

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГИМНАЗИЯ № 35



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛАБИРИНТЫ МОЕГО «Я»

**Автор-составитель:** Салихзянова Нина Владимировна,  
педагог дополнительного образования,

**Возраст обучающихся:** 12–13 лет

**Срок реализации:** 1 год

г. Екатеринбург, 2020 год

## Паспорт программы

Название программы	Лабиринты моего Я
Автор составитель	Салихзянова Нина Владимировна
Вид	Модифицированная на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой, Москва, 2009.
Направленность	социально-педагогической
Форма реализации	Очная
Срок реализации	1 год
Возраст Обучающихся	12-13 лет
Категория детей	Средняя школа
Уровень освоения программы	Базовый
Краткая аннотация	Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Программа реализуется на базе учебного заведения состоит из аудиторных занятий

## СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебный план	8
3.	Содержание образовательной программы	8
4.	Календарный учебный график	9
5.	Требования к уровню подготовки (Ожидаемые результаты)	13
6.	Методическое обеспечение программы	13
7.	Материально-техническое оснащение программы	14
8..	Список литературы	15
9.	Сведения о составителе	16

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности составлена для занятий с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ гимназия № 35.

**Актуальность программы.** заключается в ориентации на реальные потребности подростка, на формирование практически полезных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного овладения ведущим видом деятельности на данном возрастном этапе развития.

### **Отличительная особенность программы:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

Аксиологический (связанный с сознанием), инструментально технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

### **Новизна:**

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в сочетании традиционных методов обучения с инновационными педагогическими системами. Обучение проводится не только при помощи традиционных форм работы, но и при помощи современных цифровых образовательных платформ, и с использованием дистанционных технологий.

#### **Педагогическая целесообразность:**

- Программа ориентирована не на получение школьниками систематизированных углубленных знаний в области психологии, для которых у них отсутствует необходимая мотивация. Данная программа направлена на формирование компетентностей в сфере ведущего вида деятельности, свойственного именно данному возрасту – интимно-личностного общения. Смысловым ядром программы является проблематика самопознания, которая обеспечивает познание подростком своих индивидуальных психологических особенностей, формирование конструктивных отношений с окружающими людьми.

- Программа имеет практико-ориентированный характер, что позволяет подростку учиться разрешать свои реальные психологические проблемы и развивать у него эмоциональный интеллект.

Основой составления программы «Лабиринты моего «Я» послужила авторская программа формирования психологического здоровья подростков, кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Сопровождение психолого-педагогической внеурочной деятельности реализуется через формирование универсальных учебных действий, которые создают возможность самостоятельного успешного приобретения компетентностей путем сознательного и активного усвоения социального опыта путем развития проектного самостоятельного мышления обучающихся среднего звена.

#### **Адресат программы:**

Для обучения принимаются младшие подростки 12-13 лет. Для данного возраста резко возрастает значение коллектива, его общественное мнение, отношения со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в глазах сверстников авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявление стремления к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением. В этом возрасте дети склонны к творческим играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Педагогу легче воздействовать на младших подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, может «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

#### **Объем и срок реализации программы:**

Количество часов по программе – занятия групп 1 года обучения проводятся 1 раза в неделю по 1 часу с учетом каникулярного времени (37 часов в год).

Программа рассчитана на обучающихся 12-13 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

**Цель программы:** сохранение и повышение социального интеллекта обучающихся.

#### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

«Лабиринты моего «Я» проектная деятельность с элементами коллективной практической и исследовательской работы для обучающихся рассчитан на один год.

Форма занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Самопознание и овладение навыками гармоничного межличностного общения являются важнейшими условиями благополучного психологического развития подростка. Восприятие подростка, в первую очередь, нацелено на явления и процессы, которые непосредственно связаны с его жизнью, и поэтому вызывают интерес.

### **Ожидаемые результаты**

#### Достижение личностных результатов:

- формирование у обучающегося готовности и способности к саморазвитию и личностному самоопределению;
- развитие мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности в решении проблемных ситуациях;
- развитие социально-психологических качеств личности.
- формирование способности к рефлексии.

Формирование метапредметных достижений, включающих освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу развития социального интеллекта обучающихся:

- выработка навыков самостоятельного планирования деятельности и организации сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение находить выходы из проблемных ситуаций.
- формирование у подростков готовности к переносу полученных учебных навыков в ситуации реальной жизнедеятельности и реального общения.
- формирование осознанной адекватной самооценки социальных качеств.

### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общение «под микроскопом»	7	3	4	Диалогическое общение
2	Ты-мне, я-тебе	13	5	8	Диалогическое общение
3	Слышим, видим, чувствуем	16	6	11	Диалогическое общение
		37	14	23	

### Содержание

#### 1. Общение «под микроскопом»

Познакомить с понятием «общение» и «информация», видами и типами общения, его функциями, критериями удовлетворенности общением. Способствовать формированию навыков вербального и невербального уста-



новления контакта, развитие эмпатии. Ролевые позиции: «позиция неучастия», «пристройка сверху», «пристройка снизу», «пристройка рядом». Применить полученные знания в коллективной работе с элементами тренинга.

## **2. Ты-мне, я-тебе**

Типы взаимодействия: кооперация, конкуренция. Области взаимодействия: область позитивных эмоций, область постановки проблем, область негативных эмоций, область решения проблем. Фазы взаимодействия: возбуждение, уточнение ситуации, непосредственное действие, завершение. Психологическая совместимость, социальные качества, влияющие на качество общения: экстравертированный - интровертированный, мобильный - ригидный, доминантный -недоминантный. Стратегии взаимодействия: соперничество, компромисс, сотрудничество, приспособление, избегание. Позы и жестикация: походка, открытость и закрытость, оценка, готовность; напряженность; уверенность; нервозность; самоконтроль; скука; расположение. Сочетание эмоций с внешними признаками

## **3. Слышим, видим, чувствуем**

Виды лидерства: вдохновитель - исполнитель, универсальный - ситуативный, авторитарный – демократический. Уровень притязаний, успех и самооценка. Какой выбор можно считать правильным? Соответствие желаний, возможностей и требований. Чувство ответственности, способность анализировать свои поступки. Потребность. Иерархия потребностей. Фрустрация. Мотивация. Социальная мотивация: мотив достижения, мотив власти, мотив помощи.

### **Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Кто есть кто	по расписанию	Диалогическое общение
2.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Мы - команда или каждый сам по себе	по расписанию	Диалогическое общение
3.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Хорошо ли нам вместе?	по расписанию	Диалогическое общение
4.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Что значит иметь авторитет	по расписанию	Диалогическое общение
5.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Ценность индивидуальности	по расписанию	Диалогическое общение
6.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Помогать другим и принимать помощь	по расписанию	Диалогическое общение
7.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Помогать другим и принимать помощь	по расписанию	Диалогическое общение
8.	октябрь	по расписанию	групповая	1	О чем говорят наши позы и жесты	по расписанию	Диалогическое общение
9.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	О чем говорят наши позы и жесты	по расписанию	Диалогическое общение
10.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	С помощью чего мы передаем информацию	по расписанию	Диалогическое общение
11.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	С помощью чего мы передаем информацию	по расписанию	Диалогическое общение
12.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Социальные качества	по расписанию	Диалогическое общение

13.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Социальные качества	по расписанию	Диалогическое общение
14.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Стратегии взаимодействия	по расписанию	Диалогическое общение
15.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Стратегии взаимодействия	по расписанию	Диалогическое общение
16.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Стратегии взаимодействия	по расписанию	Диалогическое общение
17.	январь	по расписанию	групповая	1	Мир эмоций	по расписанию	Диалогическое общение
18.	январь	по расписанию	групповая	1	Мир эмоций	по расписанию	Диалогическое общение
19.	январь	по расписанию	групповая	1	Адекватность самооценки	по расписанию	Диалогическое общение
20.	январь	по расписанию	групповая	1	Адекватность самооценки	по расписанию	Диалогическое общение
21.	февраль	по расписанию	групповая	1	Ценностные ориентации	по расписанию	Диалогическое общение
22.	февраль	по расписанию	групповая	1	Ценностные ориентации	по расписанию	Диалогическое общение
23.	февраль	по расписанию	групповая	1	Потребности	по расписанию	Диалогическое общение
24.	февраль	по расписанию	групповая	1	Потребности	по расписанию	Диалогическое общение

25.	март	по расписанию	групповая	1	Потребности	по расписанию	Диалогическое общение
26.	март	по расписанию	групповая	1	Мотивация	по расписанию	Диалогическое общение
27.	март	по расписанию	групповая	1	Творческий подход к решению проблемы этап1	по расписанию	Диалогическое общение
28.	март	по расписанию	групповая	1	Творческий подход к решению проблемы этап2	по расписанию	Диалогическое общение
29.	апрель	по расписанию	групповая	1	Творческий подход к решению проблемы этап 3	по расписанию	Диалогическое общение
30.	апрель	по расписанию	групповая	1	Творческий подход к решению проблемы этап 4	по расписанию	Диалогическое общение
31.	апрель	по расписанию	групповая	1	Творческий подход к решению проблемы этап 5	по расписанию	Диалогическое общение
32.	апрель	по расписанию	групповая	1	Творческий подход к решению проблемы этап 6	по расписанию	Диалогическое общение
33.	май	по расписанию	групповая	1	Чувство ответственности	по расписанию	Диалогическое общение
34.	май	по расписанию	групповая	1	Чувство ответственности	по расписанию	Диалогическое общение
35.	май	по расписанию	групповая	1	Рефлексия	по расписанию	Диалогическое общение
36.	май	по расписанию	групповая	1	Рефлексия	по расписанию	Диалогическое общение

37.	май	по расписа- нию	групповая	1	Рефлексия	по расписа- нию	Диалогиче- ское об- щение
-----	-----	--------------------	-----------	---	-----------	--------------------	---------------------------------

### **Ожидаемые результаты:**

К концу обучения ребенок должен:

- идентифицировать себя как школьника;
- развить уверенность в себе и своих учебных возможностях;
- понимать и контролировать свои эмоциональные состояния;
- распознавать и описывать свои чувства, понимать чувства других людей;
- уметь использовать приемы для преодоления неприятных чувств;
- уметь объяснить свои шаги при принятии какого – либо решения;
- уметь устанавливать атмосферу дружелюбия;
- осознавать уникальности культуры, к которой он принадлежит;
- иметь представление о понятии «здоровье».

### **Формы аттестации/контроля**

Отслеживание результатов в объединении направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся и на определение эффективности функционирования педагогического процесса. Для проверки знаний, умений и навыков в объединении используются следующие формы контроля:

*Входной контроль* направлен на выявление знаний, умений и навыков на начальном этапе обучения. Реализуется следующими методами: собеседование, опрос, наблюдение, игра.

*Текущий контроль* направлен на проверку усвоения предыдущего материала. Могут использоваться следующие методы: устные (фронтальный опрос, беседа), письменные, индивидуальные, наблюдение.

*Тематический контроль* осуществляется по мере прохождения темы, раздела и проводится с целью систематизации знаний. Используются следующие методы: практические, индивидуальные и фронтальные, комбинированные (творческий проект), самоконтроль.

*Промежуточный контроль* проводится по результатам каждого полугодия, учебного года. Это могут быть викторины, мини-соревнования, творческие задания.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования: индивидуальный характер; систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения; разнообразие форм проведения; всесторонность (теория, практика); дифференцированный подход.

Результаты работы могут быть представлены в форме итоговых занятий, проходящих в форме конкурсов или игровых программ, защита коллективных и индивидуальных исследовательских работ.

Итоговые занятия проводятся в конце учебного года.

Результативность освоения конкретных тем отслеживается с помощью текущего контроля: опроса, викторин и т.п. Развитие личностных качеств обучающихся определяется методом постоянного наблюдения, а их коррекция проводится с помощью индивидуальных бесед, конкретных заданий и других мероприятий.

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел	Форма проведения занятия	Методы и приемы организации УВП	Дидактический материал, техническое оснащение занятий.
1	<b>Общение «под микроскопом»</b>	Аудиторная	Работа с источниками, групповая работа	Наглядные пособия, раздаточный материал

<b>2</b>	<b>Ты-мне, я-тебе</b>	Аудиторная	Работа с источниками, групповая работа	Наглядные пособия, раздаточный материал
<b>3</b>	<b>Слышим, видим, чувствуем</b>	Аудиторная	Работа с источниками, групповая работа	Наглядные пособия, раздаточный материал

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Наглядный и раздаточный материал: (тексты, рисунки, иллюстрации, изобразительный материал). Развитие продуктивной предметно-пространственной среды.

Экранные (презентации), аудиальные (музыкальные фрагменты, фрагменты литературных произведений и сказок); аудиовизуальные (видеофрагменты мультфильмов и кинофильмов, авторские видеозаписи и пр.).

Технические средства обучения: Интерактивная доска. Мультимедийный проектор. Ноутбук. Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения.

### **Список литературы:**

1.Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения: Кн. Для учителей и родителей. - М.: Просвещение, 2009г.

2.Елисеев О.П. Практикум по психологии личности - СПб: Питер, 2009г.

3. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. Пер. с англ. / Под редакцией Л.П.Петровской. - М.: Прогресс, 2010г.

4. Игры, обучение, тренинг, досуг... / Под редакцией В.В.Петрусинского // В четырех книгах. - М.: новая школа, 2008г.

5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2005 г.

### **Сведения о составителе**

Салихзянова Нина Владимировна

Место работы: МАОУ гимназия №35

Адрес: 620149, г. Екатеринбург, ул. Июльская, 32

Образование: высшее, УрГПУ Уральский государственный педагогический университет, специальность специальная психология, квалификация специальный психолог, 2010 год.

Должность: педагог дополнительного образования

Квалификационная категория: высшая.

Принята  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 29 «августа»



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 12.04.2021 по 12.04.2022