученных знаний).

Глоссарий

Задача - ситуация, требующая от субъекта некоторого действия.

Критика - обсуждение, разбор чего-л. с целью оценить достоинства, обнаружить и выправить недостатки; анализ, оценка и суждение о явлениях какой-либо из областей человеческой деятельности.

Планирование – процесс разработки тактики и стратегии достижения целей, а также программы их реализации.

Психологическая манипуляция — тип социального воздействия или социально-психологический феномен, представляющий собой стремление изменить восприятие или поведение других людей при помощи скрытой, обманной и насильственной тактики в интересах манипулятора.

Результат - конечный итог, объективные последствия наших намерений, решений и действий.

Саморегуляция - свойство систем в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определенном, относительно постоянном уровне; подразумевает оценку ситуации и корректировку

активности самой личностью, а соответственно и корректировку результатов деятельности.

Социальные навыки – способность к адаптивности и позитивному отношению, которые позволяют индивидууму эффективно справляться с задачами и сложностями в повседневной жизни; способности человека, которые помогают ему в повседневной личной и общественной жизни в достижении определенных задач и целей.

Ключевые социальные навыки включают в себя психосоциальные навыки и коммуникабельность, которые помогают людям принимать обоснованные решения, решать проблемы, мыслить критически и творчески, эффективно взаимодействовать, строить здоровые отношения, сопереживать другим и распоряжаться своей жизнью разумным и продуктивным образом.

Стресс – это состояние психического и физического напряжения, вызванное какой-либо трудной ситуацией; совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (**эустресс** от др.-греч. εὖ- «хорошо») и отрицательную (**дистресс** от др.-греч. δυσ «потеря») формы стресса.

Цель - представляемое и желаемое будущее событие или состояние.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2016. – 288 с.
2. Грибоедова О.И. Влияние самопознания на психологическое благополучие личности. - «Педагогика и психология образования», 2019.
3. Буданцова А.А. Современный ребенок - новый тип сознания. - «Педагогика и психология образования», 2012.
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М. Ось-89, 2007. - 105 с.
5. Дубровина И.В. Психологические проблемы воспитания детей и школьников в условиях информационного сообщества //Национальный психологический журнал. - 2018.- №1(29).- 6-16 с.
6. Ильин. Е.П. Психология общения и межличностных отношений. - СПб.: Питер, 2018. - 592 с.
7. Панферов В.Н. Психология человека. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А.,2002. – 253 с.
8. Платонов К.К. Занимательная психология. - СПб.: Римис, 2011. – 304 с.
9. Рогов Е.И. Психология познания. – М.: Владос, 2001. – 176 с.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Часть 1-4. - М.: Генезис, 2006. - 533 с.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2021-2022 уч. год	01.09.2021	31.05.2022	33	12	По согласованию с ОУ