

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Филиал в г. Новошахтинске



УТВЕРЖДАЮ

Директор НПФ ЮФУ

Свиридов А.С.

« 2 » « 07 » 2019 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### « Путь к успеху »

(Развитие личностных ресурсов и успешной социальной адаптации, посредством социально- психологического тренинга)

Объем в часах: 96

Форма обучения: очная

Организация обучения: 6 месяцев

Новошахтинск ,2019

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Цель и задачи реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на:

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется для детей в возрасте от 14 до 18 лет. Программа имеет социально–педагогическую направленность.

2. По уровню содержания:

- ознакомительный;
- базовый;

9. По срокам реализации:

- краткосрочная (программа, реализуется 6 месяцев);

Социально- психологический тренинг - практика психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки , позволяющая снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников.

Цели программы:

-улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;

- изучение психологических закономерностей механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более гармоничного общения с людьми;

- развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции и предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;

- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

– обучающие задачи:

- овладение социально- психологическими знаниями;

- развитие способности познания себя и других;

- повышение представлений собственной значимости, ценности, формирование положительной Я –концепции, уверенности;

-развитие самовосприятия: восприятия своего Я, через соотнесение с другими; восприятия себя , через восприятие других; восприятие , через результат собственной деятельности; восприятие себя через наблюдение собственных внутренних состояний; восприятие себя через оценку своего внешнего облика;

-изучение и овладение индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности;

-диагностика и коррекция личностных качеств, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям.

– развивающие задачи: развитие творческих способностей, возможностей, внимания, памяти, мышления, воображения, речи, волевых качеств и т.д., а также формирование основных социальных компетенций:

-знания и представления человека о себе;

- восприятие себя как социального субъекта;

-умения и навыки эффективного социального взаимодействия.

– воспитательные задачи:

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- формирование ценности уважения и толерантного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

-формирование самоидентификации, самоуважение и адекватной самооценки;

## **1.2. Планируемые результаты освоения**

Знания: Психологические особенности собственной личности.

Особенности гармоничной социальной адаптации;

Конструктивные способы выхода из конфликтных ситуаций;

Способы саморегуляции и избавления от негативных эмоциональных переживаний;

Умения:

- развитие способности познания себя и других;

- повышение представлений собственной значимости, ценности, формирование положительной Я –концепции;

-развитие самовосприятия: восприятия своего Я, через соотнесение с другими; восприятия себя , через восприятие других; восприятие , через результат собственной деятельности; восприятие себя через наблюдение собственных внутренних состояний; восприятие себя через оценку своего внешнего облика;

-изучение и овладение индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности;

-диагностика и коррекция личностных качеств, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям.

Владения навыками:

-диагностики и коррекция личностных качеств, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям:

-саморегуляции и уверенного поведения.

### **1.3. Категория обучающихся**

К освоению дополнительной общеразвивающей программы допускаются обучающиеся учащиеся в возрасте от 15 до 18 лет, не имеющие степень предварительной подготовки. Группа от 6 до 16 человек. В группу приглашаются подростки имеющие интерес к изучению собственной личности и системы межличностных взаимоотношений.

### **1.4. Трудоемкость и срок обучения**

Срок реализации программы 96 часов, из них 28лекционных, 68 практических занятий.

### **1.5. Форма обучения и режим занятий**

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 4 часа один раз в неделю;

продолжительность учебного часа 45 минут с 10 минутным перерывом.

Форма организации: групповая работа..

### **1.6. Язык обучения: русский**

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа состоит из четырех модулей.

Модуль 1:Социально- психологический тренинг «Саморазвитие личности». Целью данного модуля является активизация процесса самопознания. Повышения е собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Модуль 2. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. Целью данного модуля является формирование открытого выражении я чувств, конструктивное преодоления конфликтных ситуаций в межличностных отношениях, умения говорить « нет».

Модуль3. Среди людей (тренинг коммуникативных умений) Целью данного модуля является формирование навыков и умений общения с разными группами людей.

Модуль4. Тренинг самоопределения и достижения жизненных целей. Целью

данного модуля является ориентировка подростков на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроения, взгляда в будущее. Формирование адекватной самооценки, возможностей в достижении поставленной цели.

## 2.1. Учебный план программы

№	Наименование модулей образовательной программы, дисциплин и тем	Всего, час.	в том числе:				Форма контроля
			Лекции	Лабораторные занятия	Семинарские / практические	Самостоятельная работа	
1	Модуль 1.						
	Социально-психологический тренинг «Саморазвитие личности»	<b>38</b>	<b>12</b>		<b>26</b>		
1.1.	Каков я на самом деле? Моя индивидуальность.	2	1		1		Заполнение анкеты
1.2.	Мой дневник. Точка опоры Чувство собственного достоинства	2	1		1		Заполнение анкеты
1.3.	Уверенное и неуверенное поведение	4	1		3		Заполнение дневника
1.4	Мои права и права других людей Я в своих глазах и глазами других людей	4	1		3		Опрос
1.5	Эмоции и чувства. Обида	4	1		3		Заполнение таблицы
1.6	Как справиться с плохим настроением. Мои слабости. Мои проблемы	2	1		1		Опрос
1.7	Мотивы наших поступков	2	1		1		Заполнение анкеты
1.8	Эффективные приемы общения Взаимопомощь	2	1		1		Заполнение анкеты
1.9	Творческая личность. Как достичь цели	4	1		3		Заполнение дневника

1.10	Самопринятие , самоуважение самоодобрение	4	1		3		Опрос
1.11	Жизнь по собственному выбору	4	1		3		Заполнение таблицы
1.12	Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой	4	1		3		Опрос
2.	Модуль 2.						
Тренинг уверенности в межличностных отношениях		<b>20</b>	<b>5</b>		<b>15</b>		
2.1	Учимся уверенности	4	1		3		Заполнение анкеты
2.2	Умение вызывать симпатию	4	1		3		Заполнение анкеты
2.3	Открытое выражение желаний и чувств	4	1		3		Заполнение дневника
2.4	Уверенность в конфликтной ситуации	4	1		3		Опрос
2.5	Умение сказать нет	4	1		3		Заполнение таблицы
3.	Модуль 3						Опрос
Среди людей (тренинг коммуникативных умений)		<b>18</b>	<b>5</b>		<b>13</b>		
3.1.	Претензии к окружающим.	2	1		1		Заполнение анкеты
3.2.	Позитивные стороны окружающих	4	1		3		Заполнение анкеты
3.3.	Психологические барьеры в общении. конфликт	4	1		3		Заполнение дневника
3.4.	Стили конструктивного общения	4	1		3		Опрос
3.5.	Развитие коммуникативных навыков	4	1		3		Заполнение таблицы
4	Модуль						
Тренинг самоопределения и достижения жизненных целей		<b>20</b>	<b>6</b>		<b>14</b>		
4.1	Адекватность своих возможностей и развитие навыка для решения про-	2	1		1		Заполнение анкеты

	блем						
4.2	Поиск истинных целей в жизни. Формирование позитивного настроения	4	1		3		Заполнение анкеты
4.3	Актуализация представлений о личностных чертах	4	1		3		Заполнение дневника
4.4	Постановка жизненных целей	2	1		1		Опрос
4.5	Создание плана действий для достижения жизненных целей	4	1		3		Заполнение таблицы
4.6	Развитие навыков свободного выбора	4	1		3		Опрос
		<b>96</b>	<b>28</b>		<b>68</b>		

## 2.2. Календарный учебный график

Трудоемкость программы	96 ч.
Нормативный срок освоения программы	6 мес.
Режим обучения	4 часа/день
График проведения занятий в соответствии с расписанием	

## 2.3. Рабочие программы дисциплин модулей

Виды самостоятельной работы обучающихся: аудиторная.

Формы самостоятельной работы обучающихся: выполнение заданий, заполнение анкет, выполнении диагностических тестов.

Модуль 1: Социально- психологический тренинг «Саморазвитие личности». Целью данного модуля является активизация процесса самопознания. Повышения е собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Результаты обучения: Активизация процесса самопознания. Повышения е собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

-Формирование открытого выражения чувств, конструктивное преодоления конфликтных ситуаций в межличностных отношениях, умения говорить « нет».

- формирование навыков и умений общения с разными группами людей.
- поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроения, взгляда в будущее
- формирование адекватной самооценки, возможностей в достижении поставленной цели.
- закрепление навыков активного диалогового стиля общения. Углубление процесс самоанализа и самораскрытия, развитие творческого мышления, формирование умения эффективно управлять людьми.

Модуль 1 Социально- психологический тренинг «Саморазвие личности ( \_38 часов).

Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу, синтезу информации с учётом групповой динамики и построена на самопознании, саморазвитии личности.

Цель: помочь детям узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

I этап- ориентировочный. Цель этапа: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочения группы, а так же на самоопределение и саморазвитие. Каков я на самом деле? Моя индивидуальность.

Мой дневник. Точка опоры

II этап- развивающий

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития. Уверенное и неуверенное поведение III этап- закрепляющий. Чувство собственного достоинства Мои права и права других людей Я в своих глазах и глазами других людей/ Эмоции и чувства. Обида Как справиться с плохим настроением. Мои слабости. Мои проблемы Мотивы наших поступков Эффективные приемы общения Взаимопомощь Творческая личность. Как достичь цели

III этап- закрепляющий.

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов

Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой

Модуль 2.Тренинг уверенности в межличностных отношениях (20 час)

I этап- ориентировочный.



Цель этапа: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочения группы, а так же на самоопределение и саморазвитие.

II этап- развивающий

Цель этапа: формирование навыков установления социальных контактов (знакомства). Учимся уверенности Умение вызывать симпатию Открытое выражение желаний и чувств Уверенность в конфликтной ситуации Умение сказать нет

III этап- закрепляющий.

Цель этапа: формирование навыка открытого выражении я чувств, конструктивного способа преодолевать конфликты, умения я сказать «нет», конструктивное выражение критики по отношению к близким.

### Модуль 3. Среди людей (тренинг коммуникативных умений) (18 час)

I этап- ориентировочный.

Цель этапа: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочения группы, а так же на самоопределение и саморазвитие.

II этап- развивающий

Цель этапа: формирование навыков установления социальных контактов (знакомства).

Претензии к окружающим. Позитивные стороны окружающих Психологические барьеры в общении. Конфликт Стили конструктивного общения Развитие коммуникативных навыков

III этап- закрепляющий.

Цель этапа: формирование навыка открытого выражении я чувств, конструктивного способа преодолевать конфликты, умения я сказать «нет», конструктивное выражение критики по отношению к близким.

### Модуль 4. Тренинг самоопределения и достижения жизненных целей (20 часов)

I этап- ориентировочный.

Цель этапа ориентация на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроения, взгляда в будущее. Актуализация представлений о личных чертах, знаниях, навыках, необходимых для достижения жизненных целей. Осознание важности адекватной оценки своих способностей.

II этап- развивающий формирование позитивного настроения, взгляда в будущее. Актуализация представлений о личностных чертах, знаниях и навыках, необходи-

мых для достижения жизненных целей. Создание плана действий для достижения я жизненных целей

III этап- закрепляющий.

Развитие навыков свободного выбора, актуализация знаний полученных на занятиях всего цикла. Подведение итогов.

#### Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость, час.
Модуль 1	Социально- психологический тренинг «Саморазвитие личности	
1.1	Тест на самоопределение	1
1.2.	Таблица «Мои Недостатки, мои достоинства»	1
1.3.	Таблица «Индивидуальность»	3
1.4.	Тест «Кто я , какой я»	3
1.5.	Таблица «Имена чувств»	3
1.6.	Таблица « Эмоции, польза, вред»	1
1.7.	Тест «Мотивация»	1
1.8.	Таблица «Особые дары»	1
1.9.	«Продолжи предложение»	3
1.10	Работа с карточками	3
1.11.	Тест «Общительны ли ты человек?»	3
1.12	Заключительный синкевейн	3
Модуль 2	Тренинг уверенности в межличностных отношениях	
2.1.	Сбор фраз для контакта	
2.2.	Ролевая игра « обращение к незнакомцам»	3
2.3.	Тест «Самооценка»	3
2.4.	Анкета «Генерализованные навыки знакомства»	3
2.5.	Анкета «Умение сказать нет»	3
Модуль 3	Среди людей (тренинг коммуникативных умений)	3
3.1	Анкета «Список претензий к окружающим»	
3.2.	Дневник «Мой стиль общения»	

3.3.	Анкета «Список качеств, важных для общения»	1
3.4.	Анкета «Круг общения»	3
3.5.	Тест «коммуникативные предпочтения»	3
Модуль 4	Тренинг самоопределения и достижения жизненных целей	3
4.1.	Таблица «Хочу, могу, умею»	3
4.2.	Анкета «Мои ресурсы»	3
4.3.	Опросник «Держу ли я удар»	
4.4.	Тест «Закончи предложение»	1
4.5.	Рисунок «Жизненный путь»	3
4.6	Таблица «Я – подарок человечеству»	3

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

#### 3.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория	лекции , практические занятия	компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска

#### 3.2. Кадровое обеспечение реализации программы

№ п/п	ФИО преподавателей	Ученое звание, степень, должность	Общий стаж работы	Опыт работы по профилю ДОП
	Рекаева Н.Ю	нет	35 лет	6 лет

#### 3.3. Учебно-методическое обеспечение реализации программы

Модуль 1. Социально- психологический тренинг «Саморазвитие личности  
 Анн.Л.Ф Психологический тренинг с подростками.-СПб.; Питер, 2007.- 272  
 с.:ил- (Серия «Эффективный тренинг»)

Модуль 2. Тренинг уверенности в межличностных отношениях  
Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях.- СПб.; Речь  
2005,-175с.

Модуль 3 Среди людей (тренинг коммуникативных умений)  
Прутченков А.С. «Свет мой зеркальце скажи...»: методические разработки со-  
циально - психологических тренингов.- М.: Новая школа, 1996.-144с.

Модуль 4. Тренинг самоопределения и достижения жизненных целей  
Макартычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинг для подрост-  
ков и их родителей.- СПб.: Речь, 2007.-368с.

#### 4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Методы контроля успешности овладения обучающимися содержания про-  
граммы.


Возможные формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

Спектр способов и форм выявле- ния результатов	Спектр способов и форм фиксации ре- зультатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение	Анкеты Тестирование Протоколы диагно- стики	Проявление вырабо- танных навыков в жизни

#### 5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

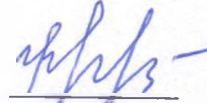
1. Руководитель образовательной программы к.ф.н., доцент Пилипенко Л.И.

« 2 » июля 2019г.

  
(подпись)

2. Рекаева Н.Ю., директор МБУ « Центр психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи «Успех» города Новошахтинска»

« 2 » июля 2019г.

  
(подпись)