

Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Палевицкая средняя общеобразовательная школа»
«Пальса шӧр школа» муниципальной велӧдан сьӧмкуд учреждение

Утверждено
приказом директора
от 30.08.2024 №198

Дополнительная общеразвивающая программа,

«Путь к успеху»

Направление – социально-педагогическое

Срок реализации программы - 1 год (34 часа)
Класс: 5

Программу составила:
Федорова А.А., педагог-психолог

с. Палевицы, 2024 года

Пояснительная записка

Программа «Путь к успеху» социально-педагогической направленности, предназначена для работы с обучающимися 10-12 лет. Программа «Путь к успеху» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и планируемых результатов общего образования. Данная программа представляет собой вариант программы организации кружковой деятельности обучающихся средней школы.

В предлагаемой программе учтены особенности, младшего подросткового возраста, соотносимого с обучением в 5 классах. Дети находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых.

Как и любой другой, подростковый возраст “начинается” с изменения социальной ситуации развития.

Все то, к чему подросток привык с детства, – семья, школа, сверстники, – подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл.

“Вызов взрослым – не столько посягательство на взрослые стандарты, сколько попытка установить границы, которые способствуют их самоопределению” (Ч. Шелтон).

Учебная деятельность характеризуется крайней неорганизованностью, импульсивностью. Подростки не умеют планировать свои действия, контролировать их, часто перескакивают с одного на другое, не завершив начатое.

Важнейшей задачей этого жизненного этапа является поиск себя, узнавание своего Я. Подросток, словно заново знакомится с собой, делает открытие, что Я – это не только внешние характеристики, но и неповторимый внутренний мир с уникальными мыслями, чувствами, надеждами, желаниями. Это период активного осмысления своих возможностей, как физических, так и психических. Не случайно именно в этом возрасте подростки склонны к рискованному поведению.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует и потребность благоприятного, доверительного общения со взрослыми. Эта потребность зачастую не получает своего удовлетворения из-за недооценки педагогами возрастных особенностей психического развития детей и неумения соотносить взаимоотношения с методами и формами работы. Все это усугубляется, если и в семье у детей отсутствует благоприятное общение.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушения межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, что формирует у него чувство тревоги, ощущение неполноценности, ненужности, отверженности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты, агрессивность, стремление обвинить окружающих, нежелание и неумение признать свою вину, доминирование защитных форм поведения и неспособность конструктивно разрешить конфликт.

Значимость (актуальность) данной программы обусловлена тем, что общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Срок реализации программы в течение одного года. Общее количество часов – 34.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Возрастная группа 10-12 лет.

Цель: развитие у подростков навыков и способностей к достижению целей.

Задачи:

- Способствовать развитию внутренней мотивации деятельности учащихся через осознание своих ценностей и потребностей.
- Создать условия для принятия подростками ответственности за свои достижения и неудачи.
- Познакомить и способствовать усвоению инструментов планирования своей деятельности с целью достижения желаемого результата и развития навыка учитывать опыт для коррекции своих планов и дальнейшего планирования.

Виды деятельности: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники, арт-терапевтические методы.

Формы и методы обучения - групповая дискуссия, мозговой штурм, тренинг, проективная деятельность, игровые методы, медитативные техники, арт-терапевтические методы (методы изотерапии и сказкотерапии)

Планируемый результат программы дополнительного образования

«Путь к успеху»

По окончании курса обучающиеся должны **знать:**

- как положительно относиться и принимать других людей;
- как развивать, положительные эмоции и волевые качества;
- как справиться с тревогой и разрядить негативные эмоции

По окончании курса обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять кинезиологические упражнения на стимуляцию познавательных способностей, развитие координации движений, развитие зрительной памяти;
- выполнять упражнения на повышение самооценки;
- применять упражнение на умение обсуждать свои чувства, повышение самооценки.

Тематический план

п/п	Темы	Количество часов		Всего
		теория	практика	
1.	От желания к мечте	1	1	2
2.	От ценностей к поступкам	1	1	2
3.	Карта постановки цели	1	2	3
4.	К цели шаг за шагом	1	3	4
5.	Хочу или надо?	1	3	4
6.	Мысли как ресурсы	-	4	4
7.	Неудача не помеха	-	4	4
8.	Планирование и реальность	-	4	4
9.	С чего начать, что отложить	-	2	2
10.	Срочное и важное	-	3	3
11.	Я иду к мечте!	-	1	1
	Итого:	5	29	34

Содержание программы

1. От желания к мечте

Знакомство с целями и задачами курса, чем он может быть интересен и полезен подросткам. Создание положительной мотивации к курсу. Закрепление поведения в соответствии с правилами работы на занятии. Обсуждение-сравнение понятий «мечта», «желание», «цель».

Кинезиоразминка. Прослушивание песни Водяного из м/ф «Летучий корабль». Упражнение «Маленький крот», «Рюкзак в дорогу», «Мой внутренний герой». Диагностический блок (констатирующий этап): Анкета для подростка.

2. От ценностей к поступкам

Теория

Постановка проблемы. Обсуждение рисунков «Мой внутренний герой». Интеллектуальная разминка. Составление цитаты дня.

Практика

Упражнения «От события - к ценностям», Кинезиоразминка, «От ценностей – к действиям», Дорожная карта.

3. Карта постановки цели

Теория

Постановка проблемы. Обсуждение. Цитата дня.

Практика

Кинезиоразминка, Упражнение «Согласны ли вы?», Карта постановки цели, Договор с самим собой.

4. К цели шаг за шагом

Теория

Постановка проблемы. Цитата дня. Обсуждение.

Практика

Мозговой штурм «Списки действий», Кинезиоразминка, Упражнение «Мои списки», «От слов к действию»

5. Хочу или надо?

Теория

Постановка проблемы. Цитата дня. Понятие внешней и внутренней мотивации.

Практика

Кинезиоразминка, Упражнение «Должен-хочу-могу», «Должен и хочу».

6. Мысли как ресурсы

Упражнение «Фокус внимания», Кинезиоразминка, Упражнение «Горшок и печка», Литературная зарисовка «От печали до радости». Обсуждение.

7. Неудача не помеха

Цитата дня. Упражнение «Неудача как ресурс», Кинезиоразминка, Упражнение «Дополнительные возможности», «Мысли позитивно!».

8. Планирование и реальность

Цитата дня. Упражнение «Если у вас план?», Кинезиоразминка, Упражнение «Делу- время!», «Вижу цель, не вижу преград!».

9. С чего начать, что отложить

Обмен полученным опытом и мнениями. Интеллектуальная разминка. Игра «Домашний зоопарк», Кинезиоразминка, Упражнение «Найди своих», «Действуй по плану».

10. Срочное и важное

Обсуждение самостоятельных результатов прошлого занятия. Цитата дня 1. Упражнение «Важно? Срочно!», Цитата дня 2, Матрица «Важные и срочные дела». Диагностический блок (констатирующий этап) : Анкета для подростка.

11. Я иду к мечте!

Игра «Ветер странствий. Презентация своих творческих отчетов о проделанной работе.

Календарно – тематическое планирование.

месяц	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во занятий
сентябрь	От желания к мечте	Знакомство с целями и задачами курса. Принятие правил работы в тренинге. Создание положительной мотивации к курсу.	1
сентябрь	От желания к мечте	Обсуждение-сравнений понятий «мечта», «желание», «цель».	1
сентябрь	От ценностей к поступкам	Постановка проблемы. Обсуждение рисунков «Мой внутренний герой». Интеллектуальная разминка. Составление цитаты дня.	1
октябрь	От ценностей к поступкам	Упражнения «От события - к ценностям», Кинезиоразминка, «От ценностей – к действиям», Дорожная карта.	1
октябрь	Карта постановки цели	Постановка проблемы. Обсуждение. Цитата дня.	1
октябрь	Карта постановки цели	Кинезиоразминка, Упражнение «Согласны ли вы?»	1
октябрь	Карта постановки цели	Карта постановки цели, Договор с самим собой.	1
октябрь	К цели шаг за шагом	Постановка проблемы. Цитата дня. Обсуждение.	1
ноябрь	К цели шаг за шагом	Мозговой штурм «Списки действий», Кинезиоразминка	1
ноябрь	К цели шаг за шагом	Упражнение «Мои списки»,	1
ноябрь	К цели шаг за шагом	Упражнение «От слов к действию»	1
ноябрь	Хочу или надо?	Постановка проблемы. Цитата дня. Понятие внешней и внутренней мотивации.	1
декабрь	Хочу или надо?	Кинезиоразминка, Упражнение «Должен-хочу-могу»	1
декабрь	Хочу или надо?	Упражнение «Должен-хочу-	1

		могу»	
декабрь	Хочу или надо?	Упражнение «Должен и хочу».	1
январь	Мысли как ресурс	Упражнение «Фокус внимания»	1
январь	Мысли как ресурс	Кинезиоразминка, Упражнение «Горшок и печка»	1
январь	Мысли как ресурс	Литературная зарисовка «От печали до радости».	1
февраль	Мысли как ресурс	Литературная зарисовка «От печали до радости» обсуждение.	1
февраль	Неудача не помеха	Цитата дня. Упражнение «Неудача как ресурс»	1
февраль	Неудача не помеха	Кинезиоразминка, Упражнение «Дополнительные возможности»	1
март	Неудача не помеха	Упражнение «Мысли позитивно!»	1
март	Неудача не помеха	Упражнение «Мысли позитивно!» обсуждение	1
март	Планирование и реальность	Цитата дня. Упражнение «Если у вас план?»	1
март	Планирование и реальность	Кинезиоразминка, Упражнение «Делу- время!»	1
апрель	Планирование и реальность	Упражнение «Вижу цель, не вижу преград!».	1
апрель	Планирование и реальность	Упражнение «Вижу цель, не вижу преград!» обсуждение	1
апрель	С чего начать, что отложить	Обмен полученным опытом и мнениями. Интеллектуальная разминка. Игра «Домашний зоопарк»	1
апрель	С чего начать, что отложить	Кинезиоразминка, Упражнение «Найди своих», «Действуй по плану»	1
май	Срочное и важное	Обсуждение самостоятельных результатов прошлого занятия. Цитата дня 1.	1
май	Срочное и важное	Упражнение «Важно? Срочно!», Цитата дня 2	1
май	Срочное и важное	Матрица «Важные и срочные дела». Анкета для подростков	1
май	Я иду к мечте!	Игра «Ветер странствий». Презентация своих творческих отчетов о проделанной работе	1

Методическое обеспечение программы

Реализация программы направлена на формирование нравственных качеств личности, ответственность и порядочность, культуру, адекватность оценки себя и других людей для успешного вхождения в социокультурное пространство. Развитие навыков общения: умение слушать, передавать информацию с помощью вербальных и невербальных средств, конструктивно разрешать конфликты; развивать коммуникативные способности: рефлексия (умение человека представлять, как его воспринимают другие

люди), эмпатию (способность эмоционального восприятия состояния другого человека, сила и глубина сопереживания).

Дидактический материал

1. Бланки с диагностическим инструментарием.
2. Рабочая тетрадь.

Диагностический инструментарий:

Анкета для подростков.

Материально – техническое оснащение

Стол и стул на каждого ученика, доска, цветные карандаши (или фломастеры), краски, листы плотной бумаги, ватманы (формата А-4 и А-3), презентация, видеоматериалы.

Кадровый ресурс

Программа рассчитана на проведение занятий профессиональным психологом (педагогом-психологом). Психолог должен владеть активными формами работы, уметь организовывать дискуссии, обсуждения, работу в малых группах, применять технологию группового тренинга. Необходимо создать атмосферу доверия и раскрепощенности, в которой учащиеся смогут свободно высказывать свое мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры, выполнять упражнения. Важным условием реализации целей и задач программы является диалогичность на занятиях, что исключает критические оценки, морализаторство, требует от преподавателя навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями. Именно психологу, который не ведет обычных занятий, не должен сверять правильность ответов обучающихся с некими стандартами, не связав их восприятия с оценочной деятельностью.

Список литературы для педагога

1. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М.: Академия, 2011.
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 класс)»
3. Локалова Н.П. «Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы)»
4. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. – М., 2007.
5. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. – М., 2006.
6. Бодалев А.А. Личность и общение. – М., 2006.
7. Бурмистрова Е., Косолапова Л. Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения. – М. 2008.
8. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. – М., 2008.
9. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – М., 2009.
10. Крылов А.А. Психология. – М., 2009.
11. Ларина И.А. Как пережить подростковый кризис. – М., 2008.
12. Мелибруда М. Я-Ты-Мы. – М., 2006.
13. Профессиональное самоопределение и профессиональная; карьера молодежи: Методика для преподавателя и профконсультанта/Науч. ред. С.Н. Чистякова, А.Я. Журкина. – М.: Ин-т профессионального самоопределения молодежи – М., 2008.
14. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. – М., 2007.

15. Психология. Словарь/Под ред. Петровского А.В., Ярошевского М.Г. – М. 2005.
16. Семенова Е.М.Тренинг эмоциональной устойчивости. – М, 2008.
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М., 2010.
18. Программа по развитию личностного потенциала. Развитие личностного потенциала подростков 5-7 классы. Модуль «Я иду к мечте». Методическое пособие – М. «Просвещение» 2023.