

Департамент образования администрации г.Н.Новгорода  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Лицей № 165 имени 65-летия "ГАЗ"  
ул. Строкина, 7 г. Нижний Новгород, 603138, тел./факс (831) 297-32-07, e-mail:schl165@rambler.ru

ПРИНЯТО  
на заседании НМС  
от 30.08.2017 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ "Лицей № 165"  
№801 от 01.09.2017 г.

Дополнительная  
общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа социально-педагогической  
направленности

"Саморазвитие личности"

*Возраст обучающихся: с 13 лет (8 класс)*

*Срок реализации: 0,5 года*

***Автор-составитель:***

Плакунова Лидия Юрьевна,  
педагог-психолог  
МБОУ "Лицей №165"

г. Нижний Новгород  
2017 г.

## **Пояснительная записка**

Программа «Саморазвитие личности» является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой **социально-педагогического направления**. Она направлена на развитие коммуникативных способностей и самопознание обучающихся 8-х классов, а также на раскрытие личностного потенциала каждого обучающегося, сплочение детского коллектива.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Центральное личностное новообразование подросткового возраста – становление нового уровня самосознания, Я – концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость. Основой сложности подросткового возраста является быстрый темп происходящих в этом периоде изменений. Именно поэтому становится особенно актуальной и целесообразной работа по формированию навыков общения, коррекции самооценки, преодоление внутренних конфликтов.

Новизна данной программы заключается в том, что она построена на принципах тренинговых занятий, наиболее отвечающих требованиям ФГОС ООО. Тренинговые занятия дают возможность не только получить новую информацию о своей индивидуальности, но и приобрести опыт позитивного группового общения, отработать навыки поведения в сложных ситуациях.

**Цель:** развитие навыков самопознания и саморефлексии, коммуникативной компетенции подростков.

#### **Задачи:**

1. Поощрять стремление обучающегося к самопознанию, саморазвитию и личностному самоопределению, развивать умение соотносить собственные возможности и интересы с запросами и требованиями окружающих людей, общества;
2. Способствовать овладению обучающимися социальными, регулятивными и коммуникативными компетенциями, обеспечивающими им индивидуальную успешность в общении с окружающими, результативность в социальных практиках, процессе в сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими.
3. Знакомить обучающихся с ценностно-нормативными и деятельностно-практическими аспектами отношений человека с человеком, гражданина с правовым государством и гражданским обществом.

**Адресат группа:** программа разработана для учащихся 14-15 лет (8 класс).

**Срок реализации программы:** одно полугодие (18 часов).

**Формы и режим занятий:** 1 раз в неделю в группах по 12-16 человек.

#### **Планируемые результаты:**

- Наличие мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию.
- Сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе совместной деятельности.
- Готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу).
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Познаю себя	9	3	6	Диспут "Что такое самореализация?"
2.	Учусь понимать других	5	2	3	Игра "Пойми меня"
3.	Искусство общения	4	1	3	Психологическая игра "Что? Где? Когда?"
	Итого	18	6	12	

### Содержание курса

**1-й блок** – Познаю себя: развитие навыков саморефлексии через самопознание, актуализация личностных ресурсов, обучающихся (9 часов);

**2-й блок** – Учусь понимать других: Понятие о невербальных средствах общения, об уверенном и неуверенном поведении, об индивидуальных особенностях и ценности каждого человека (5 часов);

**3-й блок** – Искусство общения: Развитие коммуникативных навыков, мотивации на конструктивное совместное общение, умение противостоять психологическому давлению, распознавать попытки манипуляций (4 часа).

### Календарный учебный график

№ п/п	Дата провод.		Время провод.		Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия	Место провод	Форма контроля	Коррек- тировка	
	гр. 1	гр. 2	гр. 1	гр. 2						гр. 1	гр. 2
1	4.09	5.09	Понедельник, 14.35-15.20	Вторник, 15.30-16.15	Лекция	1	Знаете ли вы себя? Понятие о личности	каб. 3.45	Диспут "Что такое самореализация?"		
2	11.09	12.09			Тренинг	1	Урок самопознания и откровенности	каб. 3.45			
3	18.09	19.09			Тренинг	1	Мой внутренний мир. Ценностные ориентации личности	каб. 3.45			
4	25.09	26.09			Практическое занятие	1	Исследование самооценки	каб. 3.45			
5	2.10	3.10			Практическое занятие	1	Темперамент и характер	каб. 3.45			
6	9.10	10.10			Практическое занятие	1	Психические процессы (восприятие, память, внимание, мышление) и их роль в профессиональной самореализации	каб. 3.45			

7	16.10	17.10	Понедельник, 14.35-15.20 Вторник, 15.30-16.15	Игра	1	Игровые пробы (профессиональные интересы)	каб. 3.45				
8	23.10	24.10		Круглый стол	1	Что нужно человеку для счастья?	каб. 3.45				
9	30.10 К	31.10 К		Диспут	1	Диспут «Что такое самореализация?»	каб. 3.45				
10	6.11	7.11		Лекция	1	Инструменты общения	каб. 3.45	Игра "Пойми меня"			
11	13.11	14.11		Лекция	1	Невербальные средства общения: жесты, мимика, позы. Создание имиджа	каб. 3.45				
12	20.11	21.11		Тренинг	1	Каналы восприятия информации. Как распознать ведущий канал восприятия человека?	каб. 3.45				
13	27.11	28.11		Тренинг	1	Я и противоположный пол	каб. 3.45				
14	4.12	5.12		Игра	1	Игра «Пойми меня»	каб. 3.45				
15	11.12	12.12		Лекция	1	«Острые» коммуникации	каб. 3.45				
16	18.12	19.12		Тренинг	1	Манипуляции: как им противостоять?	каб. 3.45	Психологическая игра "Что? Где? Когда?"			
17	25.12			Тренинг	1	Конструктивное общение	каб. 3.45				
18	28.12 К	28.12 К		Игра	1	Психологическая игра «Что? Где? Когда?»	каб. 3.45				

### Оценочные материалы

Вид оценки результата	Перечень диагностических методик	Ссылка на источник
Промежуточная (по результатам освоения первого раздела)	Диспут "Что такое самореализация?"	Климова Е.К., Помазина О.А. Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности: учебно-методическое пособие / Е.К.Климова, О.А.Помазина; науч.ред. Е.К.Климова. – СПб: Речь, 2016, с. 206-228.
Промежуточная (по	Игра "Пойми меня"	Основы социально-психологического

результатам освоения второго раздела)		тренинга / авт.-сост. М.А.Василенко. – Ростов н/Д: Феникс, 2014, с. 108-115.
Итоговая (по результатам освоения курса)	Психологическая игра "Что? Где? Когда?"	Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы) / авт.-сост. Е.Д.Шваб. – Волгоград: Учитель, 2016, с. с.63-65.

### Методическое обеспечение программы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Познаю себя (9 часов)	Тренинговые занятия, занятия с элементами игротерапии, арт-терапии	Дискуссии, диспуты, игровые методы, самодиагностика, психогимнастика, отработка образцов поведения	Притчи, тестовые методики, материалы для арт-терапии	Учебный класс, тестовые бланки	Диспут «Что такое самореализация?»
2	Учусь понимать других (5 часов)	Тренинговые занятия, занятие-дискуссия, занятие-игра	Тренинговые упражнения, самодиагностика, обсуждение притч, диспуты, творческие задания, решение проблемных ситуаций	Притчи, тестовые методики, материалы для арт-терапии	Учебный класс, тестовые бланки	Игра «Пойми меня»
3	Искусство общения (4 часа)	Тренинговые занятия, психологическая игра	Тренинговые упражнения, творческие задания, дискуссии, моделирование проблемных ситуаций, игровые методы	Притчи, тестовые методики, материалы для арт-терапии	Учебный класс	Психологическая игра «Что? Где? Когда?»

### Список литературы

1. Александровская Э.М., Кокурина Н.И., Толчинская Л.В. Современная девушка: как стать успешной и счастливой. Программа развития социальных навыков у девочек-подростков. 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2014.
2. Анисимова Р.А. Тренинг как форма активного обучения в процессе внедрения новых стандартов образования в старшей школе. Учебно-методическое пособие. – М: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Групповые занятия и тренинги со старшеклассниками: развитие внимания, воображения, логического мышления / авт. О.А.Вершинина. – Волгоград: Учитель, 2008.

4. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012.
5. Климова Е.К., Помазина О.А. Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности: учебно-методическое пособие / Е.К.Климова, О.А.Помазина; науч.ред. Е.К.Климова. – СПб: Речь, 2016.
6. Основы социально-психологического тренинга / авт.-сост. М.А.Василенко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014.
7. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы / автор-составитель МА.Павлова. – Волгоград: Учитель, 2015.
8. Психокоррекционная работа со старшеклассниками: тренинги / автор-составитель О.Н.Рудякова. – Волгоград: Учитель, 2008.
9. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы) / авт.-сост. Е.Д.Шваб. – Волгоград: Учитель, 2016.
10. Развитие культуры общения в подростковой среде: программа, разработки занятий, рекомендации. / автор-составитель О.Н.Рудякова. – Волгоград: Учитель, 2011.
11. Система классных часов. Формирование социальных навыков у обучающихся. 5-8 классы. Программы, занятия, упражнения / автор-составитель С.Г.Гусева, Г.Э.Санарова. – Волгоград: Учитель, 2015.
12. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И.В. Стишенок – СПб; М.: Речь, 2017.
13. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / автор-составитель Ю.А.Голубева. – Волгоград: Учитель, 2015.