

Пояснительная записка

В качестве приоритетной задачи в «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» стоит воспитание и развитие высоконравственной личности, которая способна разделять взгляды духовных ценностей, обладать актуальными знаниями и умениями, способна реализовать свой потенциал в условиях современного общества. Для достижения цели Стратегии необходимо формировать и развивать у подрастающего поколения навыки самопознания и самосовершенствования. На решение именно этой задачи направлена дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ИскусствоВЕДЕНИЯ себя».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ИскусствоВЕДЕНИЯ себя» нацелена на самопознание обучающимися своего внутреннего мира, осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование навыков самопрезентации.

Цель программы – формирование у обучающихся навыков саморазвития через самопознание своего внутреннего мира и построение эффективной коммуникации.

Задачи программы:

- знакомство обучающихся с сенсорно-перцептивной, эмоциональной и интеллектуальной сферами человека;
- формирование навыков исследования индивидуально-личностных особенностей;
- совершенствование навыков группового взаимодействия и бесконфликтного общения;
- развитие социальной перцепции и способами театральной импровизации.

ДООП «ИскусствоВЕДЕНИЯ себя» относится к программам **социально-педагогической направленности**.

Программа предполагает использование разнообразных форм организации занятий - дискуссии, сюжетно-ролевые игры, упражнения и игры, способствующих развитию внимания, памяти, мышления, воображения; упражнения и игры, требующие взаимодействия и сотрудничества, совместного поиска решений или их вариантов, проблемные ситуации, тестирование, игры-импровизации.

Программа адресована обучающимся 8-11 классов (13-18 лет) и студентам педагогических специальностей.

Численность группы 15-20 человек, набор осуществляется на добровольной основе, по интересу.

Общий объём программы: 24 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 часа в неделю, по 1-2 занятия в неделю в течение трех месяцев.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

обучающиеся должны:

- иметь представление о сенсорно-перцептивной, эмоциональной и интеллектуальной сферах человека;
- уметь анализировать свои возможности и способности, адекватно оценивать себя;
- иметь представление об импровизации и социальной перцепции;
- уметь выстраивать групповую работу и бесконфликтно взаимодействовать в процессе ее выполнения;
- уметь адаптировать полученную информацию под свою жизнедеятельность;
- использовать полученные знания для саморазвития и самовоспитания.

Текущее отслеживание образовательных результатов систематически осуществляется посредством наблюдения, анализа выполненных практических заданий и упражнений, а также самоанализа обучающихся.

В качестве подведения итогов реализации программы обучающимся предлагается представить самопрезентацию, отражающую результаты саморазвития и самопознания участников программы.

Учебно-тематический план ДООП «ИскусствоВЕДЕНИЯ себя»

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика
Раздел 1. Искусство самопознания		8	4	4
1.1	Моя индивидуальность	2	1	1
1.2	Мои ощущения и восприятие	2	1	1
1.3	Мой интеллект	2	1	1
1.4	Мои эмоции и чувства	2	1	1
Раздел 2. Искусство общения		6	3	3
2.1	Эффективная коммуникация	2	1	1
2.2	Общение без конфликтов	2	1	1
2.3	Я в команде	2	1	1

Раздел 3. Искусство быть, а не казаться		8	-	8
3.1	Тренинг внимания и социальной перцепции	2	-	2
3.2	Укрепление доверия к себе, доверия к миру	2	-	2
3.3	Театральная импровизация	4	-	4
Итоговое занятие		2	-	2
Итого:		24	7	17

Краткое содержание программы

1. Искусство самопознания.

1.1. Моя индивидуальность. Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность». Человек как субъект жизнедеятельности и внутреннего мира. Самоактуализация и процесс индивидуализации.

Практическое занятие. Анализ потребностей личности (по А.Маслоу).

1.2. Мои ощущения и восприятие. Понятия «ощущение», разновидности ощущений, закономерности ощущений в жизни человека. Понятие о восприятии, виды восприятия, иллюзии восприятия.

Практическое занятие. Способы исследования свойств восприятия человека.

1.3. Мой интеллект. Понятие интеллекта, его виды. Инструменты диагностики интеллекта. Особенности интеллекта в подростковом и юношеском возрасте. Способы развития интеллекта.

Практическое занятие. Диагностика интеллектуального развития.

1.4. Мои эмоции и чувства. Понятия эмоций и чувств, отличительные особенности, способы выражения эмоций, виды высших чувств человека.

Практическое занятие. Практикум по распознаванию эмоций в процессе межличностного общения.

2. Искусство общения.

2.1. Эффективная коммуникация. Понятие коммуникации. Виды средств коммуникации: вербальная и невербальная. Убеждающая коммуникация.

Практическое занятие. Отработка навыков эффективной коммуникации.

2.2. Общение без конфликтов. Понятие спора, конфликта, конфликтной ситуации, инцидента. Правила и стили разрешения конфликта. Способы конструктивного поведения в конфликте. Методы управления конфликтом.

Практическое занятие. Диагностика стилей разрешения конфликтов по К. Томасу.

2.3. Я в команде. Понятие группы, коллектива, команды. Признаки команды. Характеристики идеальной команды.

Практическое занятие. Тренинг на командообразование.

3. Искусство быть, а не казаться.

3.1. Практическое занятие. Тренинг внимания и социальной перцепции: отработка умений концентрации внимания при взаимодействии с партнером и при выполнении командных задач, умение воспринимать и понимать эмоциональное состояние партнера и группы.

3.2. Практическое занятие. Тренинг внимания и социальной перцепции: укрепление доверия к себе, доверия к миру: освоение техник индивидуальной и групповой рефлексии

3.3. Практическое занятие. Театральная импровизация: тренинг самопрезентации.

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Наличие помещения, пригодного для проведения групповых занятий, соответствующего требованиям СанПиН, канцелярских и технических средств (экран, проектор, ПК).

2. Кадровое обеспечение:

Данная дополнительная образовательная программа предназначена для реализации в сетевой форме. Для проведения занятий приглашаются специалисты организаций среднего профессионального и высшего образования, владеющими компетенциями в сфере педагогической работы, а также опытом разработки и реализации дополнительных общеобразовательных программ.

Информационное обеспечение:

Информация о ДООП и аннотация итоговых продуктов программы представляется на сайтах образовательных организаций, участвующих в её реализации.

Методическое обеспечение программы

Сетевая форма реализации ДООП «ИскусствоВЕДЕНИЯ себя» предполагает:

- согласование терминологического и технологического аппарата участвующих в реализации программы специалистов среднего и высшего профессионального образования;
- согласование форм представления результатов образовательной деятельности по программе и актуальных форм учета индивидуальных достижений обучающихся;

Особенностями организации подготовки обучающихся по данной программе являются: практико-ориентированный характер обучения; преобладание активных групповых методов обучения. Занятия проходят в форме беседы, дискуссии, тренинга, практических заданий, деловых и ролевых игр, игр-импровизаций.

В учебном процессе рекомендуется использовать следующие образовательные технологии:

- информационно-коммуникационные;
- игровые;
- имитационные;
- дискуссионные.

Педагог осуществляет отслеживание результатов образовательной деятельности следующим образом:

- текущий мониторинг проводится в процессе изучения основных тем программы в форме выполнения практических заданий;
- итоговый мониторинг проводится по окончании обучения по ДООП в форме самопрезентации, отражающей результаты саморазвития и самопознания участников программы.

Результаты ДООП могут быть перечислены обучающимся как в части программы внеурочной деятельности школы, так и разделов учебной дисциплины «Психология» программ подготовки специалистов среднего звена по педагогическим специальностям.

Список литературы

1. Армстронг Т. Ты можешь больше, чем ты думаешь. М.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 144с.
2. Буше Ф. Я люблю других. М.: Клевер Медиа Групп, 2015. – 120с.
3. Годфруа Ж. Что такое психология В 2-х т. Т. 1: Пер. с франц.-М.: Мир 1992.-496 с.
4. Кедрова Н. Азбука эмоций. Изд.: Феникс-Премьер, 2015г. – 120с.
5. Кехо Д. Подсознание может все. М.: Изд-во Попурри, 2015. – 160с.
6. Коломинский Я. Л. Человек: психология. Кн. для учащихся ст. классов.— 2-е изд., доп.— М.: Просвещение, 1986.—223 с.
7. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. М.: Эксмо, 2006. - 416с.
8. Платонов К. К. Занимательная психология. М.: Молодая гвардия, 1986, – 224 с
9. Свааб Д., Схюттен Я.П. Ты – это твой мозг. Все, что ты захочешь узнать о своем мозге. ООО "Издательство Ивана Лимбаха",2014. – 208с.

10. Тимошенко Г. 50 лайфхаков: психологические квесты. Москва: Издательство АСТ, 2017. -144 с.

11. Хавас М., Мюндеманн Б.-М. Как стать самым умным: 300 упражнений для развития умственных способностей. Харьков: Клуб семейного досуга, 2007. – 240с.

12. Шостак В.И. Природа наших ощущений: Книга для внеклассного чтения учащихся 8-10 классов. М. Просвещение, 1983. – 127с.

13. Яровицкий В. Мой первый учебник по психологии: Книга для подростка. Ростовн/Д:Феникс, 2012.- 256 с.

Электронные ресурсы

1. Psylib. Myword <http://psylib.myword.ru>
2. А.Я. психология: описания психологических тестов, тестирование онлайн <http://azps.ru>
3. Газета «Школьный психолог» <http://psy.1september.ru>
4. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <http://school-collection.edu.ru>
5. Журнал «Вопросы психологии» <http://www.voppsy.ru>
6. Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
7. Психея <http://www.psycheya.ru>
8. Сайт «Мир психологии» <http://psychology.net.ru>
9. Сайт psy-files.ru. <http://www.psy-files.ru>
10. Сайт ВСЕТЕСТЫ.RU <http://vsetesti.ru>
11. Центр практической психологии «ПСИ - ФАКТОР» <http://psyfactor.org>
12. Электронная библиотека психологической литературы <http://bookap.info>
13. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» <http://www.psyedu.ru>
14. Энциклопедия психодиагностики <http://www.psylib.info>