**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ**

**АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8»**

Рассмотрено на заседании Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

методического совета Руководитель проекта

Протокол № 2 Ж.В. Терехина

от «18» октября 2018г.

**Программа развития социальной компетентности учащихся**

  Авторы-составители:

Сиваева Я.А., педагог-психолог

Шурутова Л.П., зам. директора по ВР

Гравова И.В., зам. директора по НМР

2018

**Содержание**

Пояснительная записка……………………………………………….3

Характеристика содержания программы……………………………6

Список литературы………………………………………………….12

Приложения………………………………………………………….14

**Пояснительная записка.**

**Актуальность** **программы.**

Социально-экономическая ситуация в России в настоящий период внесла в систему образования существенные изменения. Принципиально новый поход к пониманию роли и функций образования определяет цели, направленные на удовлетворение потребностей личности, социальных групп и общества. Государство и общество рассматривают как приоритетные цели образования, связанные с развитием актуальных и потенциальных возможностей личности, ее способностей и потребностей, готовности к самопознанию, самореализации. Особое значение в этой ситуации приобретает социальная компетентность учащихся, т.к. именно ее наличие или отсутствие оказывают непосредственное влияние на процесс и результат их самореализации.

Социальная компетентность подростков обуславливает достижение успеха во всех сферах их жизни. Однако, глядя на современных подростков, мы можем сделать обобщенные выводы о том, что они зачастую не способны делать самостоятельный выбор, не могут предположить последствия своих поступков и не готовы брать на себя ответственность за свое поведение, то есть характеризуются низкой социальной компетентностью. Тем не менее именно в подростковом возрасте развиваются умения взаимодействовать с окружающими людьми, принимать адекватные сложившейся ситуации самостоятельные решения и гармонизировать свои отношения с обществом. Не зря подростковый возраст признается наиболее проблемным этапом жизненного пути, так как именно в этом возрасте наращивается темп психофизиологического и личностного развития подростка. Его личностная нестабильность является отличительной особенностью данного возрастного периода.

Вследствие этого возникает необходимость поиска средств и способов целенаправленной подготовки учащихся к вхождению в сложную социальную

среду, которые помогут им адаптироваться и успешно функционировать в

социуме.

Программа реализуется в условиях общеобразовательной школы и имеет социально-педагогическую направленность.

Теоретической основой программы является представление об основных характеристиках *социально-компетентного человека.* Он в состоянии:

* брать на себя ответственность;
* участвовать в принятии решений;
* ставить цели и планировать результат;
* анализировать, корректировать. контролировать свою деятельность;
* осуществлять поиск и использование обратной связи;
* размышлять о будущем: привычка к абстрагированию внимание к проблемам, связанным с достижением поставленных целей;
* принимать решения в различных жизненных обстоятельствах;
* понимать и учитывать чувства и потребности других людей;
* управлять своими эмоциями в общении;
* проявлять эмоциональную отзывчивость;
* сопереживать;
* интуитивно прогнозировать поведения людей;
* вызывать определённые эмоции у партнёра по общению;
* работать над чем-либо спорным и вызывающим беспокойство;
* проводить исследование окружающей среды для выявления ее возможностей и ресурсов (как материальных, так и человеческих);
* полагаться на субъективные оценки и идти на умеренный риск;
* использовать новые идеи и инновации для достижения цели;
* нести персональную ответственность.

Обладая достаточным уровнем социальной компетентности, учащийся способен продуктивно адаптироваться во внешнем и социальном мире, обогатить свой внутренний мир, успешно самореализоваться в деятельности.

**Цель программы:** создание условий для развития социальной компетентности подростков в условиях общеобразовательного учреждения.

**Задачи программы:**

* способствовать развитию социальной компетентности подростков;
* формировать представления об особенностях собственной личности и об адекватных способах решения проблем жизни в социуме;
* формировать потребность самосовершенствования на основе усвоения общекультурных ценностей;
* обеспечить формирование навыков продуктивного общения в различных жизненных ситуациях.

**Практическая значимость** программы определяется тем, что все виды деятельности, предусмотренные программой, являются социальным практикумом для ее адресатов, дают возможность получить знания, умения и навыки, представляющие практическую ценность для жизни в социуме.

**Технология реализации программы** предусматривает использование:

* мини-лекций, на которых педагог лаконично и понятно передает достаточно большой объем новой информации в короткие сроки. Педагог является модератором, который помогает достичь общего понимания ключевых моментов, объясняет основные термины, задает удобный стиль общения. Также педагог выступает в роли фасилитатора, способного оценить общую картину мнений участников относительно обсуждаемой темы, поддерживать активность участников и положительно влиять на общее состояние аудитории;
* мозгового штурма, т.е. групповой работы, в результате которой происходит рождение новых и оригинальных идей;
* ролевых игр, позволяющие отработать какой-нибудь конкретный навык. Ролевая игра помогает закрепить теоретические знания и перейти к применению изученного теоретического материала на практике. Она направлена на рост активности участников группы;
* деловых игр, в ходе которых происходит принятие решений в специально смоделированной социальной ситуации, требующей анализа и выработки алгоритма оптимальных действий;
* интерактивных обсуждений – социального взаимодействия участников группы для получения нового опыта или знания;
* кейс-stady – группового исследования ситуаций, анализ сути проблемы, поиск возможного решения, выбор лучшего решения;
* школы общения, направленной на развитие коммуникативных навыков, речи, навыков общения со сверстниками и взрослыми, освоение социально приемлемого стиля общения и совершенствование умений продуктивно общаться с окружающими, пополнение словаря;
* проектной деятельности, при организации которой особое значение уделяется выбору адекватных направлений деятельности: включение подростков в социально полезную деятельность, освоение диалогового общения, продуктивного взаимодействия;
* волонтерства и благотворительной деятельности – добровольной и бескорыстной помощи разным категориям детей и взрослых, позволяющей не только удовлетворить потребности подростков в общении, в желании быть нужным, в самореализации и построении карьеры, в приобретении социального опыта, в подтверждении самостоятельности и взрослости, но и сформировать навыки социального поведения:

– навыки взаимодействия;

– навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях;

– навыки позитивного общения;

– навыки самооценки и понимания других;

– навыки саморегуляции поведения;

– управления эмоциями и эмоциональными состояниями;

– навык решения проблемных ситуаций;

– навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности;

* коллективных творческих дел, в процессе которых учащиеся учатся взаимодействовать, общаться друг с другом, работать на общий результат; получают возможность творчески самореализоваться, раскрыть свои таланты и способности.

и т.п.

**Категория обучающихся**: подростки в возрасте 11 — 15 лет.

**Ожидаемые результаты:** развитие социальной компетентности учащихся, на уровне, обеспечивающем их успешную самореализацию в социуме и в деятельности.

**Определение результативности программы:**

* наблюдение;
* собеседование по итогам выполнения заданий;
* анкетирование;
* анализ продуктов деятельности (рисунков, коллажей и т.д.)

**Характеристика содержания программы**

**Программа предусматривает реализацию следующих модулей:**

* модуль «Школа социальной зрелости»
* модуль «Социальное воспитание учащихся»
* модуль «После уроков»
* модуль «Управляй собой»
* модуль «Наши руки не для скуки...»

**Модуль «Школа социальной зрелости»**

**Задачи:**

– воспитывать высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, подготовленного к жизненному самоопределению в процессе последовательного освоения им базовых общечеловеческих ценностей и воплощения их в социальной практике;

– формировать навыки социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в различных видах деятельности;

– способствовать формированию ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи;

– формировать умения работать с информацией и понятно доносить ее до окружающих.

**Тематический план занятий «Школы социальной зрелости»**

**(по материалам диссертационного исследования по проблеме развития социальной компетентности подростков в общеобразовательных учреждениях Л.Н. Гиенко)**

*(целевая аудитория - учащиеся 7-9 классов)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Блок** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Мои права и обязанности | Я имею право | 1 |
|  |  | Что главное? | 1 |
|  |  | Я ответственен! | 1 |
| 2 | Я среди людей | Я личность! | 1 |
|  |  | Как твои дела? | 1 |
|  |  | Умение решать конфликтные ситуации. | 1 |
| 3 | Умей занять себя | Делать было нечего… | 1 |
|  |  | Список дел | 1 |
|  |  | Свободное время | 1 |
| 4 | Семья в любом деле опора | Моя семья в настоящем и будущем | 1 |
|  |  | Семейные ценности и традиции | 1 |
|  |  | Жизненные планы | 1 |
| 5 | Пойми меня | Информация. Передача информации. Искажения при передаче информации | 1 |
|  |  | Структура книги. Самостоятельная работа с книгой. Основные приемы интеллектуальной работы с книгой | 1 |
|  |  | Основные правила поиска информации. Основные формы записи полученной информации | 1 |
|  |  | Технология подготовки доклада, реферата, сообщения | 1 |
|  |  | Культура публичного выступления | 1 |
| **ИТОГО** | |  | 17 |

**Модуль «Социальное воспитание учащихся»**

В рамках данного модуля реализуются программы, предусмотренные программой воспитания и социализации обучающихся:

* программа клуба «Подросток» [Приложение 1]

*(целевая аудитория - учащиеся 5-7 классов)*

**Цель**: помочь подросткам приобрести опыт социального успеха и подготовиться к будущей жизни через развитие интеллектуально-творческого потенциала и коммуникативных способностей. Способствовать развитию познавательной, социальной, творческой активности учащихся, развитию интеллектуальных, творческих, коммуникативных и организаторских способностей;

**Задачи**:

– способствовать формированию мотивации к самопознанию, духовно-нравственному совершенствованию, социальному и профессиональному самоопределению;

– познакомить со способами саморегуляции эмоциональных состояний и поведения, способствовать формированию навыков объективной самооценки и самоанализа, адекватной оценки себя и окружающей действительности;

– обучить некоторым моделям эффективного общения и уверенного поведения, приемам конструктивного разрешения конфликтов;

– познакомить с активными формам, приемам организации свободного времени;

– развивать навыки публичного выступления, расширять положительный опыт взаимодействия с окружающими людьми в различных видах деятельности, пополнять опыт работы и общения в группе, коллективе, социуме;

– развивать навыки рефлексивного подхода к результатам действий;

– способствовать формированию жизненно важной потребности любить и ценить свое «Я» (повышение самоприятия) и воспитанию уважения к множественным проявлениям других личностей;

– формировать общественно-активную личность, способную реализовать себя в социуме.

* программа школы актива «Лидер» [Приложение 2]

*(целевая аудитория - учащиеся 8-9 классов)*

**Цель***:* создание благоприятных условий для выявления, развития и поддержки

лидерских качеств социально активных, одаренных детей в различных областях интеллектуальной и творческой деятельности.

**Задачи:**

– способствовать формированию: лидерских качеств, навыков руководства и умений руководить, психологической и коммуникативной культуры, способности к рефлексии.

– способствовать развитию аналитического и критического мышления, формированию адекватной самооценки, навыков работы в группе, в команде; творческих и интеллектуальных способностей;

– развивать эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях, волю и настойчивость, критичное отношения к себе;

– создать условия для нравственного становления учащихся, положительной мотивации к социально-значимой деятельности, активизации ученического самоуправления, создания благоприятного психологического климата снижения уровня тревожности в школьном коллективе.

* подпрограмма «Путь к успеху» [Приложение 3]

(в рамках реализации программы духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания «Ступени взросления»)

(целевая аудитория - учащиеся 5-9 классов)

**Цель:** содействие становлению правовой, демократической, самоуправляющей школы, обеспечивающей свободное развитие личности, формирование социальной активности, воспитание гражданственности, ответственности, уважительного отношения учащихся к правам других людей; реализация права учащихся на участие в управлении школьной жизнью с учетом их интересов и потребностей через приобретение опыта демократичного поведения и социального партнерства

**Задачи:**

– способствовать совершенствованию модели школьного самоуправления;

– способствовать развитию интеллектуальной и духовно-нравственной сфер жизни детей и подростков;

– формировать нравственные качества, воспитывать чувство коллективизма, товарищества, ответственности, социальной дисциплины обучающихся;

– способствовать гуманизации и гармонизации взаимоотношений педагогов, учащихся и родителей, вовлечению их в школьную работу.

* программа «Диалог культур» [Приложение 4]

(в рамках реализации программы духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания «Ступени взросления»)

(целевая аудитория - учащиеся 5-9 классов)

**Цель:** формирование у обучающихся целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве при разнообразии культур, национальностей, религий.

**Задачи:**

– создать условия для развития коммуникативной компетенции учащихся, как средства психологической адаптации школьников к новому языковому миру, отличному от мира родного языка и культуры;

– развитие нравственного сознания, гуманистических взглядов, чувства ответственности за сохранение мирового и российского культурного наследия;

– формирование умений решать проблемы взаимодействия личности в окружающем социуме на основе: доброжелательности, доверия и внимания к людям; готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; уважения к окружающим, умении слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

– формировать терпимое отношение к людям других национальностей, их обычаям, взглядам, культуре, толерантное поведение

**Модуль «После уроков»**

Предполагает реализацию курсов внеурочной деятельности социальной направленности:

* социально-творческое объединение «Лестница жизни» [Приложение 5]

(целевая аудитория - учащиеся 5-9 классов)

Данный курс нацелен на подготовку учащихся к самостоятельной жизни, воспитание социально-активного человека-гражданина, умеющего адаптироваться в современном мире, способного найти свое место в нем, успешно самореализоваться, самостоятельно принимать решения, выражать свое мнение, творчески мыслить и нести ответственность за свои действия.

* профориентационный клуб «Время выбора» [Приложение 6]

(целевая аудитория - учащиеся 8 класса)

Данный курс призван обеспечить формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и получение информации о мире профессий. В процессе занятий будут созданы условия для развития творческих способностей учащихся, формирования навыков позитивного общения, организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем; для оказания помощи в выборе профессии, соответствующей его интересам и способностям, психологической поддержки в решении личных и социальных проблем.

* творческое объединение «Сам себе режиссер»

**Модуль «Управляй собой»**

* тренинг саморегуляции «Я учусь владеть собой» [Приложение 7]

(целевая аудитория - учащиеся 7-9 классов)

Тренинг направлен на сохранение и укрепление психического здоровья, профилактику стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания, формирование психологической устойчивости и мотивации к личностному самосовершенствованию.

* тренинг общения «Учимся общаться» [Приложение 8]

(целевая аудитория - учащиеся 6-7 классов)

Тренинг нацелен на развитие коммуникативных умений и навыков, которые способствуют развитию таких качеств личности, как: целеустремленность, готовность сотрудничать, умение выступать, выдержку, решительность, смелость и т.д., что определяет успешность человека в установлении и поддержании контактов в общении.

**Модуль «Наши руки не для скуки...»**

(целевая аудитория - учащиеся 5-9 классов)

* проект «Четыре лапы»

**Цель:** изучение причин появления бездомных животных, выяснения существующих способов их решения, а также разработка и проведение акций и операций, направленных на поддержание бездомных животных, поиск путей решения проблем бездомных животных.

* проект «Возвращаем имена»

**Цель:** увековечивание памяти участников Великой Отечественной войны и содержание захоронений участников ВОВ в достойном состоянии.

– организовать поиск заброшенных мест захоронений участников ВОВ на городском кладбище и зафиксировать их на плане

– установить факт участия захороненных в боевых действиях на фронтах Великой Отечественной войны, используя официальные источники

– привести в порядок участки захоронений, осуществить поиск родственников захороненных

– привлечь к поисковой, исследовательской и волонтёрской деятельности как можно большее количество учащихся школы

* проект «Школьное ТВ»

**Цели:**

– расширение поля творческой деятельности учеников, объединение их усилий по приобретению знаний;

– активизация познавательной мотивации учащихся, как основы успешного обучения и самореализации.

**Список литературы**

1. Беккер Н.В. Основы формирования социальной компетентности школьников / Н.В. Беккер // Научно-педагогическое обозрение. - №2(8). - 2015
2. Березин С.В. Технология формирования социальных навыков: Методическое пособие для психологов и социальных педагогов ИТУ / С.В. Березин, К.С. Лисецкий. – Самара, 1999. – 198 с.
3. Боярова Н.А. Особенности подросткового возраста.– Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2014/03/12/material-dlya-roditelskogo-lektoriya-po-teme> (дата обращения 02.10.2018)
4. Волосовец Т.В. [Стратегия развития воспитания в российской федерации на период до 2025 года (контекстный анализ)](https://elibrary.ru/item.asp?id=25406244) [Текст] / Т.В. Волосовец, Е.Б. Евладова, И.П. Кириллов, М.Р. Мирошкина // Воспитание школьников. – 2016. - №1. – С.3-15
5. Гиенко Л. Н. Формирование социальной компетентности подростков общеобразовательного учреждения: диссертация на соискание степени кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Л.Н. Гиенко.- Барнаул, 2009.- 236 с.
6. Загладина Х.Т. Продвижение культуры волонтерства в современной российской школе: проблемы и перспективы / Х.Т. Загладина, Т.Н. Арсеньева // Воспитание школьников. - 2015. - № 10. - С.10-14
7. Еременко Н.И. Деятельность социального педагогов образовательном учреждени / Н.И. Еременко. - Волгоград: Издательско-торговый дом «Корифей», 2007. – 112 с.
8. Кипнис М. 59 лучших игр и упражнений для развития управления коммуникациями: тренируем общение, способность влиять и убеждать / М. Кипнис. – М.: Прайм-Еврознак, 2009. – 224с.
9. Колесов В.И. Сущность самореализации и ее роль в формировании социальной компетентности в жизни человека в современном социуме / В.И. Колесов, А.Н. Смолонская, С.И. Смолонский // Преподаватель XXI века. - №3. - 2018
10. Лукина А.К. Школа социальной деятельности подростка. Социально- педагогическое проектирование пространства школьной жизни, обеспечивающего эффективное развитие подростков: Методическое пособие / А.К. Лукина. – Красноярск, 2001
11. Оганесян Н.Т. Методы активного социально-психологического обучения; тренинги, дискуссии, игры / Н.Т. Оганесян. -М.: изд-во «Ось-89», 2002г.
12. Программа формирования и развития социальной компетентности подростков [Электронный ресурс] / сост. Высоцкая О.Л., Суворова Е.В., Теленкова Е.В.; под. ред. к.п.н. Л.И. Ачекуловой. – Красноярск, 2018. – 46 с.
13. Сибирцова Г.Н. Настольная книга заместителя директора школы по воспитательной работе / Г.Н. Сибирцова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 410 с.
14. Шакурова М.В. Методика и технология работы социального педагога: Учеб.пособие / М.В. Шакурова. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 272 с.
15. Савина Н.Н. Социально-психологический портрет современных подростков / Н. Н. Савина // Воспитание школьников. - № 8. - 2010
16. Селевко Г.Т. Энциклопедия педагогических технологий. -Т. 1. - / Г.Т. Селевко. – М.: Народное образование. – 556 c.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8»**

Рассмотрено на заседании Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

методического совета Руководитель проекта

Протокол №\_\_\_ Ж.В. Терехина

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.

**Программа клуба**

**«ПОДРОСТОК»**

Составители:

Сиваева Я.А., педагог-психолог

Шурутова Л.П., зам. директора по ВР

Гравова И.В., зам. директора по НМР

2018

**ПРОГРАММА КЛУБА «ПОДРОСТОК»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Изменения, происходящие в нашем обществе, затрагивают жизненно важные интересы каждого человека. Без сомнения, болезненно отражаются они и на молодежи. Несмотря на то, что именно эта. категория обладает более высоким уровнем социальной мобильности, отсутствие собственной материальной базы, зависимость от родителей, расхождения между социальными ожиданиями молодых людей и реальностью, уровнем самооценки и возможностями приводят к возникновению стрессовых ситуаций, дискомфорту, становятся ведущими-факторами появления девиации, различных межличностных и личностных проблем.

Отсюда можно сделать вывод, что в настоящее время возник заказ социума: помочь подросткам разобраться в себе и в окружающем мире, адекватно оценить себя и происходящие.

Удовлетворить данный заказ и поставило своей целью создание клуба «Подросток».

**Цель программы**: помочь подросткам приобрести опыт социального успеха и подготовиться к будущей жизни через развитие интеллектуально-творческого потенциала и коммуникативных способностей. Способствовать развитию познавательной, социальной, творческой активности учащихся, развитию интеллектуальных, творческих, коммуникативных и организаторских способностей;

**Задачи**:

– способствовать формированию мотивации к самопознанию, духовно-нравственному совершенствованию, социальному и профессиональному самоопределению;

– познакомить со способами саморегуляции эмоциональных состояний и поведения, способствовать формированию навыков объективной самооценки и самоанализа, адекватной оценки себя и окружающей действительности;

– обучить некоторым моделям эффективного общения и уверенного поведения, приемам конструктивного разрешения конфликтов;

– познакомить с активными формами, приемам организации свободного времени;

– развивать навыки публичного выступления, расширять положительный опыт взаимодействия с окружающими людьми в различных видах деятельности, пополнять опыт работы и общения в группе, коллективе, социуме;

– развивать навыки рефлексивного подхода к результатам действий;

– способствовать формированию жизненно важной потребности любить и ценить свое «Я» (повышение самоприятия) и воспитанию уважения к множественным проявлениям других личностей;

– формировать общественно-активную личность, способную реализовать себя в социуме.

**Программа включает следующие основные разделы:**

1. Познай себя - познай другого.

2. Диалог-клуб «О том, о сём…».

3. Мастерская творческой мысли.

Содержание разделов программы может изменяться, дополняться новыми материалами, исходя из свободно возникающих и растущих, в процессе познания интересов обучающихся к различным сферам жизни и постоянно меняющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей.

Количество часов в тематическом плане является примерным. Педагог может вносить коррективы в распределение времени, в содержание занятия в зависимости от коммуникативного уровня, социальной и психологической подготовки учащихся конкретных групп.

**Для освоения программы используются разнообразные формы:**

* мини-лекции;
* мотивационные, рефлексивные и другие диалоги;
* направленный рассказ, беседа;
* проблемные обсуждения, дискуссии;
* психотехнические игры, упражнения;
* элементы психогимнастики;
* психологические и учебно-игровые тренинги;
* коммуникативные и игровые практикумы;
* творческие мастерские;
* организационно-деятельностные игры;
* деловые, ролевые, творческие игры;
* игры-импровизации, ролевые этюды, любительские инсценировки и спектакли;
* творческие встречи и т. д.

Программа клуба предполагает использование на занятиях работу в коллективе и в «малых группах» в сочетании с индивидуальным консультированием.

К организации и проведению занятий по некоторым темам программы привлекаются специалисты: психологи, медики, социальные педагоги, педагоги дополнительного образования и т. д.

Значительное место в работе клуба занимают творческие встречи с интересными людьми: поэтами, писателями, журналистами, общественными деятелями, представителями молодежных организаций и объединений.

Пройдя курс обучения по данной программе, обучающиеся расширят и приобретут новые знания, умения и навыки, которые составляют основу социальной компетентности и необходимы в жизни для успешной самореализации:

* повысят познавательную активность, познакомятся с некоторыми приемами развития внимания, памяти, мышления, воображения;
* научатся некоторым способам саморегуляции эмоциональных состояний и поведения;
* разовьют коммуникативные способности, научатся применять на практике некоторые модели эффективного общения;
* приобретут навык публичного выступления;
* разовьют творческую инициативу, организаторские навыки и лидерские качества;
* овладеют методикой подготовки и организации творческих вечеров, встреч, разнообразных игровых программ.

Таким образом, программа, в ее целостности, предоставляет обучающимся возможность найти и раскрыть себя, свое «Я», свой «образ», определить конкретные цели и способы их достижения, более эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, создавать мир, где каждый человек ценится за уникальный вклад в общее дело, повысить самооценку, развить чувство ответственности, ощутить себя более самостоятельным, уверенным в себе, иметь больший успех в деятельности и в жизни - а это и есть предполагаемый планируемый результат.

В процессе работы клуба осуществляется контроль за уровнем усвоения программы. По итогам пройденных тем проводятся «зачетные» занятия в форме ролевых, деловых игр, творческих конкурсов, выполнения творческих заданий и упражнений, организация работы «мастерской» и т. д., где обучающиеся должны продемонстрировать полученные знания и приобретенные умения.

Роль педагога — поддерживать ребят в процессе самопознания, самокоррекции, саморазвития, повышать у них чувство уверенности в собственных силах, поддерживать позитивные мысли и чувства о самом себе. Эффективность отношений педагога с членами клуба строится на уважении достоинства каждого и ценности мнения каждого, на умении принимать чужую точку зрения и поддерживать друг друга. Роль педагога в общении с подростками состоит в политике уважения и доверия, честности и открытости, которая позволяет учащимся исследовать, открывать, ставить перед собой цели и брать обязательства с теми этапами, которые они для себя наметили. Педагог и учащиеся - члены одной команды, работающей вместе на достижение общей цели.

Чтобы учащиеся ответственно относились к занятиям в клубе, педагог должен показывать пример, а это значит:

* отвечать, а не реагировать;
* принимать, а не осуждать;
* находить решения, а не обвинять, концентрироваться на цели, а не на занятой позиции;
* стремиться к совершенному, а не принимать что-то только из-за целесообразности;
* давать возможность действовать, а не контролировать;
* обеспечить всем без исключения ощущение безопасности и надежности;
* демонстрировать необходимые модели поведения, в том числе модели преодоления трудностей;
* учиться вместе с подростками;
* быть активным в других сферах жизни.

Данный вариант программы рассчитан на один год обучения и предполагает 108 часов из расчета проведения занятий 2 раза в неделю по 1,5 часа (или 3 раза в неделю по 1 часу). Количество членов клуба - по пятнадцать человек в каждой группе.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**«ТЫ ПРИШЕЛ В КЛУБ...»**

**(вводный цикл занятий)**

* «Круг объединяет друзей»: игротренинг на знакомство, создание атмосферы доброжелательности, создание условий для открытости, доверия, взаимопонимания.
* Я и мой коллектив» - психологический тренинг на сплочение «команды».
* «Что я хочу узнать о себе» - диагностическое тестирование.
* Составление карты «Ожидания - соглашения». Цели и задачи программы клуба.

«**ПОЗНАЙ СЕБЯ - ПОЗНАЙ ДРУГОГО»**

**(лаборатория человековедения)**

**Введение в тему «Пойми себя - пойми другого»**

Путь к успеху через познание себя и познание окружающих людей.

Происхождение слова «психология» (древнегреческий миф об Эроте и Психее). Что такое психология? Что изучает психология? Особенности возрастной и социальной психологии.

*Формы работы:* направленная беседа, мотивационный и рефлексивный диалоги.

**Особенности психического развития**

Понятие «психика» в психологии. Закономерности человеческой психики. Где живет наша психика? Формы существования психики. Что такое психические процессы? Мотивация и факторы индивидуального развития. О функционировании мозга и центральной нервной системы.

*Формы работы:* мини-лекция, видео-урок.

**Нервная система, темперамент, характер**

Четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Эмоции и темперамент. Доминирующий темперамент. Воспитание личности через «воспитание» темперамента.

Что такое черта характера? Наименования черт. Наиболее важные свойства характера. Формирование характера.

*Формы работы:* мини-лекция, диагностическое тестирование. Психологические задачи и упражнения по теме: «Мой темперамент», «Я и мой характер», «Базовые характеристики личности» Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

**Способности и их развитие**

В чем проявляются способности. С готовыми способностями не рождаются. Способности и задатки. Потенциальные и актуальные способности. Общие и специальные способности. Механизм социального наследования. От чего зависит уровень развития способностей? Факторы, влияющие на развитие способностей. Как развивать свои способности. Способности и уверенность в себе.

*Формы работы*: мини-лекция, мотивационный и другие диалоги. Диагностическое тестирование. Психологические и творческие задания, упражнения, развивающие, интеллектуальные, творческие, организационно-деятельностные игры.

**Особенности познавательных процессов**

* «Направленность нашей психики» (о внимании). Что такое внимание? Произвольное и непроизвольное внимание. Признаки и свойства вынимания: устойчивость, концентрация, колебания, распределение, переключаемость. Показатели внимания: объем. Методы исследования внимания: «Диагностика устойчивости и распределения внимания», «Переключение и устойчивость внимания» и др. Как развить внимание и сделать его лучше (практические советы). Психологические игры и упражнения на развитие внимания: «Кто быстрее?», «Наблюдательность», «Корректура», «Концентрация», «Сверхвнимание» и др.
* «Мостики познания» (об ощущении). Знакомство с понятием. Как возникают ощущения? Основные поставщики знаний. Как мы познаем окружающий мир и общаемся друг с другом? Пять органов чувств (глаза, уши, нос, кожа, язык). Пять чувств (слух, зрение, обоняние, осязание, вкус). Что означает понятие «шестое чувство»? Закономерности ощущений: порог ощущений, адаптация. Можно ли совершенствовать ощущения? Специальные упражнения для органов чувств: «Самый чувствительный», «Слепой, глухой, немой», «Жмурки» и др.
* «Создаем картину окружающего мира» (о восприятии). Знакомство с понятием. Связь ощущения и восприятия. Как идет процесс восприятия. Свойства восприятия. Индивидуальные особенности восприятия людей, событий, явлений. Полезные советы: «Как улучшить наблюдательность» и др. Методы исследования восприятия: «Оценка особенностей восприятия пространства».
* «Как мы храним то, что знаем» (о памяти). Знакомство с понятием. Как идёт воспроизведение; забывание. Два типа памяти: кратковременная и долговременная, их функции. Виды памяти: двигательная, эмоциональная, образная, словесно-логическая. Типы запоминания: произвольное, непроизвольное, ассоциативное. Причины сохранения информации. Узнавание: полное и неполное. Воспроизведение: произвольное и непроизвольное. Процесс забываний информации. Индивидуальные особенности памяти. Методы исследования памяти: «Непроизвольное запоминание», «Опосредованное запоминание» и др. Практические советы: «Как готовить уроки, учить наизусть тексты» и т. д.

Психологические игры и упражнения на развитие памяти: «Ас­социация», «Заблудившийся рассказчик», «Калейдоскоп», «Домино».

* «Откуда берутся наши мысли» (о мышлении). Знакомство с понятием. Как идет процесс мышления: соотносит данные ощущений и восприятия, сопоставляет, различает, раскрывает отношения между окружающими явлениями. Результат мышления - мысль. Речь как носитель мысли и одновременно как средство общения, внутренняя речь и внешняя речь. Отличие речи от языка. Уровни мышления: наглядно-действенный, наглядно-образный, словесно-логический. Приемы мыслительной деятельности: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация и обобщение. Индивидуальные особенности мышления (быстрота, самостоятельность, критичность, гибкость, широта, глубина). Методы исследования мышления: «Оценка скорости протекания мыслительных процессов», «Оценка логичности мышления», «Оценка умения выявлять общие понятия».

Психологические игры, упражнения, диагностические методики и другие приемы развития мыслительной деятельности: «Ключ к неизвестному», «Сходство и различие», «Опечатка», «Поиск аналогов», «Выражение мысли другими словами», «Построение системы причин».

* «Плохо ли быть фантазером» (о воображении). Знакомство с понятием. Роль воображения в деятельности человека. Основы воображения - образы. Особенности воображения и его возможности. Степени активности воображения: низкая (во сне), мало активная (в грезах), активная (при чтении художественной и исторической литературы, зрительном восприятии схем, чертежей, слушании радиопередач и т. д.), высшая степень активности (в творчестве). Особый вид воображения - мечта (мечта реальная и мечта нереальная (грезы)). Творческое воображение. Приемы творческого воображения (агглютинации, акцентирование, гипербола, литота, схематизация, галлюцинация). Связь воображения с эмоциональной сферой человека. Фантазии реальные и нереальные. Роль фантазии в игровой и творческой деятельности. Вдохновение. Методы исследования воображения: «Оценка уровня творческого воображения». Психологические игры, упражнения и другие приёмы развития воображения: «Не может быть», «Что стало бы, если бы...», «Способы применения предмета», «Волшебный карандаш», «Перевоплощения», «Антивремя».

*Формы работы:* мини-лекция, интерактивная беседа, диагностическое тестирование, психологические игры и упражнения.

**Эмоции, чувства, воля. Саморегуляция.**

Эмоционально-чувственная сфера личности. Аффект, эмоции, настроение, стресс. Знакомство с понятиями. Три компонента эмоционального процесса: возбуждение, знак эмоции (положительная, отрицательная), степень контроля эмоции. Эмоциональное напряжение. Формы эмоционального процесса и особенности сигнального раздражителя. Источники эмоций: потребности, предвосхищение, характер протекания процессов регуляции и выполнения деятельности. Причины возникновения положительных и отрицательных эмоций. Продолжительность эмоциональных состояний:кратковременные (неустойчивые); продолжительные (устойчивые).

Виды эмоций. Их краткая характеристика. Базовые эмоции: волнение; удивление; радость; горе – страдание; гнев; отвращение; презрение; страх; стыд.

Способы проявления и выражения эмоций. Основные эмоциональные черты человека: тревожность, депрессия, любовь, враждебность.

Потребность в эмоциональном насыщении. Эмоции и мотивы. Влияние эмоций на познавательные процессы. Эмоции за других. Отличие эмоций от чувств. Счастье, самоуважение, любовь, юмор, чувство комического, ирония, насмешка, чувство трагического, смятение, раскаяние, стыд, страх, обида. Понятие воли и безволия. Сущность воли (потребность в преодолении препятствий). Воля как источник положительных и отрицательных эмоций. Воля и внушаемость. Привычки и воля. Структура волевого акта:побуждение, стремление, целенаправленное желание, размышление, борьба мотивов, действие.

Волевые процессы. Способность человека сознательно регулировать, и активизировать свое поведение. Как воспитывать волю (советы специалистов). О самоконтроле и саморегуляции. Трудные состояния: стресс, фрустрация, тревога, страх, одиночество, вина, стыд. Способы выхода из трудных состояний. Понятие об аутотренинге.

*Формы работы:* мини-лекция, интерактивная беседа, диагностическое тестирование, психологические и творческиезадания, упражнения

**Потребности, мотивы, действия**

Определение, классификация потребностей. Потребность-объект, потребность-состояние, потребность-свойство. Биологические, социальные, идеальные потребности. «Я» и мои потребности. «Хочу, хочу, хочу!» - от чего зависит удовлетворение потребностей. Две стороны потребности. Идея потребности. Образное выражение потребности. Мотивационное выражение потребности. Направляющая сила мотива. Потребность, желание, действие. Техника удовлетворения потребностей. Контроль своих потребностей. Пирамида потребностей по А. Маслоу. Реальные потребности в подростковом и юношеском возрасте. Потребности и интересы, их отличие.

*Формы работы:* мини-лекция, интерактивная беседа, диагностическое тестирование, психологические и творческиезадания, упражнения

**Путь к самопознанию**

Как работает наше сознание. Как «Я» сознаю самого себя. Как устроено наше самосознание. Компоненты самосознания. «Я-концепция»: образ «Я», самооценка, потенциальная поведенческая реакция.

Формирование образа «Я»:

* AutoShape 49сфера осознания («Я» физическое, «Я» социальное, «Я» духовное)
* AutoShape 50временная сфера («Я» в прошлом, «Я» в настоящем, «Я» в будущем)
* AutoShape 51качественная сфера («Я» реальное, «Я» идеальное).

Самовоспитание как расширение сознания. Социальные компоненты личности. Самооценка личности (адекватная, неадекватная). Модель развития самооценки. Советы специалистов: «Как любить и уважать свое «Я»», «Как определять и ценить свои достижения», «Как ставить реальные цели и планировать шаги их достижению», «Секреты успеха и счастья», «Как извлечь опыт из разных жизненных ситуаций», «Чувство собственного достоинства или как повысить уверенность в себе». Искусство самонаблюдения. Фиксирование мыслей, настроения, поведения. Проблема адекватного восприятия самого себя и окружающих людей. Как люди воспринимают друг друга (три типа модальности).

*Формы работы:*

Мини-лекция, направленная беседа, мотивационный и рефлексивный диалоги. Приемы, направленные на повышение самооценки: психологическая игра «Угадай, какой «Я»», графический тест «Самооценка», «Я» в своих глазах и в глазах других людей (методика независимых характеристик), психологические игры и упражнения: «Рисуя свой образ», «Оцени себя сам», «Я люблю себя даже когда...», «Я и мои страхи», «Если бы Я был...», «Уникальный дар», «Позаботься о себе». Искусство самонаблюдения: психологические упражнения, задания, игры: «Я - ты, ты - я», «Мой автопортрет», «Портрет моего друге», «Я вчера, сегодня, завтра», «Фиксирование мыслей и настроения». Приемы самоанализа: «Хвалить или ругать», «Критика и самокритика». Как повысить уверенность в себе». «Умей сказать нет», «Просьба: способы высказывания и способы отказа», «Мой портрет в лучах солнца», «Игра в радость», «Оборотная сторона медали». Психологическая учебная игровая программа «Три института самопознания»:

1. «Такой, каким я себя представляю - я и есть».

2. «Я боюсь сам за себя».

3. «Кто я есть на самом деле». Психологическое упражнение «Золотой фонд моей жизни».

**Психология взаимоотношений**

Общение как социально-психологическое понятие. Роль общения в жизни человека. Виды потребностей в общении (в престиже, в доминировании, в подчинении другому, безопасности, быть индивидуальностью, в покровительстве, помощи, в познании, в красоте). Условия, необходимые для общения. Структура и функции общения. Пути получения и способы передачи информации. Обмен информацией, проблема сохранения информации. Вербальные и невербальные средства общения. Стили общения. Барьеры общения. Проблема умения слушать и слышать собеседника. Метод активного слушания. Почему и как рождаются слухи. Техника эффективного общения.

Взаимодействие людей в общении. Взаимоотношения: общественные (деловые), межличностные, интимно-личностные. Психологическая совместимость людей. Лидеры и авторитеты. Группировки. Влияние коллектива на личность. Внушаемость, соглашательство, коллективизм.

*Формы работы:* мини-лекция, направленная беседа, мотивационный и рефлексивный диалоги. Ролевые этюды и упражнения по технике эффективного общения: «Искушение», «Запретные друзья», «Работать, а не развлекаться», «Правильный выбор». Социально-психологический тренинг «Поиск общего решения». Ролевая игра «Кораблекрушение» (поиск лидера). Организационно-деятельностная игра «Необитаемый остров». Упражнения: «Защитим наш город» (анализ поведения людей в критической ситуации), «Что значит "договориться?"».

Психология конфликта. Понятия: «конфликтная ситуация», «конфликт», «инцидент». Классификация конфликтов. Конфликты межличностные и внутриличностные. Межличностные: конструктивные, деструктивные. Внутриличностные (конфликт власти и безволия, конфликт-фантом, эмоциональный конфликт). Основные формы поведения в конфликтной ситуации: компромисс, избегание, сотрудничество, соперничество, приспособление. Мотивационный конфликт. Типы поведения в конфликтной ситуации: мягкий, жёсткий, принципиальный. Работа по урегулированию конфликта. Анализ конфликта. Модели разрешения конфликта: модель арбитража, модель посредника. Методика «Я - заявление». Процесс разрешения конфликта. Как не допустить перерастания конфликтной ситуации в конфликт (советы специалистов). Составление схемы разрешения конфликтов.

*Формы работы:* мини-лекция, направленная беседа, мотивационный и реф­лексивный диалоги. Тест «Конфликтный ли Вы человек?». Тест К.Н. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. Ролевая игра «Я и мой обидчик». Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме. Ролевые этюды.

Развитие эмпатии и психологической интуиции. Психологические игры и упражнения на развитие способности адекватно понимать партнера по общению, умению сопереживать и правильно строить свое поведение в условиях диалога (общения). Психологические упражнения и игры: «Эмфатическое слушание», «Зеркало», «Дипломатический прием», «Искусство говорить комплименты», «Поступай с другими так...», «Я тебя понимаю».

**ДИАЛОГ - КЛУБ «О ТОМ, О СЁМ…»**

**Что такое диалог?**

Диалог как способ познания действительности и одновременно как особая дидактико-коммуникативная среда, обеспечивающая субъектно-смысловое общение, рефлексию, самореализацию личности. Диалог с самим собой. Диалог с учителем. Диалог с партнером. Диалог с группой.

Типы диалогов: мотивационный, критический, рефлексивный, конфликтный, автономный, само предъявляющий, само реализующий, смысло-творческий, духовный.

**Метод взаимодействия**

Введение в метод взаимодействия. Философия метода взаимодействия (контекст, люди, методология): принцип «Поделённая ответственность», установка «Атмосфера сотрудничества», процесс «Стратегическое мышление». Элементы метода взаимодействия: обстоятельства, задачи, процесс проведения встречи (подготовка, проведение, завершение), результат, обратная связь. Цели и типы собраний и встреч. Роли участников собрания: роль организатора, роль ведущего, роль летописца, роль члена группы. Инструменты ведущего. Метод достижения согласия (профилактика и вмешательство). Как подойти к консенсусу. Оценка собрания.

*Формы работы:* моделирование и проигрывание ситуаций: «Собрание», «Организационная встреча» с помощью метода взаимодействия.

**Методика организации и проведения дискуссий и проблемных обсуждений**

Принцип «Каждый имеет право на свою точку зрения, свое мнение, свое суждение». Основные правила подготовки и проведения дискуссий и проблемных обсуждений. Роль ведущего. Памятка ведущему (практические советы). Упражнения на развитие восприятия чужих точек зрения и уважения своего и чужого мнения: «Потери и прибыли», «Трое слепых и слон», «Школа общения» и другие.

**Методика коллективно-творческой деятельности**

Основные принципы методики. Многообразие форм коллективно-творческих дел (КТД). Освоение и применение методики КТД при подготовке творческих встреч и других интересных дел коллектива.

**Навыки публичного выступления**

Этапы подготовки и организации публичного выступления. Основные правила публичного выступления:

* AutoShape 61тело и движения (внешность, визуальный контакт, поза, жесты и мимика);
* AutoShape 62голос и интонация (правило использования пауз, эмоцио­нальность речи, разнообразие интонаций);
* AutoShape 63содержание (способы привлечения слушателей, юмор).

Практикум по развитию навыков публичного выступления (репетиция выступающего перед зеркалом, видеозапись выступления, просмотр, обсуждение). Критерии оценки публичного выступления. Правила и этика обсуждения публичного выступления. Памятка выступающему (полезные советы). Как знаменитые ораторы готовились к выступлению (примеры из истории).

**Обмен информацией и мнениями по различным проблемам, волнующим молодежь**

Организация и проведение дискуссий, проблемных обсужде­ний, деловых и ролевых игр, организация и проведение творческих встреч с интересными людьми и специалистами: психологами, медиками, экологами, музыкантами, поэтами, журналистами, коллекционерами, общественными деятелями, представителями молодежных объединений и организаций и т. п.

Примерные темы встреч, дискуссий: «Путешествие к успеху и счастью», «Фантазии о цели жизни», «Легко ли быть молодым?», «Бизнес и молодёжь или где взять деньги?», «Лидер, кто он?», «Как создать свой имидж», «Искусство говорить комплименты», «Поговорим о хобби», «А если это любовь?», «Отрицательные эмоции и как от них избавиться», «О комплексах», «Проблемы досуга», «Белая ворона», «В чьих руках твое здоровье?», «Родители как партнеры», «Совершенствуя себя, мы совершенствуем мир», «Проблемы выживания в современных условиях» и т. д.

**МАСТЕРСКАЯ ТВОРЧЕСКОЙ МЫСЛИ**

Знакомство с понятиями «творчество», «творческие способности», «творческая личность», «творческий коллектив». Что такое «творческая атмосфера». Десять заповедей творческой личности (П. Вайнцвайг). Методики, способствующие раскрытию и развитию творческих способностей опросник Г. Дэвиса на выявление степени реактивности, психологические игры, упражнения и задачи: «Как высвободить свой творческий потенциал?», «Творческий поиск личности», «Дивергентное мышление», «Способность к риску», «Ассоциирования», «Банк оригинальных идей», «Как преодолеть жизненные трудности», «Сила творческой мысли», «Как найти свое призвание», «Импровизация на тему» и другие.

Составление проект-карты «Творческие ожидания», плана творческих мероприятий клуба, игровые, конкурсные программы, творческие вечера, праздники (на каждый конкретный месяц). Секреты сценарного мастерства. Разработка сценариев творческих и игровых программ, любительских спектаклей, инсценировок и т. д. Секреты организаторского мастерства. Методы и технологии организационной работы. Памятка организатору (практические советы). Творческие инициативные группы. Группа «Сюрприз». Проведение творческих мероприятий.

Примерные темы и формы творческих дел клуба:

«Маска, я тебя знаю!» - игровая шоу-программа;

«Школьные байки» - литературно-творческий конкурс;

«Один в поле не воин...» - интеллектуально-конкурсная программа;

«Круг нашей жизни» - сюжетно-ролевая игра;

«Волшебная сила искусства» - творческая игра;

«Машина времени» - интеллектуально-творческий конкурс;

«Праздничный серпантин» - театрализованная новогодняя шоу-программа;

«Рождественские посиделки» - обрядово- игровой праздник;

«Признание в любви» - импровизированные творческие подарки-сюрпризы в День Святого Валентина;

«Смех – это серьезно!» - праздник юмора, посвященный Дню Смеха;

«Аукцион народной мудрости» -творческий вечер

«Гимнастика ума» - спортивно-интеллектуальная эстафета

**ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

Общий сбор членов клуба. Приглашение родителей, учителей, друзей. Подведение итогов года в форме творческого отчета, перспективы развития клуба. Творческий «капустник», развлекательная программа «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались…».

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов** | **Количество часов** |
|  | «Ты пришел в клуб...» (вводный цикл занятий) | 3 |
|  | «Познай себя — познай другого»  (лаборатория человековедения) | 36 |
|  | Диалог – клуб «О том, о сем…» | 30 |
|  | Мастерская творческой мысли | 30 |
|  | Итоговое занятие | 3 |
| **ИТОГО** | | **108** |

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Афанасьев А. Красные кнопки общения / А. Афанасьев, М. Афанасьева. – Ростов на / Д.: Феникс-Премьер, 2017. – 40с.
2. Жданова О. Интеллектуальный марафон. Развитие познавательного интереса, активности и инициативы / О. Жданова // Школьный психолог. – 2012. - № 7.
3. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел / И.П. Иванов. – М.: Педагогика, 1989
4. Искусство вести за собой. Тренинги и занятия по формированию у юношества социальной инициативности и лидерских качеств / Под.ред. С.В.Тетерского. - М.: АРКТИ, 2007. - 96 с.
5. Кедрова Н. Азбука эмоций / Н. Кедрова. – Росстов на /Д.: Феникс-Премьер, 2015. - 120с.
6. Кехо Д. Сила разума для детей / Д. Кехо, Н. Фишер. – Минск: Попурри, 2018. - 176с.
7. Кравцова М. Мыльные бомбы, или как избежать конфликтов / М. Кравцова, Е. Кравцова. – М.: изд-во БерИнгА, 2016. – 32с.
8. Максвелл Д. Золотые уроки лидерства / Д. Максвелл. – СПб: Попурри, 2010 - 224 с.
9. Основы психодиагностики / под ред. А.Г. Шмелёва. - Ростов-на /Д.: Феникс, 1996. – 542с.
10. Петрусинский В. В. Психотехнические игры и упражнения: техника игровой психокоррекции / В.В. Петрусинский, Е.Г. Розанова. – М.: Владос, 2013. – 124с.
11. Платонов К. Занимательная психология / К. Платонов. - Издание 5-е, исправленное. - СПб.: Питер Пресс, 1997. - 288 с.
12. Свааб Д. Ты-это твой мозг. Все, что ты захочешь знать о своем мозге / Д. Свааб, Я.П. Схюттен. – СПб.: изд-во Ивана Лимбаха, 2014. – 208с.
13. Смекалова Е.М. Школа лидерства: Методические рекомендации. / Е.М. Смекалова. - М.: ТЦ Сфера, 2006. - 96 с.
14. Хавас Х. Как стать умным. 300 упражнений для развития умственных способностей / Х. Хавас, Б.-М. Мюндеманн. – Харьков: изд-во: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2007. -240с.
15. Шостак В.И. Природа наших ощущений: книга для внеклассного чтения уч-ся 8-10 классов / В.И. Шостак. – М.: Просвещение, 1983. -129с.
16. Эндрю М. Прорвемся! Как справиться с проблемами / В.И. Шостак. – М.: Эксмо, 2011.
17. Яровицкий В. Мой первый учебник по психологии / В. Яровицкий. - Ростов на /Д.: Феникс, 2012. – 256с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8»**

Рассмотрено на заседании Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

методического совета Руководитель проекта

Протокол № 2 Ж.В. Терехина

от «18»октября 2018г.

**Программа школы актива**

**«ЛИДЕР»**

Составители:

Шурутова Л.П., зам. директора по ВР

Гравова И.В., зам. директора по НМР

2018

**Пояснительная записка**

Данная программа направлена на развитие актива ученического самоуправления как одной из составляющих частей государственно-общественного управления образованием. Она является примером обобщения и систематизации различных программ по обучению школьников-активистов образовательных организаций.

Согласно ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» обучающимся предоставляются академические права на участие в управлении образовательной организацией, а основным принципом государственной политики и правового регулирования является демократический характер управления образованием, обеспечение прав, в том числе и несовершеннолетних обучающихся, на участие в управлении образовательными организациями. В целях учёта мнения участников образовательного процесса создаются советы обучающихся.

Участие обучающихся в ученическом самоуправлении (советах обучающихся) способствует формированию у них осознанной активной гражданской позиции, развитию критического мышления, социальной компетентности.

Программа обучения ученического актива призвана способствовать развитию лидерских качеств, навыков осознанного принятия решений, основных управленческих функций, овладению технологиями эффективной работы в группе, которые будут полезны школьникам при работе в ученическом самоуправлении образовательной организации. Большое внимание уделяется обучению технологиям социального проектирования как средству реализации системно-деятельностного подхода, предполагаемого в качестве основы системы организации образования согласно ФГОС. Кроме того, учащиеся ознакомятся с нормативно-правовой базой, регламентирующей работу ученического самоуправления в школе. Программа направлена на обеспечение самоопределения личности, создание условий для её самореализации. Программа соответствует современным образовательным стандартам и принципам обучения – индивидуальности, преемственности, доступности и результативности.

Согласно требованиям ФГОС, у обучающихся формируются следующие метапредметные УУД:

* умение самостоятельно определять цели и составлять планы; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции другого, эффективно разрешать конфликты;
* владение навыками проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей
* владение языковыми средствами: умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
* владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований.

**Цель программы:** подготовка актива школы к успешной работе в ученическом самоуправлении образовательной организации.

**Задачи программы:**

* воспитывать личность с активной гражданской позицией, развивать критического мышления школьников;
* формировать лидерские качества и способствовать личной эффективности;
* способствовать командообразованию актива школы;
* формировать навыки управления информацией;
* обучать навыкам социального проектирования в работе ученического актива.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

* окончившие курс активисты ориентируются в основной законодательной базе РФ, регламентирующей деятельность ученического самоуправления как части государственно-общественного управления и могут использовать нормативные знания в своей работе;
* получены и закреплены базовые навыки принятия управленческих решений, при помощи кейсов отработана система шагов по решению проблемных ситуаций;
* сформированы основные принципы социального проектирования, разработан реализуемый на базе школы социальный проект, описаны этапы его реализации, риски, ресурсная база;
* создано и поддерживается виртуальное пространство, полно и разносторонне отражающее деятельность ученического самоуправления школы;
* организованы и проведены выборы председателя Ученического совета образовательной организации;
* разработаны и реализованы сценарии как минимум двух публичных мероприятий, направленных на популяризацию ученического самоуправления в школе; активом разработана и проведена как минимум одна сюжетно-ролевая или деловая игра для учеников образовательной организации;
* создана слаженно работающая команда активистов ученического самоуправления.

По итогам реализации программы в образовательной организации сформирована команда активистов-единомышленников, готовых к продуктивной деятельности в ученическом самоуправлении школой. Они обладают всеми необходимыми базовыми навыками, необходимыми для работы в команде.

Программа обучения рассчитана на 1 год. Контингент участников - учащиеся 14-15 лет. Нижняя граница возраста обучающихся обусловлена психофизиологическими особенностями подростка. По мнению большинства психологов, именно к 14 годам у ребят заканчивается период раннего полового созревания, появляется острое стремление к самостоятельности, чувство «взрослости». Кроме того, согласно законодательству Российской Федерации, именно в 14 лет школьник становится обладателем паспорта и может самостоятельно работать по найму, совершать ряд сделок, зарегистрировать авторское право. Верхняя граница возраста обучения определяется временем окончания обучения в школе.

Количественный состав обучающихся может колебаться от 15 до 25 человек.

В процессе занятий теоретические занятия перемежаются с практическими, подкрепляющими усвоение материала и формирующими практические навыки.

Программа предполагает два варианта реализации – один или два часа в неделю в течение всего учебного года (36 или 72 часа соответственно). Занятия проводятся после уроков в удобное время. Итоговым мероприятием может выставка достижений ученического актива, обучающая игра, которую активисты подготовят для остальных школьников на основе полученных ими на занятии знаний или же конференции актива. Формат подведения итогов курса остаётся свободным и может быть выбран самим педагогом сообразно с поставленными целями и задачами.

Выбор методов обучения обусловлен целью и задачами программы, направленными на формирование личности активного и самостоятельного участника системы государственно-общественного управления образовательной организацией.

**Материально–техническое обеспечение программы**

В качестве материально-технического обеспечения для реализации программы требуются:

- кабинет для занятий, оформленный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающихся;

- интерактивная доска с необходимыми принадлежностями или проектор, экран для проектора;

- флипчарт;

- канцелярские принадлежности в достаточном количестве для занятия группы.

**Содержание программы**

1. **Введение**

**Тема 1.1.** Что такое ученическое самоуправление?

Теория: Понятие ученического самоуправления. Основные принципы и функции ученического самоуправления в образовательной организации. Права и обязанности участников.

**Тема 1.2.** Ученическое самоуправление как часть государственно-общественного управления образовательной организацией

Теория: Нормативно-правовые основы ученического самоуправления. Ученическое самоуправление и управляющий совет.

Практика: Решение кейсов по нормативно-правовым основам ученического самоуправления.

1. **Работа в группе и технологии личной эффективности**

**Тема 2.1.** Технологии командообразования.

Теория: Навыки командной работы. Общие и личные цели. Командный дух и командное решение. Ситуационное лидерство. Формирование команды.

Практика: Тренинговые упражнения по развитию командообразования.

**Тема 2.2.** Методика групповой работы.

Теория: Основные методики групповой работы. Мозговой штурм. Работа в микрогруппах. Методика КТД. КТД и ученическое самоуправление. Виды и стадии КТД.

Практика: Упражнения по отработке навыков групповой работы.

**Тема 2.3.** Лидерство.

Теория: Понятие лидерства. Стили лидерства. Лидер и руководитель группы. Формальный и неформальный лидер.

Практика: Решение кейсовых заданий по лидерству.

**Тема 2.4.** Навыки принятия управленческих решений.

Теория: Что такое проблемная ситуация. Средства принятия управленческих решений. Единоличные и коллегиальные решения.

Практика: Практическая работа с кейсами управленческих решений.

**Тема 2.5.** Прикладная конфликтология.

Теория: Виды и возникновение конфликтов. Разрешение межличностных и групповых конфликтов.

Практика: Практические упражнения по решению конфликтных ситуаций.

**Тема 2.6.** Методика конструктивного (эффективного) общения.

Теория: Что такое конструктивное общение? Деловой этикет. Вербальные и невербальные средства.

Практика: Практические применение навыков конструктивного общения в группах.

**Тема 2.7.** Тайм-менеджмент.

Теория: Основы тайм-менеджмента. Способы управления временем.  Составление индивидуального и группового графика.

Практика: Составление индивидуального временного плана.

**Тема 2.8.** Организация публичных мероприятий.

Теория: Структура мероприятий. Режиссура и сценарный план. Ресурсы и распределение обязанностей.

Практика: Составление сценарного плана мероприятия.

**Тема 2.9.** Игропрактика и игровые технологии.

Теория: Виды и функции игр. Организация деловых и сюжетно-ролевых игр в школьном коллективе. Настольные игры и игротеки.

Практика: Подготовка деловой или сюжетно-ролевой игры по выбору.

1. **Основы управления информацией**

**Тема 3.1.** Виртуальное пространство ученического самоуправления.

Теория: Создание персонального сайта. Ведение пространства в социальных сетях. Учёт общественного мнения в сети Интернет.

Практика: Разработка сообщества ученического самоуправления в сети.

**Тема 3.2.** Презентация деятельности ученического самоуправления.

Теория: Основы презентации. Основы журналистики. Пресс-релиз и пост-релиз.

Практика: Практические упражнения по написанию пресс и пост-релиза.

**Тема 3.3.** Основы ораторского искусства.

Теория: Дикция. Свойства ораторской речи. Публичное выступление.

Практика: Практические упражнения для развития монологической и диалогической речи.

1. **Технологии работы ученического самоуправления**

**Тема 4.1.** Структура и модели ученического самоуправления.

Теория: Виды моделей ученического самоуправления: административная, игровая и смешанная. Документация ученического самоуправления.

Практика: Практическое задание – разработка модели ученического самоуправления, актуальной для конкретной образовательной организации.

**Тема 4.2.** Технологии организации выборов председателя Ученического совета образовательной организации.

Теория: Права и обязанности Председателя ученического совета. Предвыборная программа. Выборы. Агитация.

Практика: Практическое задание по разработке предвыборной программы.

**Тема 4.3.** Способы учёта общественного мнения ученической общественности.

Теория: Анализ существующих методов учёта общественного мнения: опросы, анкетирование, наблюдение. Организация учета. Анализ общественного мнения.

Практика: Разработка анкеты и/или опросного листа.

**Тема 4.4.** Лестница взаимодействия ученического актива.

Теория: Ступени лестница взаимодействия: администрация, педагогический коллектив, обучающиеся школы, родители. Особенности делового общения. Права и обязанности по отношению друг к другу.

Практика: Решение кейсовых заданий на взаимодействие.

1. **Основы социального проектирования**

**Тема 5.1.** Что такое социальное проектирование?

Теория: Понятие социального проектирования. Организация. Анализ рисков. Календарный план проекта.

Практика: Решение кейсовых заданий по социальному проектированию. Оценка существующих проектов.

**Тема 5.2.** Фандрайзинг и социальное партнёрство.

Теория: Фандрайзинг в социальном проектировании. Понятие фандрайзинга. Социальное партнерство. Поиск партнеров.

Практика: Решение кейсовых заданий по подбору социальных партнеров для существующих проектов.

**Тема 5.3.** Практическое занятие по разработке социального проекта

Практика: Разработка социального проекта по технологии «Проектный робот»

**Тематический план школы «ЛИДЕР»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** | | | | | |
| **36 часов** | | **72 часа** | | | |
|  |  | **Теория** | **Практика** | **Теория** | | | **Практика** |
| 1. | **Введение** | **2** | **–** | **3** | | | **1** |
| 1.1. | Что такое ученическое самоуправление? | 1 ч. | – | 2 ч. | | | – |
| 1.2. | Ученическое самоуправление как часть государственно-общественного управления образовательной организацией | 1 ч. | – | 1 ч. | | | 1 ч. |
| 2. | **Работа в группе и технологии личной эффективности** | **6** | **8** | **12** | | | **18** |
| 2.1. | Технологии командообразования | – | 1 ч. | 2 ч. | | | 2 ч. |
| 2.2. | Методика групповой работы | – | 1 ч. | 2 ч. | | | 2 ч. |
| 2.3. | Лидерство | 1 ч. | 1 ч. | 1 ч. | | | 1 ч. |
| 2.4. | Навыки принятия управленческих решений | 1 ч. | 1 ч. | 1 ч. | | | 2 ч. |
| 2.5. | Прикладная конфликтология | – | 1 ч. | 1 ч. | | | 2 ч. |
| 2.6. | Методика конструктивного (эффективного) общения | 1 ч. | 1 ч. | 1 ч. | | | 2 ч. |
| 2.7. | Тайм-менеджмент | 1 ч. |  | 1 ч. | | | 1 ч. |
| 2.8. | Организация публичных мероприятий | 1 ч. | 1 ч. | 2 ч. | | | 3 ч. |
| 2.9. | Игропрактика и игровые технологии | 1 ч. | 1 ч. | 1 ч. | | | 3 ч. |
| 3. | **Основы управления информацией** | **3** | **3** | **4** | | | **8** |
| 3.1. | Виртуальное пространство ученического самоуправления | 1 ч. | 1 ч. | 2 ч. | | | 3 ч. |
| 3.2. | Презентация деятельности ученического самоуправления | 1 ч. | 1 ч. | 1 ч. | | | 2 ч. |
| 3.3. | Основы ораторского искусства | 1 ч. | 1 ч. | 1 ч. | | | 3 ч. |
| 4. | **Технологии работы ученического самоуправления** | **4** | **5** | **4** | | | **11** |
| 4.1 | Структура и модели ученического самоуправления | 1 ч. | 2 ч. | 1 ч. | | | 2 ч. |
| 4.2. | Технологии организации выборов председателя Ученического парламента образовательной организации | 1 ч. | 1 ч. | 1 ч. | | | 3 ч. |
| 4.3. | Способы учета общественного мнения ученической общественности | 1 ч. | 1 ч. | 1 ч. | | | 3 ч. |
| 4.4. | Лестница взаимодействия ученического актива | 1 ч. | 1 ч. | 1 ч. | | 3 ч. | |
| 5. | **Основы социального проектирования** | **2** | **2** | **3** | **7** | | |
| 5.1. | Что такое социальное проектирование? | 1 ч. | 1 ч. | 2 ч. | 2ч | | |
| 5.2. | Практическое занятие по разработке социального проекта | – | 1 ч. |  | 4ч | | |
| 5.3. | Фандрайзинг и социальное партнёрство | 1 ч. |  | 1 ч. | 1ч | | |
| 6. | **Зачётное занятие** | **–** | **1** | **–** | **1** | | |
|  | **ИТОГО** | **17** | **19** | **26** | **46** | | |

**Список литературы и Интернет-ресурсов**

1. Учебный план школы ученического актива ЦАО на 2014–2015 год [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://vogatie.ru/](http://vogatie.ru/%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%8B/%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0-%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0-%D1%86%D0%B0%D0%BE/%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD-%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0/) (дата обращения 22.07.2018)
2. Смородинова С.В., Иванова К.А. Программа обучения и воспитания ученического актива «Прогресс УС» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://mosmetod.ru/](https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/detskoe-dvizhenie-i-uchenicheskoe-samoupravlenie/olimpiady-konkursy/programmi-raboti-s-activom.html)(дата обращения 23.07.2018)
3. Нормативно-правовая база деятельности ученического самоуправления (выдержки из документов) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://mosmetod.ru/](https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/detskoe-dvizhenie-i-uchenicheskoe-samoupravlenie/normativno-pravovaya-dokumentatsiya/normativno-pravovaya-baza-deyatelnosti-uchenicheskogo-samoupravleniya-vyderzhki-i-z-doku.html) (дата обращения 24.08.2018)
4. Концепция содействия развитию ученического самоуправления и детских объединений образовательных организаций г. Москвы 2014-2016 гг.  [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://mosmetod.ru/](https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/detskoe-dvizhenie-i-uchenicheskoe-samoupravlenie/normativno-pravovaya-dokumentatsiya/kontseptsiya-sodejstviya-razvitiyu-uchenicheskogo-samoupravleniya-i-detskikh-ob-edinenij.html) (дата обращения 24.08.2018)
5. Программа Школы актива ученического самоуправления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://gatschoolwe.hostedu.ru/](http://gatschoolwe.hostedu.ru/content/view/66/74/) (дата обращения 23.07.2018)
6. Лимаренко А.Г. Образовательная программа актива ученического самоуправления «Управляй собой – управляй мечтой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://slovo.mosmetod.ru/](http://slovo.mosmetod.ru/avtorskie-materialy/item/535-limarenko-a-g-obrazovatelnaya-programma-aktiva-uchenicheskogo-samoupravleniya-upravlyaj-soboj-upravlyaj-mechtoj) (дата обращения 25.08.2018)
7. Каширская Т.А., Трещева С.Я. Программа обучения актива детского самоуправления «Школа-Лидер» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://sddha.narod.ru/](http://sddha.narod.ru/biblio/lider_school_kta003.html) (дата обращения 28.08.2018)
8. Леоненко Н.А., Завьялова Т.В., Кузнецов А.В. Программа дополнительного образования – основной документ педагога: информационно-методический сборник: выпуск № 5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://uoks.ru/](http://uoks.ru/files/Informacionno-metodicheskiy_sbornik_Programma_dopolnitelnogo_obrazovaniya_detey_-_osnovnoy_dokument_pedagoga.pdf) (дата обращения 15.10.2018)

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Подпрограмма «Путь к успеху»**

Одним из эффективных условий успешной социальной жизни следует рассматривать организацию ученического самоуправления в школе. Цель ученического самоуправления определяется моделью выпускника основной общеобразовательной школы. Выпускник школы – это не только высокообразованная, всесторонне развитая творческая личность, но и личность, которой свойственны такие качества как: высокая нравственность, гуманность, толерантность отношений; патриотизм, политическая грамотность; активная жизненная позиция; способность к самоопределению в социуме и культуре.

Цель подпрограммы: содействие становлению правовой, демократической, самоуправляющей школы, обеспечивающей свободное развитие личности, формирование социальной активности, воспитание гражданственности, ответственности, уважительного отношения учащихся к правам других людей; реализация права учащихся на участие в управлении школьной жизнью с учетом их интересов и потребностей через приобретение опыта демократичного поведения и социального партнерства

Задачи подпрограммы:

* способствовать совершенствованию модели школьного самоуправления;
* способствовать развитию интеллектуальной и духовно-нравственной сфер жизни детей и подростков;
* формировать нравственные качества, воспитывать чувство коллективизма, товарищества, ответственности, социальной дисциплины обучающихся;
* способствовать гуманизации и гармонизации взаимоотношений педагогов, учащихся и родителей, вовлечению их в школьную работу.

**Механизм реализации подпрограммы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Этапы и содержание деятельности** | **Сроки** | **Ответственные** |
| * + - 1. **Диагностико-прогностический этап** | | | |
| 1.1 | Мониторинг состояния ученического самоуправления в школе | Ноябрь, 2018 | Зам. директора по ВР |
| 1.2. | Изучение лидерских качеств, коммуникативных и организаторских способностей обучающихся | Ноябрь, декабрь, 2018 | Педагог-психолог  Классные руководители |
| * + - 1. **Подготовительный этап** | | | |
| 2.1. | Совершенствование и обновление модели ученического самоуправления в школе | Ноябрь, 2018 | Зам. директора по ВР |
| 2.2. | Разработка положений конкурсов: «Самый классный класс», «Самый здоровый класс», «Лучший экскурсовод», «Лучший вожатый», «Лидер класса», «Лидер планеты». | октябрь-декабрь  2018 | Зам. директора по ВР, руководители МО классных руководителей, члены ученического парламента |
| * + - 1. **Созидательно-формирующий этап** | | | |
| 3.1. | Деятельность детско-юношеской организации«Великая Галактика» | В течение всего периода | Зам. директора по ВР |
| 3.2. | Организация деятельности ученического парламента и Совета планет | В течение всего периода | Зам. директора по ВР |
| 3.3 | Творческая лаборатория «Лидерство» | В течение всего периода | Зам. директора по ВР |
| 3.4. | Школа актива «Лидер» | 2018-2019, 2019-2020 уч. год | Зам. директора по ВР |
| 3.5. | Школа комиссаров «Рядом и чуть впереди» | 2018-2019, 2019-2020 уч. год | Зам. директора по ВР |
| 3.6. | Деловая игра «Выборы»   * Сбор-старт «Хочу в парламент» * Пресс-конференция кандидатов в парламент «Моя законодательная инициатива» * Акция «Выбирай» | Ежегодно | Зам. директора по ВР |
| 3.7. | Клуб «Искра» | В течение всего периода | Зам. директора по ВР |
| 3.8. | Слёт детско-юношеской организации «ВеГа» | Ежегодно, ноябрь | Зам. директора по ВР |
| 3.9. | Парад планет «Оставь свой добрый след» | Ежегодно, октябрь, апрель | Зам. директора по ВР |
| 3.10 | Дискуссионный клуб «Содружество» | Ежегодно, март | Учитель географии |
| 3.11 | Школьный конкурс «Лидер»  Участие в городском и областном конкурсах «Лидер» | Ежегодно,  ноябрь март | Зам. директора по ВР |
| 3.12 | Ярмарка «Мир профессий» | Ежегодно, апрель | Зам. директора по ВР  Педагог-психолог  Социальный педагог |
| 3.13 | Слет активистов поколений «О времени и о себе» | Ноябрь  2018 | Зам. директора по ВР |
| 3.14 | Форум «Я – юный гражданин» | Ноябрь 2018 | Зам. директора по ВР |
| 3.15 | Слет «Мы шагаем с РДШ» | Ноябрь 2019 | Зам. директора по ВР |
| 3.16 | Конкурс «Лучшего экскурсовода школьного музея» | Ежегодно,  декабрь | Зам. директора по ВР, руководитель школьного музея |
| 3.17 | Конкурс «Лучший вожатый» | Ежегодно,  январь | Зам. директора по ВР, руководитель школьного музея |
| 3.18 | Встреча без галстука  (встреча с бывшими председателями ДЮО «Великая Галактика», ныне депутаты, студенты, служащие и т.д.) | Ежегодно,  декабрь | Зам. директора по ВР |
| 3.19 | Экскурсии в штаб-квартиру «ВеГа» | Ежегодно,  ноябрь | Зам. директора по ВР |
| 3.20 | Круглый стол активистов  «Что зависит от меня» | Ежегодно,  апрель | Зам. директора по ВР |
| 3.21 | Круглый стол активистов «Всё в твоих руках! | Ежегодно,  апрель | Зам. директора по ВР |
| 3.22 | Круглый стол активистов  «Жизнь, которую мы выбираем» | Апрель  2019 | Зам. директора по ВР |
| 3.23 | Проект «60 секунд» | В течение всего периода | Зам. директора по ВР |
| 3.24 | Проект «Эхо галактики» | В течение всего периода | Зам. директора по ВР |
| 3.25 | Акция «Чистое слово» | В течение всего периода | Зам. директора по ВР |
| 3.26 | Проект «Экология слова» | В течение всего периода | Зам. директора по ВР |
| 3.27 | Защита социальных проектов: «Восьмой школе – восемь добрый дел» | Ежегодно, март | Зам. директора по ВР |
| 3.28 | Конкурс «Самый классный класс» | В течение всего периода | Зам. директора по ВР |
| * + - 1. **Диагностико-обобщающий этап** | | | |
| 4.1 | Мониторинг состояния ученического самоуправления в школе | Промежуточный – май, 2018  Итоговый – октябрь, 2020 | Зам. директора по ВР |
| 4.2. | Изучение лидерских качеств, коммуникативных и организаторских способностей обучающихся | Промежуточная диагностика – май, 2019г.  Итоговая диагностика – ноябрь,2020г. | Педагог-психолог  Классные руководители |
| 4.3 | Составление информационно-аналитической справки о ходе и реализации подпрограммы | Промежуточная - ежегодно, июнь;  Итоговая – декабрь, 2020г. | Зам. директора по ВР |

**Целевые показатели реализации подпрограммы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индикаторы | До начала реализации программы (базовые значения) | Плановые значения |
| Доля обучащихся, вовлеченных в самоуправленческую деятельность | 12% | 50% |
| Доля классных руководителей, включенных в реализацию подпрограммы | 3% | 30% |
| Количество методических разработок, сценариев, рекомендаций, публикаций созданных педагогами в ходе реализации подпрограммы | 0 | 5 |
| Удовлетворенность обучающихся жизнедеятельностью образовательного учреждения | 42% | 80% |
| Наличие СМИ органа ученического самоуправления. | 0 | 2 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**Подпрограмма «Диалог культур»**

Межэтническое разнообразие состава обучающихся школы является одной из её особенностей. Учитывая данную ситуацию, школа ставит перед собой задачу создания условий для успешного построения диалога культур, сохранения национальных традиций, предоставления равных прав на образование всем детям школьного возраста вне зависимости от их этнической принадлежности. Соприкосновение с такими проблемами, как проблема межкультурной коммуникации (знание языка, учета факторов социокультурных и этнокультурных различий), возникающими в процессе межнациональных и межэтнических контактов, требует общекультурного, социального и нравственного развития личности как субъекта этих контактов.

Цель подпрограммы: формирование у обучающихся целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве при разнообразии культур, национальностей, религий.

Задачи подпрограммы:

* создать условия для развития коммуникативной компетенции учащихся как средства психологической адаптации школьников к новому языковому миру, отличному от мира родного языка и культуры;
* способствовать развитию нравственного сознания, гуманистических взглядов, чувства ответственности за сохранение мирового и российского культурного наследия;
* формировать умения решать проблемы взаимодействия личности в окружающем социуме на основе: доброжелательности, доверия и внимания к людям; готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; уважения к окружающим, умении слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
* формировать терпимое отношение к людям других национальностей, их обычаям, взглядам, культуре, толерантное поведение

**Механизм реализации подпрограммы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Этапы и содержание деятельности** | **Сроки** | **Ответственные** |
| * + - * 1. **Диагностико-прогностический этап** | | | |
| 1.1. | Социологический опрос |  |  |
| 1.2. | Составление и реализация программы изучения межнациональных отношений между субъектами образовательных отношений | Январь-февраль, 2017г. | Зам. директора по ВР |
| 1.3. | Мониторинг состояния интернационального воспитания в образовательном учреждении | Март, 2017г. | Зам. директора по ВР |
| 1.4 | Изучение толерантности обучающихся и педагогов | Апрель, 2017г | Педагог-психолог |
| 1.4. | Составление информационно-аналитической справки по результатам диагностики | Май, 2017г. | Зам. директора по ВР |
| * + - * 1. **Подготовительный этап** | | | |
| 2.1 | Проведение методического семинара для классных руководителей «Межкультурная коммуникация в образовательном пространстве: проблемы и решения» | Сентябрь, 2018г. | Зам. директора по ВР |
| 2.2. | Разработка программы тренинга «Толерантное поведение» | Сентябрь, 2018г. | Педагог-психолог |
| 2.3. | Подготовка методических материалов, обеспечивающих реализацию подпрограммы. | Январь – сентябрь, 2017г. | Зам. директора по ВР |
| * + - * 1. **Созидательно-формирующий этап** | | | |
| 3.1 | Организация и проведение тренинга «Толерантное поведение» | Ежегодно, октябрь | Педагог-психолог |
| 3.2 | Классный час «Расскажи мне о себе» | Ежегодно, сентябрь | Классные руководители |
| 3.3. | Уроки дружбы | Ежегодно, ноябрь, март | Зам. директора по ВР  Классные руководители |
| 3.4. | Неделя толерантности | Ежегодно, ноябрь | Зам. директора по ВР  Классные руководители |
| 3.5. | Фестиваль национальной культуры «Наша дружба не знает преград» | Ежегодно, март | Зам. директора по ВР |
| 3.6. | Введение в программу внеурочной деятельности курса «Песни народов мира» | Август, 2018г. | Зам. директора по УВР |
| 3.7. | Дни национальной кухни | 1 раз в полгода | Зам. директора по ВР  Зав. столовой |
| 3.8. | Литературный клуб «Сказки народов мира» | В течение всего периода | Зав. библиотекой |
| 3.9. | Устный журнал «Когда мы едины, мы непобедимы», ко Дню народного единства | Ежегодно, ноябрь | Зам. директора по ВР |
| 3.10. | Организация работы виртуального клуба интернациональной дружбы | Ежегодно | Руководитель МО учителей иностранного языка |
| 3.11 | Выставка предметов народного быта и культуры «Дело мастера боится» | Ежегодно, апрель | Учителя технологии и изобразительного искусства |
| 3.12. | Праздник народных игр «Национальная игротека» | Ежегодно  май | Классные руководители |
| 3.13 | Изучение основ мировых религиозных культур в рамках изучения учебного предмета ОРКСЭ (модули: «Основы православной культуры», «Основы мировых религиозных культур» (4 класс) | Ежегодно, в течение учебного года | Учитель ОРКСЭ |
| 3.14 | Виртуальная школа «История мировых религий» (6-8 классы) | В течение уч. года | Учитель истории и обществознания |
| 3.15. | Работа над созданием экспозиции в школьном музее «Русь православная» | В течение 2018-19 уч. года | руководитель школьного музея |
| 3.16 | Специальный выпуск школьной газеты «Большая восьмерка» «Я, ты, он, она – вместе дружная семья» | Ежегодно, март | Зам. директора по ВР |
| 3.17 | Выполнение проектов по проблемам межкультурной коммуникации в рамках деятельность научного общества учащихся | Ежегодно | Руководители проектов |
| 3.18 | Мероприятия, направленные на формирование православной культуры:  - Классный час «Душа России – Православие»  - Фольклорный праздник «Масленица»  - Фольклорный праздник «Ярмарка»»  - Фольклорный праздник «Посиделки на Рождество или Веселые святки»  - Музейные уроки «Святые заступники земли русской»  Фольклорный праздник «Пасха – великий христианский праздник» | Ежегодно, март  Ежегодно, октябрь  Ежегодно, январь  Декабрь,  2018 г  Апрель, 2018 | Зам. директора по ВР  Классные руководители  Руководитель школьного музея |
| 3.19 | Интерактивная игра «Народы Кузбасса и их традиции» | Декабрь, 2018 | Зам. директора по ВР  Классные руководители |
| 3.20 | КТД «Россия – наш общий дом»  Акция «Пока мы едины» |  | Зам. директора по ВР  Классные руководители |
| * + - * 1. **Диагностико-обобщающий этап** | | | |
| 4.1 | Мониторинг состояния интернационального воспитания в образовательном учреждении | Промежуточный - ежегодно, апрель.  Итоговый – сентябрь, 2020 г. | Зам. директора по ВР |
| 4.2 | Изучение толерантности обучающихся и педагогов | Ноябрь, 2020г. | Педагог-психолог |
| 4.3 | Составление информационно-аналитической справки по результатам диагностики | Промежуточная – ежегодно, май.  Итоговая – ноябрь, 2020 | Зам. директора по ВР |

**Целевые показатели реализации подпрограммы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индикаторы | До начала реализации программы (базовые значения) | Плановые значения |
| Доля обучающихся, являющихся участниками тематических мероприятий подпрограммы | 40% | 60% |
| Увеличение доли педагогов, включенных в реализацию подпрограммы | 25% | 50% |
| Знание традиций, обычаев своего народа и народов, проживающих в городе (полнота, прочность, осознанность) | Высокий уровень знаний имеют 9 % обучающихся | Высокий уровень будут иметь 30% обучающихся |
| Доля обучающихся, принимающих участие в проектной и исследовательской работе по  проблемам межкультурной коммуникации | 5% | 30% |
| Снижение конфликтов, возникающих на национальной почве | 31% | 5-7% |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Анжеро-Судженского городского округа «Основная общеобразовательная школа № 8»

**Принято на Утверждаю:**

**педагогическом совете** Директор МБОУ «ООШ №8»

МБОУ «ООШ №8» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Терехина Ж.В.

протокол № приказ № 101

от «29» августа 2018г. от «30» августа 2018г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Лестница жизни»**

**5-9 классы**

**Направление:** социальное

**Срок реализации**: 1 год

Разработчик программы:

Шурутова Л.П., зам. директора по ВР

Анжеро-Судженск

2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Лестница жизни»…………………………………………………………….………….……… |  |
| 2. | Содержание курса внеурочной деятельности «Лестница жизни» с указанием форм организации и видов деятельности ……….………………………………….. |  |
| 3. | Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Лестница жизни» ……………………………………………………………………………… |  |

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Лестница жизни**

* 1. **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этниче­ской принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия наро­дов России и человечества; усвоение гуманистических, демо­кратических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориенти­ровки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответ­ствующего современному уровню развития науки и обще­ственной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, цен­ностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов мира и России, творческой деятельности эстетического характера;

- 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 с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- 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;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

* 1. **Метапредметные результаты**

**Регулятивные УУД**

- 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;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Познавательные УУД**

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

- смысловое чтение.

**Коммуникативные УУД**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ);

1. **Содержание курса внеурочной деятельности «Лестница жизни» с указанием форм организации и видов деятельности**

**5 класс**

Раздел «Познай себя» включает темы: знакомство с собой, мои увлечения, как я воспринимаю окружающий мир, учимся быть терпимыми, на что мы способны, мой портрет.

Раздел «Утверждай себя» включает темы: сам себе воспитатель, вера в себя, умей говорить нет, воспитание воли.

Раздел «Научи себя учиться» объединил такие темы, как: что такое ученье, как работать над собой, пять «САМО» в учении, чтение – вот главное учение, безопасность.

Раздел «Найди себя» направлен на рассмотрение вопросов профориентации учащихся. Он включает в себя следующие вопросы: профессии моих родителей, дневник моей жизни, есть такая профессия – Родину защищать, я через пять лет.

Раздел «Я – гражданин России» включает в себя такие темы: мои права – мои обязанности, законы класса, выборы актива класса, День народного единства, главный закон моей страны, герои России, салют, Победа!.

Раздел «Родники нравственности»: добро и зло, что такое хорошо и что такое плохо, что может быть милее родного края, что значит быть хорошим сыном и хорошей дочерью, с пороками нам не по пути, азбука вежливости, письма о добром и прекрасном, мой подарок классу.

**6 класс**

Раздел «Познай себя» включает темы: образ моего я, мир моих увлечений, как я воспринимаю окружающий мир, умею ли я дружить, на что мы способны, как работать над собой.

Раздел «Утверждай себя» включает темы: создание своего имиджа, как стать интересным, умей говорить нет, перемены к лучшему, нужно ли уважать себя, поверь в себя.

Раздел «Научи себя учиться» объединил такие темы, как: есть такая профессия – ученик, тайны хорошей памяти, книга – наш друг, от А до Я, правила безопасности.

Раздел «Найди себя» включает в себя следующие вопросы: я и мое будущее, все работы хороши – выбирай любую, трудовые династии, взгляд в будущее.

Раздел «Я – гражданин России» включает в себя такие темы: законы класса, выборы актива класса, мы разные, но мы вместе, символика моей страны, герои России, дети и война.

Раздел «Родники нравственности»: нам жизнь дана на добрые дела, мой класс – мои друзья. что может быть милее родного края, правила культурного человека, с пороками нам не по пути, правила счастливого человека, мой подарок классу.

**7 класс**

Раздел «Познай себя» включает темы: сходство и различие наших Я, я и окружающий мир.

Раздел «Утверждай себя» включает темы: поведение: от самооценки к поступку, мой герой, умей говорить нет, много ли человеку надо, чтобы все в моей жизни было не зря, поверь в себя.

Раздел «Научи себя учиться» объединил такие темы, как: зачем я хожу в школу, воля и трудолюбие в учебе, учил-учил и не выучил, никогда не поздно поумнеть, безопасность в наших руках.

Раздел «Найди себя» включает в себя следующие темы: дорога труда, труд и творчество, важные профессиональные качества, мое место в обществе, путь в мир профессий, я выбираю свой путь, быть полезным людям.

Раздел «Я – гражданин России» включает в себя такие темы: зачем нужны законы, мой выбор, единство - это сила, широка страна моя родная, герои, которыми я горжусь, азбука правоведа, от правовых знаний к гражданской позиции.

Раздел «Родники нравственности»: нам жизнь дана на добрые дела, мой класс – мои друзья, Кузбасс – земля моя родная, с пороками нам не по пути, важней всего погода в классе.

**8 класс**

Раздел «Познай себя» включает темы: самооценка моего Я, личностный рост, чему учат трудные ситуации, мой идеальный день.

Раздел «Утверждай себя» включает темы: человек и обстоятельства, ответственность и безопасность, учись владеть собой.

Раздел «Научи себя учиться» объединил такие темы, как: жизнь – самое дорогое, уча других, учимся сами, источники знаний сегодня, ваш друг – компьютер, Интернет-безопасность, поверь в себя, путешествие в город Безопасности.

Раздел «Найди себя» включает в себя следующие темы: как претворить мечту в реальность, компромисс трех Я, важные профессиональные качества, от мечты до цели, мой образовательный маршрут, письмо себе, к 30-летнему, моя будущая профессия, профессии 21 века..

Раздел «Я – гражданин России» включает в себя такие темы: в коллективе, через коллектив, для коллектива, день народного единства – нужен ли этот праздник?, Знаете ли вы Конституцию РФ, есть ли место подвигу сегодня?, буквы закона, горжусь я подвигом твоим.

Раздел «Родники нравственности» объединил темы: я человек, но какой?, скажи мне, кто твой друг - я скажу, кто ты, с днем рождения Кузбасс, красота в нашей жизни, дом, который построили мы.

**9 класс -**

Раздел «Познай себя» включает темы: вы - человек и вы – личность, я и мое самоопределение, школа самоуважения, внимание и внимательность.

Раздел «Утверждай себя» включает темы: вы – деловой человек? Моя программа самоутверждения, я – взрослый?, верь в себя и в своих друзей, нет конфликтам.

Раздел «Научи себя учиться» объединил такие темы, как: учись беречь и ценить жизнь, попробуй, докажи! экзамены, зачеты, оценки, я сделал все, что зависело от меня, как сохранить жизнь. Я знаю!

Раздел «Найди себя» включает в себя следующие темы: сегодня ученик, а завтра?, уровень притязаний, самоопределение + самоутверждение, защита профессий, человек и судьба, дневник моей жизни, формула успеха – труд по призванию, мой выбор.

Раздел «Я – гражданин России» включает в себя такие темы: выборы актива класса, я – гражданин России, страна моей мечты, правовая ответственность подростков, я – помню!.

Раздел «Родники нравственности» объединил темы: мои нравственные ценности, вверх по лестнице жизни, я – горжусь тобой, Кузбасс!, вечная борьба добра и зла, восхождение на Олимп.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Тема занятий** | **Форма организации** | **Основные виды деятельности** |
| Научи себя учиться | 1. Азбука безопасности | Беседа, игра | познавательная |
| Познай себя  (самопознание) | 1. Знакомство с собой | Анкетирование, беседа | познавательная  исследовательская |
| 1. Мои увлечения | Анкетирование, беседа | познавательная  исследовательская |
| Я – гражданин России | 1. Мои права, мои обязанности | беседа | познавательная  проблемно-ценностное общение |
| 1. Законы класса – законы, по которым нам жить. | Круглый стол | проблемно-ценностное общение |
| 1. Выборы актива класса | Деловая игра | игровая |
| Утверждай себя | 1. Сам себе воспитатель | Беседа, ситуативная игра | игровая  проблемно-ценностное общение |
| Найди себя | 1. Профессии моих родителей | Беседа, презентация | познавательная |
| Я – гражданин России | 1. День народного единства | Беседа, устный журнал | проблемно-ценностное общение |
| Научи себя учиться | 1. Что такое ученье | Беседа, ситуативная игра | познавательная  проблемно-ценностное общение  игровая |
| Познай себя | 1. Как я воспринимаю окружающий мир | Анкетирование, беседа | проблемно-ценностное общение |
| 1. Учимся быть терпимым | Анкетирование, беседа | проблемно-ценностное общение |
| Утверждай себя | 1. Вера в себя | Анкетирование, беседа | проблемно-ценностное общение |
| 1. Умей говорить нет! | Деловая игра | игровая |
| 1. Воспитание воли | Анкетирование, беседа, тренинг | проблемно-ценностное общение |
| Я – гражданин России | 1. Главный закон моей страны | Беседа, устный журнал, конкурс | проблемно-ценностное общение  художественно-творческая |
| Родники нравственности | 1. Добро и зло | Дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| 1. Что такое хорошо и что такое плохо? | Дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| Научи себя учиться | 1. Знания и безопасность | Беседа, игра | познавательная  проблемно-ценностное общение  игровая |
| 1. Как работать над собой | Беседа, тренинг | познавательная  проблемно-ценностное общение  игровая |
| 1. Пять «САМО» в учении. | Беседа, тренинг | познавательная  проблемно-ценностное общение  игровая |
| Родники нравственности | 1. Что может быть милей родного края | Устный журнал | познавательная  художественно-творческая |
| 1. Что значит быть хорошим сыном и хорошей дочерью | Дискуссия | Проблемно-ценностное общение |
| 1. С пороками – нам не по пути! | Беседа, устный журнал, конкурс | познавательная  проблемно-ценностное общение  игровая |
| Я – гражданин России | 1. Герои России | Устный журнал | познавательная  художественно-творческая |
| Найди себя | 1. Есть такая профессия – Родину защищать | Беседа, устный журнал | познавательная  проблемно-ценностное общение |
| 1. Дневник моей жизни | Беседа, анкетирование, презентация | познавательная  проблемно-ценностное общение |
| Родники нравственности | 1. Письма о добром и прекрасном. | Творческая мастерская | художественно-творческая |
| 1. Азбука вежливости | Викторина | познавательная |
| Найди себя | 1. Я через пять лет | Анкетирование, беседа, проектирование | проблемно-ценностное общение  проектная |
| Я – гражданин России | 1. Салют, Победа! | Устный журнал | познавательная  художественно-творческая |
| Познай себя | 1. На что мы способны | Беседа, анкетирование, тренинг | познавательная  проблемно-ценностное общение  игровая |
| 1. Мой портрет - 10 моих Я | Анкетирование, беседа, проектирование | познавательная  проблемно-ценностное общение  проектная |
| Научи себя учиться | 1. Чтение – вот главное учение | Конкурс | познавательная |
| Родники нравственности | 1. Мой подарок классу | Праздник-концерт | Художественно-творческая |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Тема занятий | Форма организации | Основные виды деятельности |
| Научи себя учиться | 1. Азбука безопасности | Беседа, игра | проблемно-ценностное общение  игровая |
| Познай себя  (самопознание) | 1. Образ моего Я | Анкетирование, беседа | проблемно-ценностное общение  исследовательская |
| 1. Мир моих увлечений | Анкетирование, беседа, творческая мастерская | проблемно-ценностное общение  художественно-творческая |
| Я – гражданин России | 1. Законы класса – законы по которым нам жить. | Круглый стол | проблемно-ценностное общение |
| 1. Выборы актива класса | Деловая игра | игровая |
| Утверждай себя | 1. Создание своего имиджа | Беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  игровая |
| Найди себя | 1. Я и мое будущее | Беседа, презентация | проблемно-ценностное общение |
| 1. Все работы хороши – выбирай любую | Игра-конкурс | познавательная  игровая |
| Я – гражданин России | 1. Мы разные, но мы вместе | Беседа, устный журнал | познавательная  проблемно-ценностное общение |
| Научи себя учиться | 1. Есть такая профессия – ученик | Беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  игровая |
| Познай себя | 1. Как я воспринимаю окружающий мир | Анкетирование, беседа | проблемно-ценностное общение  исследовательская |
| 1. Умею ли я дружить | Анкетирование, беседа | проблемно-ценностное общение  исследовательская |
| Утверждай себя | 1. Как стать интересным | Анкетирование, беседа | проблемно-ценностное общение  исследовательская |
| 1. Умей говорить нет! | Деловая игра | игровая |
| 1. Перемены к лучшему | Анкетирование, беседа, тренинг | проблемно-ценностное общение  исследовательская  игровая |
| Я – гражданин России | 1. Символика моей страны | Беседа, устный журнал, конкурс | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Родники нравственности | 1. Нам жизнь дана на добрые дела. | Дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| 1. Мой класс – мои друзья | Дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| Научи себя учиться | 1. Знания и безопасность | Беседа, игра | проблемно-ценностное общение  игровая |
| 1. Тайны хорошей памяти | Беседа, тренинг | проблемно-ценностное общение  игровая |
| Родники нравственности | 1. Что может быть милей родного края | Устный журнал | познавательная  художественно-творческая |
| 1. Правила культурного человека | Дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. С пороками – нам не по пути! | Беседа, устный журнал, конкурс | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Я – гражданин России | 1. Герои России | Устный журнал | познавательная  художественно-творческая |
| Найди себя | 1. Трудовые династии | Беседа, устный журнал | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. Взгляд в будущее | Беседа, анкетирование, презентация | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Родники нравственности | 1. Правила счастливого человека | Творческая мастерская | художественно-творческая |
| Утверждай себя | 1. Нужно ли уважать себя? | Беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. Поверь в себя | Беседа, тренинг | проблемно-ценностное общение  игровая |
| Я – гражданин России | 1. Дети и война | Устный журнал | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Познай себя | 1. На что мы способны | Беседа, анкетирование, тренинг | проблемно-ценностное общение  познавательная  исследовательская  игроваая |
| 1. Как работать над собой | Анкетирование, беседа | проблемно-ценностное общение  познавательная  исследовательская |
| Научи себя учиться | 1. Книга – наш друг | Дискуссия, конкурс | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. ОТ А до Я, правила безопасности | Беседа, игра | проблемно-ценностное общение  игровая |
| Родники нравственности | 1. Мой подарок классу | Праздник-концерт | Художественно-творческая |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **раздел** | **Тема занятий** | **Форма организации** | **Основные виды деятельности** |
| Научи себя учиться | 1. Зачем я хожу в школу? | Беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. Безопасность в наших руках | Беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  познавательная  игровая |
| Познай себя  (самопознание) | 1. Сходство и различие наших Я | Анкетирование, беседа | проблемно-ценностное общение  познавательная  исследовательская |
| Я – гражданин России | 1. Зачем нужны законы? | Круглый стол | проблемно-ценностное общение |
| 1. Мой выбор (выбор актива класса) | Деловая игра | игровая |
| Утверждай себя | 1. Поведение: от самооценки к поступку | Беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  игровая |
| Найди себя | 1. Дорога труда | Беседа, презентация | проблемно-ценностное общение |
| 1. Труд и творчество | Игра-конкурс | игровая |
| Я – гражданин России | 1. Единство – это сила | Беседа, устный журнал | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Научи себя учиться | 1. .Воля и трудолюбие в учебе | Беседа, тестирование, игры на развитие памяти | проблемно-ценностное общение  игровая |
| 1. Учил-учил и не выучил | Беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  игровая |
| Познай себя | 1. Я и окружающий мир | Анкетирование, беседа | проблемно-ценностное общение |
| Утверждай себя | 1. Мой герой | Анкетирование, беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| 1. Умей говорить нет! | Деловая игра | игровая |
| 1. Много ли человеку надо? | Анкетирование, беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| Я – гражданин России | 1. Широка страна моя родная | Беседа, устный журнал, конкурс | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Родники нравственности | 1. Нам жизнь дана на добрые дела. | Дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| 1. Мой класс – мои друзья | Дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| Научи себя учиться | 1. Знания и безопасность | Беседа, игра | проблемно-ценностное общение  игровая |
| Родники нравственности | 1. Кузбасс – земля моя родная | Устный журнал | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. С пороками – нам не по пути! | Беседа, устный журнал, конкурс | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Я – гражданин России | 1. Герои, которыми я горжусь | Устный журнал | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. Азбука правоведа | Беседа, встреча со специалистами | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. От правовых знаний к гражданской позиции. | дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Найди себя | 1. Важные профессиональные качества. | Беседа, устный журнал | познавательная  проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. Моё место в обществе | Беседа, анкетирование, презентация | проблемно-ценностное общение |
| 1. Путь в мир профессий | Беседа, анкетирование, презентация | проблемно-ценностное общение  познавательная  исследовательская |
| Утверждай себя | 1. Чтобы все в моей жизни было не зря | Беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. Поверь в себя | Беседа, тренинг | проблемно-ценностное общение  познавательная  игровая |
| Я – гражданин России | 1. Подвиг военных лет | Устный журнал | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Найди себя | 1. Я выбираю свой путь | Беседа, анкетирование, дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная  исследовательская |
| 1. Быть полезным людям | Беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Научи себя учиться | 1. Никогда не поздно поумнеть | Дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. Безопасность в городе | Беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  игровая |
| Родники нравственности | 1. Важней всего погода в классе | Праздник-концерт | художественно-творческая |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **раздел** | **Тема занятий** | **Форма организации** | **Основные виды деятельности** |
| Найди себя | 1. Как претворить мечту в реальность | Беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Научи себя учиться | 1. Жизнь – самое дорогое | Беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  познавательная  игровая |
| Познай себя | 1. Самооценка моего Я | Беседа, анкетирование | проблемно-ценностное общение  исследовательская |
| 1. Личностный рост | Анкетирование, беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная  исследовательская |
| Я – гражданин России | 1. В коллективе, через коллектив и для коллектива | Деловая игра – выборы актива класса | игровая |
| Утверждай себя | 1. Человек и обстоятельства | Беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  познавательная  игровая |
| 1. Воля к победе | Беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| Найди себя | 1. Компромисс трех Я: Я – хочу. Я – могу. Я – сделаю. | Беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. Важные профессиональные качества | Игра-конкурс | игровая |
| Я – гражданин России | 1. День народного история – нужен ли этот праздник? | Дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Научи себя учиться | 1. Уча других, учимся сами | Беседа | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 12.Ваш друг – компьютер. Интернет-безопасность | Беседа, создание листка-безопасности | проблемно-ценностное общение  познавательная  художествено-творческая |
| Познай себя | 1. Чему учат трудные ситуации | Анкетирование, беседа | проблемно-ценностное общение  познавательная  исследовательская |
| 1. Мой идеальный день | Беседа, проектирование | проблемно-ценностное общение  проектная |
| Утверждай себя | 1. Корзина ресурсов | Анкетирование, беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  познавательная  игровая  исследовательская |
| 1. Иметь собственное мнение - важно | Дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| Я – гражданин России | 1. Знаете ли вы Конституцию РФ | Викторина | Познавательная  игровая |
| Родники нравственности | 1. Я человек, но какой? | Дискуссия | проблемно-ценностное |
| 1. Скажи мне, кто твой друг, и я скажу кто ты! | Дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| Научи себя учиться | 1. Источники знаний сегодня | Беседа | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Родники нравственности | 1. С Днем рождения Кузбасс! | Устный журнал | проблемно-ценностное общение  познавательная  художественно-творческая |
| Я – гражданин России | 1. Есть ли место подвигу сегодня | дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. Буквы закона | Беседа, встреча со специалистами | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Найди себя | 1. От мечты до цели | Беседа | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. Мой образовательный маршрут | Беседа, анкетирование, проектирование | проблемно-ценностное общение  познавательная  исследовательская  проектная |
| 1. Письмо себе, 30-летнему | Беседа, анкетирование | проблемно-ценностное общение  познавательная  художественно-творческая |
| Утверждай себя | 1. Ответственность и безопасность | Беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. Учись владеть собой | Беседа, тренинг | проблемно-ценностное общение  познавательная  игровая |
| Я – гражданин России | 1. Горжусь я подвигом твоим! | Устный журнал | проблемно-ценностное общение  познавательная  художественно-творческая |
| Найди себя | 1. Профессии 21 в | Беседа, анкетирование | проблемно-ценностное общение  познавательная  исследовательская |
| 1. Моя будущая профессия | Беседа | проблемно-ценностное общение |
| Научи себя учиться | 1. Поверь в себя | Беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  познавательная  игровая |
| 1. Путешествие в город Безопасности | Беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  познавательная  игровая |
| Родники нравственности | 1. Красота в нашей жизни | Проектная мастерская | проектная |
| 1. Дом, который построили мы | Праздник-концерт | художественно-творческая |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **раздел** | **Тема занятий** | **Форма организации** | **Основные виды деятельности** |
| Найди себя | 1. Сегодня ученик, а завтра - ? | Беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Научи себя учиться | 1. Учитесь беречь и ценить свою жизнь | Беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  познавательная  игровая |
| Познай себя | 1. Вы - человек и вы –личность | Беседа, анкетирование, дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная  исследовательская |
| 1. Я и мое самоопределение | Анкетирование, беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная  исследовательская |
| Я – гражданин России | 1. Выборы классного актива | Деловая игра – выборы актива класса | игровая |
| Утверждай себя | 1. Вы – деловой человек? | Беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  познавательная  игровая |
| 1. Моя программа самоутверждения | Беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Найди себя | 1. Уровень притязаний | Беседа, анкетирование, дискуссия | проблемно-ценностное общение  познавательная  исследовательская |
| 1. Самоопределение + самоутверждение | Беседа | проблемно-ценностное общение |
| Я – гражданин России | 1. Я – гражданин России | Дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| Научи себя учиться | 1. Попробуй, докажи! | Беседа | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. Экзамены, зачеты, отметки | Беседа, творческая мастерская | проблемно-ценностное общение  познавательная  художественно-творческая |
| Познай себя | 1. Школа самоуважения | Беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  познавательная  игровая |
| 1. Внимание и внимательность | Беседа, анкетирование, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  исследовательская  игровая |
| Утверждай себя | 1. Я – взрослый? | Анкетирование, беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  исследовательская  игровая |
| Я – гражданин России | 1. Страна моей мечты | Дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| Родники нравственности | 1. Мои нравственные ценности | Дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| 1. Вверх по лестнице жизни | Дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| 1. Я горжусь тобой, Кузбасс! | Устный журнал, викторина | познавательная  игровая |
| Я – гражданин России | 1. Правовая ответственность подростков | Беседа | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Найди себя | 1. Умение планировать свою жизнь | Беседа, анкетирование, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  исследовательская  игровая |
| 1. Дневник моей жизни | Беседа, анкетирование | проблемно-ценностное общение  исследовательская |
| 1. Человек и судьба | Беседа, клуб интересных встреч | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| 1. Защита профессий | Конференция | Познавательная  проектная |
| Утверждай себя | 1. Верь в себя и в своих друзей | Беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| 1. Нет конфликтам! | Беседа, тренинг, ситуативные игры | проблемно-ценностное общение  игровая |
| Я – гражданин России | 1. Я помню! | Устный журнал | проблемно-ценностное общение  познавательная |
| Найди себя | 1. Формула успеха – труд по призванию | Беседа, анкетирование, дискуссия | проблемно-ценностное общение  исследовательская |
| 1. Мой выбор | Беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение |
|  |  |  |  |
| Научи себя учиться | 1. Я сделал все, что зависело от меня | Беседа, тренинг | проблемно-ценностное общение  игровая |
| 1. Как сохранить жизнь? Я знаю! | Беседа, ситуативная игра | проблемно-ценностное общение  игровая |
| Родники нравственности | 1. Вечная борьба добра и зла. | Беседа, дискуссия | проблемно-ценностное общение |
| 1. Восхождение на Олимп | фестиваль | художественно-творческая |

1. **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Лестница жизни»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | *Количество часов, отведенных на изучение курса «Лестница жизни» в основной школе* | | | | | | |
| **Тема(раздел)/класс** | 5 класс | 6  класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | Всего по разделу |
|  | Познай себя  (самопознание) | 6 | 6 | 2 | 4 | 4 | 22 |
|  | Утверждай себя | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 27 |
|  | Научи себя учиться | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 30 |
|  | Найди себя | 4 | 4 | 7 | 8 | 9 | 32 |
|  | Родники нравственности | 8 | 7 | 5 | 5 | 5 | 30 |
|  | Я – гражданин России | 7 | 6 | 8 | 6 | 6 | 33 |
|  | ИТОГО | 35 | 35 | 35 | 35 | 34 | 174 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Анжеро-Судженского городского округа

«Основная общеобразовательная школа № 8»

Приложение к ООП ООО МБОУ «ООШ №8»

Приказ от «02» сентября 2013 г. № 90

**Принято на Утверждаю:**

**педагогическом совете** Директор МБОУ «ООШ №8»

МБОУ «ООШ №8» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Терехина Ж.В.

протокол №1 приказ № 101

от «29»августа 2018г. от «30» августа 2018 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Время выбора»**

**8 классы**

**Направление:** социальное

**Срок реализации**: 1 год

Разработчики программы:

Шаполова Людмила Ивановна,

учитель технологии

высшей квалификационной категории

Анжеро-Судженск

2018

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Время выбора» |  |  |
| 1. Содержание курса внеурочной деятельности «Время выбора» с указанием форм организации и видов деятельности |  |  |
| 1. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы |  |  |

1. **Планируемые результаты изучения курса «Время выбора»**
   1. **Личностные результаты**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 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 с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- 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.

**1.2. Метапредметные результаты**

- 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;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

1. **Содержание курса внеурочной деятельности «Лестница жизни» с указанием форм организации и видов деятельности**

**Мир профессий**

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий. Анкетирование. Знакомство с дневником выбора профессии.

Внутренний мир человека и возможности его познания. Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей.

Диагностические процедуры. Какой Я? Самооценка личности.

«Секреты» выбора профессии («хочу» — склонности, желания, интересы личности; «могу» — человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» — потребности рынка труда в кадрах). Типичные ошибки при выборе профессии.

Диагностические процедуры. Карта интересов, опросник профессиональной готовности.

**Формы организации:** интерактивная беседа, лекция-визуализация, практикум

**Виды деятельности:** познавательная, практическая

**Что я знаю о своих возможностях**

Эмоциональное состояние личности. Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний.

Диагностические процедуры. Оценка уровня тревожности, Оценка школьных ситуаций.

Склонности и интересы в профессиональном выборе. Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения. Развивающие процедуры. Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы.

Диагностические процедуры. Дифференциально-диагностический опросник (ДДО).

Внимание. Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития внимания.

Диагностические процедуры. Перепутанные линии, отыскание чисел, корректурная проба, найди различия.

Память. Общее представление о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, забывание, узнавание и воспроизведение). Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Условия развития памяти.

Диагностические процедуры. Объём памяти, образная память, воспроизведение рядов цифр.

Мышление. Роль образов в процессе переработки информации. Значение способности строить в уме пространственные представления и оперировать ими для решения определенных профессиональных задач. Индивидуальные различия в способах восприятия и понимания происходящего.

Диагностические процедуры. Определение вида мышления, выявление связей между понятиями, числовые ряды, работа с текстом, имеющим противоречия.

Свойства нервной системы и типы профессии. Общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность). Ограничения при выборе некоторых профессий, обусловленные свойствами нервной системы. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

Диагностические процедуры. Тест «Каков Ваш характер?»

**Формы организации:** беседа, мини-дискуссия, практикум, квазиисследование

**Виды деятельности:** познавательная, практическая, исследовательская

**Погружение в практику по типам профессий**

Знакомство с пятью типами профессий, содержанием, характером и условиями труда.

Знакомство с профессиями типа «Человек-человек». Общая характеристика деятельности специалистов, требования к их общеобразовательной и профессиональной подготовке. Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Экскурсия в медицинское учреждение, знакомство с профессией медсестры, врача.

Анализ профессий типа «Ч-Ч». Профессионально-важные качества, необходимые специалистам для трудовой деятельности. Анализ профессиограмм. Углубленное изучение содержания конкретной профессии.

Диагностическое тестирование. Выполнение тестовых заданий на анализ психофизиологических характеристик, необходимых для проектируемой трудовой деятельности.

Профессиональные пробы по профессиям типа «Ч-Ч». Проведение предпрофессиональных проб в реальных или модельных условиях, дающие представление о деятельности медсестры.

Профессиональные пробы 1-го уровня. Определение пульса. Постановка горчичников, компрессов. Остановка кровотечений. Обработка ран. Наложение повязок. Приёмы влажной уборки. Измерение роста, массы, окружности грудной клетки.

Профессиональные пробы 2-го уровня. Измерение температуры тела. Измерение артериального давления. Использование подручных средств для иммобилизации конечностей. Решение ситуативных задач.

Профессиональные пробы 3-го уровня. Разработка рефератов, проектов. Работа по санитарному просвещению в школе, детском саду.

Знакомство с профессиями типа «Человек-природа». Растениеводство – одна из важнейших отраслей сельскохозяйственного производства. Ведущие профессии растениеводства. Условия труда растениеводов. Соответствие состояния здоровья требованиям избираемой профессии. Экскурсия в музей природы города на базе ДЭБЦ им. Сагиль.

Анализ профессий типа «Ч-П». Общие требования к общеобразовательной, профессиональной подготовке и состоянию здоровья специалистов. Организация труда на рабочем месте. Правила безопасности труда, санитарии, гигиены, электробезопасности. Изучение и анализ профессиограмм.

Диагностическое тестирование. Выполнение тестовых заданий на анализ психофизиологических характеристик, необходимых для проектируемой трудовой деятельности.

Профессиональные пробы по профессиям типа «Ч-П». Проведение предпрофессиональных проб в реальных и / или модельных условиях, дающие представление о деятельности цветовода.

Профессиональные пробы 1-го уровня. Ознакомление с сельскохозяйственными орудиями, их назначением и правилами обращения. Определение кислотности почвы по растениям-индикаторам. Подготовка почвы под посадку. Составление почвенных смесей. Посев семян. Полив растений. Подкормка растений.

Профессиональные пробы 2-го уровня. Описание почвенно-климатических условий своего района. Составление списка сортов районирования культур с выделением сроков цветения: ранний, средний, поздний. Уход за растущими растениями. Определение сроков уборки урожая.

Профессиональные пробы 3-го уровня. Выращивание цветочных культур на подоконнике. Проект «Озеленение школы (пришкольной территории)», «Борьба с загрязнением почв удобрениями и химическими средствами защиты растений», «Интенсивная технология выращивания зелёных культур».

Знакомство с профессиями типа «Человек-художественный образ». Общие сведения о профессиях, труд в которых направлен на художественные объекты или условия их создания. Деление на подтипы. Экскурсия в салон красоты, фитобар.

Анализ профессий типа «Ч-Х». Общие требования к общеобразовательной, профессиональной подготовке и состоянию здоровья специалистов. Организация труда на рабочем месте. Правила безопасности труда. Изучение и анализ профессиограмм.

Диагностическое тестирование. Выполнение тестовых заданий на анализ психофизиологических характеристик, необходимых для проектируемой трудовой деятельности.

Профессиональные пробы по профессиям типа «Ч-Х».

Профессиональные пробы 1-го уровня. Ознакомление с инструментами и материалами, их назначением и правилами обращения. Подобрать растения, соответствующие данному типу интерьера.

Профессиональные пробы 2-го уровня. Разработка технической документации. Составить схему настольной композиции. Составить план комнаты. Разработка рекламы.

Профессиональные пробы 3-го уровня. Подобрать растительные группы, соответст­вующие функциональной организации помещения. Составление эскиза интерьера. Проект оформления интерьера помещения.

Знакомство с профессиями типа «Человек-знаковая система». Общие сведения о профессиях, связанных с обработкой информации, представленных в виде знаков, цифр, формул, текстов. Деление на подтипы. Первоначальное знакомство с профессиями. Экскурсия в компьютерный класс школы, архив.

Анализ профессий типа «Ч-З». Общие требования к общеобразовательной, профессиональной подготовке и состоянию здоровья специалистов. Организация труда на рабочем месте. Правила безопасности труда, санитарии, гигиены, электробезопасности. Изучение и анализ профессиограмм.

Диагностическое тестирование. Выполнение тестовых заданий на анализ психофизиологических характеристик, необходимых для проектируемой трудовой деятельности.

Профессиональные пробы по профессиям типа «Ч-З». Проведение предпрофессиональных проб в реальных и / или модельных условиях, дающие представление о деятельности.

Профессиональные пробы 1-го уровня. Ознакомление с устройством ЭВМ, её назначением и правилами обращения. Работа в текстовом редакторе. Освоение клавиатуры слепым 10-пальцевым методом.

Профессиональные пробы 2-го уровня. Уход за ЭВМ. Составление памятки «Правила безопасной работы на компьютере». Составление простой программы с использованием блок-схем. Решение ситуативных задач «Интервью», «Горячие новости», «Стенография в работе секретаря».

Профессиональные пробы 3-го уровня. Ознакомление с компьютерной программой и введение её в компьютер. Назначение и возможности Microsoft Word. Составление рефератов, проектов.

Знакомство с профессиями типа «Человек-техника». Общие сведения о профессиях, где труд работников направлен на технические объекты. Виды техники, её назначение. Знакомство с профессиями. Экскурсия в радиотехнический кружок, швейную, столярную мастерскую.

Анализ профессий типа «Ч-Т». Общие требования к общеобразовательной, профессиональной подготовке и состоянию здоровья специалистов. Организация труда на рабочем месте. Правила безопасности труда, санитарии, гигиены, электробезопасности. Изучение и анализ профессиограмм.

Диагностическое тестирование. Выполнение тестовых заданий на анализ психофизиологических характеристик, необходимых для проектируемой трудовой деятельности.

Профессиональные пробы по профессиям типа «Ч-Т». Проведение предпрофессиональных проб в реальных и / или модельных условиях, дающие представление о деятельности слесаря, швеи. Деловая игра «Мастер и клиент».

Профессиональные пробы 1-го уровня. Нарезание проводов в размер, обжигание их концов. Знакомство с устройством оборудования, его назначением и правилами обращения. Выполнение операций.

Профессиональные пробы 2-го уровня. Уход за оборудованием. Наладка оборудования (регулирование машинной строчки, замена иглы, чистка и смазка машины). Составление кинематической схемы устройства механизма. Решение ситуативных задач.

Профессиональные пробы 3-го уровня. Подготовка докладов, рефератов по истории радиотехники, бытовой техники. Анализ научно-популярной литературы.

**Формы организации:** экскурсия, имитационная и деловая игра, интерактивная беседа, практикум

**Виды деятельности:** познавательная, практическая, игровая

**Профессиональный выбор**

Мой профессиональный план. Индивидуальный профессиональный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека. Стратегии профессиональной карьеры. Практическая работа «Анализ личного профессионального плана».

**Формы организации:** практикум

**Виды деятельности:** практическая

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Мир профессий | 3 |
| 2 | Что я знаю о своих возможностях | 6 |
| 3 | Погружение в практику по пяти типам профессий | 25 |
| 4 | Профессиональный выбор | 1 |
| **Итого** | | **35** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

**Тренинг саморегуляции «Я учусь владеть собой»**

**Цель тренинга:** сохранение и укрепление психического здоровья, профилактика стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания, формирование психологической устойчивости и мотивации к личностному самосовершенствованию.

**Задача:**

* помочьовладеть приемами саморегуляции;
* вооружить знаниями, которые повышали бы психическую устойчивость в критических ситуациях.

**Материалы и оборудование:** оборудование сенсорной комнаты, релаксационная музыка, листы бумаги, фломастеры, ручки.

**Правила поведения в группе:**

1. Слушать друг, друга, не перебивая.

2. Принцип “здесь и сейчас” - говорим о том, что волнует в настоящий момент, и обсуждаем то, что происходит с членами группы.

3. Говорить только от своего лица. Заменяем высказывания типа: “большинство моих друзей считают, что…”. “Некоторые думают…” суждениями “Я считаю, что…”, “Я думаю, что…”.

4. Искренность в общении - говорим только то, что чувствуем, только правду, или молчим. При этом открыто выражает свои чувства по отношению к действиям других участников.

5. Конфидициальность – все, что происходит во время занятий, не выносится за его пределы. Не распространять за пределами занятий личную информацию об участниках.

6. Определение сильных сторон личности – во время обсуждения упражнений и заданий каждый участник должен подчеркнуть положительные качества выступающего.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

8. В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но должен публично заявит о своем отказе.

Программа тренинга рассчитана на 6 часов и включает в себя 3 занятия по 2 часа.

**Программа тренинга**

**Занятие №1**

**Цель:** создать благоприятные условия для работы тренинговой группы, познакомить участников с правилами работы в тренинговой группе, создание у учащихся положительной мотивации к занятиям, снятие эмоциональной напряженности.

Каждый человек в своей жизни, в том числе и мы с вами, испытывал в своей жизни отрицательные эмоции страха, тревожности, обиды и т.п.

На наших занятиях вы научитесь разбираться в себе и анализировать свои внутренние проблемы, познакомитесь с приемами сохранения и восстановления душевного равновесия, что приведет к навыкам эффективного межличностного взаимодействия и формирования психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.

Для начала я предлагаю вам включиться в игру “Знакомство”. Конечно, мы знаем друг друга по именам, но всегда ли мы знаем, чем больше всего любят заниматься, что лучше всего умеют делать наши знакомые, одноклассники с которыми мы проводим большую часть своего времени.

**“Паутина”**. Сейчас по очереди мы будем передавать сидящему рядом человеку волшебный клубок, оставляя ниточку у себя, и скажем о себе как о компетентном человеке. Например: “Меня зовут Рита. У меня лучше всего получаются картины, нарисованные красками из баллончиков на бетонной стене, занимаюсь художественной гимнастикой”(другим вариантом сообщенной информации могут быть дополнительные сведения о выбранном учебном заведении и отношении к нему).

“**Запутки**”. Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой - за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость.

*Психологический смысл упражнения*. Упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, “ломая” пространственные барьеры между ними. Кроме того, упражнение моделирует проблемную ситуацию в группе, которая требует креативного решения.

**“Принятие правил работы в группе”**

Обсуждаются перечисленные выше правила, что не исключает введение и принятие новых. Занятие не начинать, пока все не придут к единому мнению насчет принятия правил, времени работы и отдыха.

**“Человек на мосту”**

“Полицейский увидел человека, который собирался прыгнуть с моста и спросил у него: “проблемы с деньгами?” “Нет” - ответил он. “Проблемы в семье?” - задал другой вопрос полицейский, “Нет. Меня волнуют мировые проблемы”- ответил самоубийца, стоя на перилах моста. “Все не так уж и плохо, спускайся, давай поговорим”- сказал полицейский. Человек спустился с перил, около часа, они, беседуя, прохаживались по мосту. Потом спрыгнули с моста оба”.

**Обсуждение ситуации:** Как вы считаете, в чем ключевая идея, рассказанной ситуации? (*О* *подверженности чужим эмоциям, “эмоциональном заражении”). (О неумении регулировать свое эмоциональное состояние, отделять “свое” и “чужое” настроение).*

Человек вполне способен научиться регулировать свое эмоциональное состояние, управлять своим настроением, одним из таких способов является релаксация.

**Упражнение “Водопад”**

*Условия проведения:* сенсорная комната. Звучит спокойная музыка.

**Цель:** Данное упражнение на воображение поможет расслабиться. Обрести душевное равновесие. После стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим участникам использовать свою интуицию.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

*Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.*

*Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.*

*Белый свет стекает с твоей спины, и она тоже становится мягкой и расслабленной.*

*А свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.*

*Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами…. (30 секунд)*

*Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.*

**Анализ упражнения:** Опишите водопад света, каким он был? Какие чувства вы ощутили? Запомните все приятные ощущения и чувства, которое подарил вам воображаемый водопад света. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место.

Ритуал прощания:

- “Какого цвета мое настроение” все рисуют цвет своего настроения в тетрадях.

- “Передай тепло другу” - все встают в круг, берутся за руки, по цепочке пожимают друг другу руку.

**Занятие №2**

**Цель:** способствоватьдальнейшему сплочению группы, уяснения сути саморегуляции, обучение навыкам саморегуляции с помощью управления дыханием и управления тонусов мышц.

**Приветствие**: все встают в круг: нужно передать по цепочке улыбку соседу справа.

Сегодня мы и будем вести речь о том, что такое саморегуляция, как научиться управлять своими эмоциями.

- Как вы думаете, для чего нам это нужно? Зачем контролировать своё поведение?

(*Ответы учащихся*).

Верно, это следует делать по разным причинам. И одной из главных является сохранение своего собственного здоровья. Уже с древности врачеватели поняли, что между эмоциями человека и его здоровьем существует тесная связь. Например, зависть и злость приводят к заболеваниям органов пищеварения, а постоянный страх поражает щитовидную железу. Безутешное горе влечёт за собой сахарный диабет, а необходимость долго сдерживать эмоции разрушает сердце. Печаль, уныние, тоска ускоряют процессы старения. “Все болезни от нервов”, - так и сегодня утверждает медицинская наука.

Опыт показывает, что эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и “восстановления себя”. Это своего рода “техника безопасности” для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.

- Какое вы сами могли бы дать определение понятию “саморегуляция”?

(*Ответы учащихся: самовоздействие словом, хорошими мыслями*).

Итак, саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Пренебрежение правилами психогигиены, длительные стрессы в конце концов приведут к неврозам. И вместо осуществления задуманных планов нам придётся заняться лечением.

- Ребята, а какие способы помогают вам справиться с неприятными эмоциональными переживаниями?

(*Ответы учащихся*).

Да. Действительно. При возникновении нежелательных эмоциональных реакций можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции:

* смех, улыбку, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* расслабление мышц;
* общение с природой;
* музыку, танцы;
* мысленное обращение к высшим силам и др.
* “купание” (реальное или мысленное) в солнечных лучах.
* вдыхание свежего воздуха
* чтение стихов.

А вот ещё один приём. Постарайтесь отвлечься от причин, которые вызвали эмоцию и переключить внимание на удовлетворение какой-то актуальной потребности. Допустим, вы получили плохую отметку и сильно переживаете. Попробуйте вспомнить, что вы давно хотели сделать: встретиться с другом, навестить бабушку, починить велосипед. То есть переключите свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, подробностях, ничего не упуская. И боль от неприятного события как бы померкнет, потеряет краски. А вы сами успокоитесь и начнёте искать пути решения данной проблемы.

Сейчас я хочу предложить вам несколько способов, упражнений, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья. Они помогут вам снять усталость, обрести уверенность в себе, справиться с раздражением, гневом, повышенной тревожностью.

***Способ 1***

**Упражнение:**

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;

- задержите дыхание так долго, как сможете;

- сделайте несколько глубоких вдохов.

- снова задержите дыхание.

***Способ 2***

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

**Упражнение “Улыбка”**

Упражнение позволит расслабиться и создать хорошее настроение.

**Материалы:** в качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха…

Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза….

Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка….

Повтори это еще раз.

Глубоко вдохни… Задержи воздух… Запрокинь голову… Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка….

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щек….

Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке. (*Повторять* *этот шаг до тех пор, пока не появится улыбка на лицах всех участников).*

Когда ты сейчас снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся…. И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всем твоем теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз также глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

**Рефлексия.**

- Что нового узнали?

**-** Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень способов, которые будете использовать.

**Ритуал прощания.**

Группа держит друг друга за руки. Каждый 1 раз сжимает руку своего соседа справа. Сжатые руки – сигнал, который мы будем использовать в игре. Игра начинается, когда ведущий пожмет руку своего соседа. Когда он почувствует пожатие, он должен передать его направо своему соседу. Так рукопожатие происходит с лева направо по кругу, пока не вернется к ведущему.

**Занятие №3**

**Цель:** обучение способам саморегуляции с помощью воздействия слов, а также с помощью воздействия образов.

Ритуал приветствия: все берутся за руки и по цепочке говорят друг другу приятные слова.

**Способы, связанные с воздействием слова**

Известно, что “слово может убить, слово может спасти”. Вторая сигнальная система высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы “не”).

***Способ 1.* Самоприказы.**

Самоприказ – короткое, отрывистое распоряжение, отданное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.

“Разговаривать спокойно!”

“Молчать, молчать!”

“Не поддаваться на провокацию!”-это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

- Сформулируйте самоприказ;

- Мысленно сформулируйте самоприказ.

**Ситуация для педагогов (**ситуацию для учеников участники тренинга предлагают сами): Вам нужно вести урок(уже прозвенел звонок), а ученикам явно не хочется делать контрольную, которую вы запланировали на этот урок; дверь кабинета, где должен идти урок, оказалась закрыта, ключа нет. Вы подозреваете, что кто-то из учеников спрятал его, сорвать урок.

Ваши действия, эмоции и самоприказы.

Какие эмоции будут у вас, какие можно сформулировать самоприказы, чтобы “держать себя на высоте”.

Все записывают (3 минуты), затем обсуждение.

При необходимости члены группы сами предлагают ситуации и выход из них, эмоции и самоприказы.

***Способ 2.* Самоодобрение (самопоощрение).**

Часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно -психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому полезно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

Молодец! “Умница!”, “Здорово получилось!”.

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз!

**Упражнение:** каждый на листе бумаги выписывает 10 своих качеств, за которые он бы себя похвалил (3 минуты), затем каждый читает их вслух, члены группы добавляют еще по 1 качеству. И так с каждым участником.

**Способы, связанные с использованием образов**

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений.

Если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образ, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

***Способ 3.***

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, Это ваши ***ресурсные*** ситуации.

**Упражнение:** Ресурсные ситуации нужно запоминать в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1. зрительные образы, события (что вы видите: облака, цветы, лес);
2. Слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
3. Ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости (все это нужно проделать):

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая, все сопровождающие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

***Способ 4.***

**Упражнение “Разгладим море”.**

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее “огненное море” эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

***Способ 5.***

**Упражнение “Зернышко”.**

Сидя спокойно, в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, силе и счастье.

До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа-язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью.

Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там, глубоко в вас.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас - вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы не проходили, и что, если вы захотите, то можете в любой момент научиться припоминать, что эта есть внутри.

А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо бывшую в вашей жизни. Войдите в нее. Что вы чувствуете?

Вспомните о вашей внутренней частице умитворенности, счастья и силы. Увеличьте ее до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?

***Способ 6***

**Упражнение.**

Детям (и учителям тоже) нужны внутренние отдушины, чтобы обретать новые силы и новую энергию.

- Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха….

Вспомните о тех вещах, которые, когда-либо дарили вам радость и хорошее настроение. Выберите, что-нибудь, что вам кажется в эту минуту особенно приятным. Возможно, это будут капли дождя на лепестках розы, возможно-уютное тепло вашей постели, возможно-освежающий прыжок в прохладу реки или озера жарким днем…. припомните свои чувства в мгновения счастья. (1 минута).

Теперь пусть образ этого события (или предмета), подарившего вам радость и хорошее настроение, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но не забудьте само ощущение чувства радости, храните его.

Теперь потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Хочет ли кто-нибудь из вас рассказать о том, что из вещей, дарящих радость, выбрали.

Дать детям описать свои ассоциации и затем предложить всей группе с закрытыми глазами представить описываемый предмет как можно более наглядно.

**Рефлексия тренинга:** какие ожидания оправдались, какие – нет, чему научились, что давалось легко, а что не очень, пожелания к тренеру.

Ритуал прощания: все желают друг другу исполнения желания (на выбор того, кто желает).

**Литература**

1. Андреянов М.А. Философия для детей (в сказках и рассказах) / М.А. Андреянов. – Минск: Современное слово, 2003. – 280с.
2. Анн Л.Ф. Саморазввитие личности: программа социально-психологического тренинга / Л.Ф. Анн. – Йошкар-Ола, 2001. – 122с.
3. Перова Д.Д. Восстановление эмоционального равновесия с помощью саморегуляции. – Режим доступа: <https://ru.b-ok.org/book/3088784/d20156> (дата обращения 04.10.2018г.)
4. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фоппель. – М.: Генезис, 2006.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8**

**Тренинг общения «Учимся общаться»**

**Пояснительная записка**

Представленный тренинг по направленности является социально-педагогическим, нацелен на развитие коммуникативных умений и навыков, которые способствуют развитию таких качеств личности, как: целеустремленность, готовность сотрудничать, умение выступать, выдержку, решительность, смелость и т.д. В свою очередь данные наличие данных качеств личности определяет возможности человека в установлении и поддержании контактов в общении. Актуальность представленного тренинга состоит в том, что в связи с особенностями подросткового возраста, важно помочь ребенку научиться общаться со сверстниками, родителями, педагогами, разобраться в изменениях, которые произошли в нем, осуществить помощь в поиске путей решения проблем, с которыми он сталкивается.

*Тренинг разработан с учетом возрастных особенностей обучающихся*, направлен на работу с учащимися 13-15 лет, так как именно в этом возрасте у ребят появляются такие особенности, как: формирование навыков самоанализа, интереса к другому человеку как личности, развитие чувства собственного достоинства, развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания и толерантности, развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям.

*Занятия будут проводиться в форме игры и тренинга*, так как ведущим видом деятельности в этом возрасте является общение, то это позволит создать наиболее благоприятную атмосферу для отработки необходимых навыков и решения личностных проблем. Во время тренингов каждый участник может рассчитывать на помощь других, поэтому способен активно пробовать различные стили общения, усваивать новые, учится доверять людям, *отрабатывает навыки самоанализа*. Эти знания готовят подростка к более активной и полноценной жизни в социуме.

Тренинг предполагает задания для формирования чувства внутренней устойчивости, повышения самооценки у участников, что будет способствовать возникновению ощущения легкости и комфорта в ситуациях общения.

Работа в тренинговой группе предусматривает атмосферу раскованности, что реализуется по средствам игровой деятельности, а также предполагает ощущение психологической безопасности через принятия «Правил группы». Участники тренинга смогут всесторонне проанализировать свою личность путем восприятия своего «Я» через: соотнесение с другими, восприятие другими, через результаты деятельности, оценку внешнего облика.

*Основные принципы тренинговой групповой работы:*

- диалог (полноценное равноправное межличностное общение, основанное на доверии, взаимоуважении);

- наличие обратной связи (непрерывное получение участниками информации от других членов группы относительно результатов его действий);

- самодиагностика (способствующая самораскрытию, осознанию собственных личностно значимых проблем);

- оптимизация развития определенного психологического состояния участников группы и создание условий для этого;

- гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер;

- добровольное участие в занятиях (предполагает личную заинтересованность подростка).

Для эффективности работы, после каждого упражнения организуется обсуждение, а для подведения итогов всего тренинга задумано общее обсуждение и исследование эффективности тренинга по средствам диагностики (анкета И. Головатенко)

Деятельность педагога-психолога предполагает применение методов педагогической поддержки: создание фона доброжелательности, сотрудничества, взаимного доверия, а также создание ситуации успеха для участников тренинга, ситуаций значимости личных «вкладов» участников в решении общих задач, похвалу и т.д. Для реализации эффективной коммуникации с обучающимися, тренер участвует в обсуждениях упражнений, выполняет совместно с участниками те упражнения, где это возможно.

Количество участников в тренинге для эффективной работы - 15 обучающихся. Данный тренинг включает в себя четыре занятия, каждое из которых преследует определенную цель по достижению желаемого результата.

**Цель тренинга:** развивать коммуникативные умения и навыки, воспитывать коммуникабельную личность.

**Задачи тренинга:**

1. Формировать систему знаний о коммуникации.

2. Развивать эмпатию.

3. Развивать навыки убедительной речи.

4. Отработка умения работать слаженно в коллективе.

Категория участников: обучающиеся 13-15 лет.

Продолжительность тренинга: 4 занятия продолжительностью 1 час 20 минут каждое.

Оснащенность аудитории: просторная аудитория, стулья расставлены по кругу, наличие доски.

Методика оценки эффективности тренинга: анкета И. Головатенко.

**Тематический план тренинга**

Занятие 1

Цель: Создать положительный настрой на работу в группе, познакомить обучающихся с понятием «коммуникативные умения».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения (время)**  **Цель** | **Оборудование** | **Содержание упражнений** |
| 1. | Приветствие.  Изготовление и прикрепление бейджиков.  Упражнение «Снежный ком»  (10 минут)  Цель: познакомиться, разрядить обстановку. | Бейджи, фломастеры,  небольшой мяч | Сидя в кругу, участники называет свое имя, а затем качество личности, которое начинается на первую букву их имени. Каждый называет все имена, затем свое. *Вопросы для обсуждения:* Сложно ли было запомнить имена каждого? Что облегчило эту задачу? |
| 2. | Принятие правил группы  (7 минут) (активность, «здесь и сейчас», принцип «Я», искренность, уважение, и т.д.)  Цель: создать эффективную, безопасную работу группы. | лист ватмана, маркеры, магниты | Общее обсуждение, фиксация правил на ватмане, размещение ватмана на доске. |
| 3. | Упражнение «Миксер»  (5 минут)  Цель: разрядить обстановку, способствовать сплочению коллектива. | - | Сидя в кругу, ведущий предлагает присутствующим представить градацию какого-либо качества (по цвет глаз, теплоте рук, цвету одежды и т.д.)  *Вопросы для обсуждения:* Какие ощущения у вас вызвало это упражнение? Было ли сложно тактильно входить в контакт с другими участниками тренинга? |
| 4. | Дискуссия «Что такое коммуникативные умения?»  (15 минут)  Цель: сформировать знания о коммуникативных умениях и их роли в жизни человека. | - | *Вопросы для обсуждения:* Что называют коммуникативными умениями? Их роль в жизни человека? Можно ли развивать эти умения? Как? |
| 5. | Упражнение «Деревня «Дэду»  (28 минут)  Цель: развивать коммуникативные умения, убедительность речи. | карточки с заданиями, бумага, скотч, ножницы | Участники делятся на две группы. Одна – племя дэдуевцев (с проблемой доставлять больных через реку), вторая – жители другого населенного пункта. *Вопросы для обсуждения:* Какие трудности возникали? Как с ними справились? |
| 6. | Упражнение «Молекулы»  (5 минут)  Цель: раскрепостить участников, организовать тактильное общение. | - | Участники по команде объединяются в молекулы. Количество атомов в молекуле озвучивается. *Вопросы для обсуждения:* Весело ли вы провели время? Все ли соединились с теми, с кем хотели? |
| 7. | Упражнение «Подарок»  (10 минут)  Цель: осуществить положительное завершение тренинга, провести рефлексию. | - | Участники по очереди дарят соседу что-то не материальное. *Вопросы для обсуждения:* Смогли ли участники тренинга определить, какой подарок принес бы вам пользу? Какой подарок вам понравился больше всего? |

Занятие 2

Цель: Учить выстраивать общение при правильном восприятии внутреннего мира другого человека.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения (время)**  **Цель** | **Оборудование** | **Содержание упражнений** |
| 1. | Упражнение «Прогноз погоды»  (10 минут)  Цель: развивать умение выражать свои чувства и настроение, понимать других людей. | бейджи, листы формата А4 (по количеству), фломастеры, цветные карандаши | Участники рисуют погоду, соответствующую настроению. *Вопросы для обсуждения:* Какая погода изображена? Какие обстоятельства повлияли на вашу погоду? |
| 2. | Упражнение «Поменяйся местами»  (8 минут)  Цель: создать ситуацию комфорта в группе, формировать осознание схожести. | - | Убирается один стул, его владелец выходит в центр, произносит: «Поменяйтесь местами те, кто…» и называет определенный признак. *Вопросы для обсуждения:* Сложно ли было найти то качество, которое объединяло бы участников? Много ли общего нам получилось выделить в результате этого упражнения? |
| 3. | Дискуссия «Что означает понимать и быть понятым?» (15 минут)  Цель: сформировать знания о значимости эмпатии в общении. | - | *Вопросы для обсуждения:* Учитываете ли вы настроение собеседника при общении? Как передаете свое настроение? И т.д. |
| 4. | Упражнение «Глаза в глаза» (15 минут)  Цель: учить понимать собеседника по средствам невербального общения, проявлять свои эмоции. | - | Участники разбиваются на пары. Смотрят друг другу в глаза, пытаясь понять мысли и чувства. *Вопросы для обсуждения:* Какие чувства испытывают люди при длительном контакте глазами? Возникает ли ощущение понимания, доверия, духовной близости? |
| 5. | Упражнение «Поймай мышь»  (5 минут)  Цель: снять мышечное напряжение, активизировать внимание, поднять настроение. | - | Участники представляют себе что ловят мышь, двигаются бесшумно. *Вопросы для обсуждения:* Понравилось ли вам упражнение? Легко ли вы смогли представить себе мышь? |
| 6. | Упражнение «Да»  (15 минут)  Цель: учить понимать собеседника в процессе общения, развивать умение выражать свои мысли. | - | Работа в папах.Один-говорит фразу, выражающую его состояние, второй-задает ему уточняющие вопросы. Упражнение выполнено при трех утвердительных ответах. *Вопросы для обсуждения:* Встретились ли вы с трудностями при выполнении задания? |
| 7. | Упражнение «Ты молодец» (12 минут)  Цель: развивать умение положительно оценивать собеседника, себя, провести рефлексию. | - | В парах: один рассказывает 5 минут о своих неприятностях, другой - слушает, потом произносит фразу: «Всё равно ты молодец, потому что…». *Вопросы для обсуждения:* Получилось ли у вас внимательно выслушать вашего собеседника, проявить эмпатию? Сложно ли было похвалить другого человека? |

Занятие 3

Цель: Развивать навыки убедительной речи, повышение самооценки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения (время)**  **Цель** | **Оборудование** | **Содержание упражнений** |
| 1. | Упражнение «Комплимент»  (10 минут)  Цель: создать настрой на работу, атмосферу доброжелательности, повысить самооценку | бейджи | Сделать комплимент соседу. *Вопросы для обсуждения:* Сложно ли было сделать комплимент другому человеку? Какие эмоции вы испытали, когда делали комплимент вам? |
| 2. | Упражнение «Снежки»  (5 минут)  Цель: создать ситуацию непринужденного общения, поднять настроение | газеты, клейкая лента | Изготавливаются снежки из бумаги и играют по командам. |
| 3. | Упражнение «Марионетка»  (15 минут)  Цель: дать участникам на собственном опыте испытать ситуации полной зависимости от другого, от себя. | - | В тройках: два кукловода, один – кукла-марионетка. Каждый должен побывать в роли куклы. *Вопросы для обсуждения:* Что чувствовали в роли куклы? А кукловода? Хотелось ли что-нибудь сделать самому? Что узнали о себе в этом упражнении? |
| 4. | Упражнение «Я глазами других»  (7 минут)  Цель: повысить самооценку, учить выявлять сильные стороны в себе и других. | листы бумаги (по количеству), фломастеры | На листках бумаги каждый пишет имя, фамилию, листочки передаются по кругу. Задача каждого-написать владельцу его сильные стороны личности. *Вопросы для обсуждения:* Согласны ли вы с тем, что обладаете теми качествами, которые были написаны? Наличие каких из перечисленных качеств вызвало у вас удивление? |
| 5. | Упражнение «Дар убеждения»  (20 минут)  Цель: развивать убедительность речи, учить анализировать вербальное и невербальное общение окружающих и свое. | две коробки (в одной - кусочек цветной бумаги) | Два участника, каждому-коробок, в одном листок. Необходимо убедить публику, что листок у него. Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда публика ошибалась - какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь. |
| 6. | Упражнение «Коровы, собаки, кошки»  (8 минут)  Цель: поднять настроение, организовать тактильное общение. | - | «Коровы, собаки, кошки». В кругу стоя. Тренер каждому шепчет название животного. С закрытыми глазами разыскать «своих». *Вопросы для обсуждения:* Не вызвало ли данное упражнение у вас чувство дискомфорта? |
| 7. | Упражнение «Минута»  (5 минут)  Цель: диагностика адаптивных возможностей (80-85 секунд-высокие, 37-57 секунд-низкие, 22-27 и менее -  депрессивные). | - | Участники закрывают глаза, открывают через минуту (по ощущениям). |
| 8. | Упражнение «Я себя хвалю…»  (10 минут)  Цель: научить проводить самоанализ своих качеств, провести рефлексию. | небольшой мяч | Каждый хвалит себя (за поступок, качества личности и пр.) *Вопросы для обсуждения:* Сложно ли было найти то, за что себя похвалить? Появлялось ли у вас чувство гордости после похвалы? |

Занятие 4

Цель: Отработка умения работать слаженно в коллективе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения (время)**  **Цель** | **Оборудование** | **Содержание упражнений** |
| 1. | Упражнение «Мои достижения»  (10 минут)  Цель: выявить значимость оценки окружающими личных достижений участников. | бейджи, небольшие листы бумаги и фломастеры (по количеству), клей, ватман с пометкой: «Наши достижения», магниты | Каждый пишет на листке то, чего он достиг за последнее время, листочки вывешиваются, содержание зачитывается и обсуждается. *Вопросы для обсуждения:* Интересно ли вам было узнать, как к вашим достижениям отнесутся окружающие? |
| 2. | Упражнение «Постройся по росту»  (10 минут)  Цель: учить эффективно работать в коллективе, анализировать свои действия и действия окружающих. | - | Стулья в сторону. По команде тренера, закрыть глаза и построиться по росту. *Вопросы для обсуждения:* Смогли ли вы выполнить задание? Какие действия вам в этом помогли? |
| 3. | Дискуссия «Необходимость компромисса и сотрудничества в общении»  (20 минут)  Цель: сформировать знания о сотрудничестве и компромиссе, их значимости в общении. | - | *Вопросы для обсуждения:* Что значит найти компромисс? Какова значимость сотрудничества в деятельности, общении? |
| 4. | Упражнение «Скала»  (15 минут)  Цель: формировать умение предлагать помощь товарищу, просить ее самому. | мел | Половина участников встает в ряд боком, вплотную к начерченной линии, вторая-проходит, не выступая за границу (скалу). Перестраиваются |
| 5. | Упражнение «Космическая скорость»  (10 минут)  Цель: учить приходить к сотрудничеству в общении, проявлять инициатитву. | Небольшой мяч | Задача: передать мяч с максимальной скоростью. *Вопросы для обсуждения*: Получилась ли слаженная работа в команде? Проявили ли вы активность в решении поставленной задачи? |
| 6. | Диагностика (Анкета И. Головатенко)  (5 минут)  Цель: исследование эффективности тренинга для каждого участника. | бланки ответов, ручки (по количеству) | Ответить на предложенные вопросы письменно. |
| 7. | Упражнение «Незаконченное предложение»  10 минут)  Цель: провести самоанализ личных преобразований. | небольшой мяч | Каждый участник по кругу завершает фразу: «Я узнал(а)…», «На тренинге я научился(ась)…» |

**Литература**

1. Анн Л.Ф. Саморазвитие личности: программа социально-психологического тренинга / Л.Ф. Анн. – Йошкар-Ола, 2001. – 122с.

2. Березников А. А. Обратная связь в групповой работе с подростками / А.А. Березников // Журнал практического психолога. – 1999. – №3.

3. Бурнард, Ф. Тренинг межличностного взаимодействия / Ф. Бурнард. – СПб.; Питер, 2001. – 301с.

4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие. – М.: Ось-89, 2000.

5. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков / А.Г. Грецов. - СПб.: Питер, 2007. - 160с.

6. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками /А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2001. - 184с.

7. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг / Г.И. Марасанов. – М.: Когито-Центр, 2007. – 93с.

8. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога / Н. Н. Ежова. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 320с.

9. Ромек, В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2003. – 175с.