

Частное образовательное учреждение дополнительного образования
«ЛИДЕРЫ.РУ»

Голенкова Вера Анатольевна

КАК БЫТЬ УСПЕШНЫМ

программа дополнительного образования для младшего подросткового
возраста

Екатеринбург


Голенкова Вера
Директор
Голенкова В.А.


АННОТАЦИЯ

Программа дополнительного образования «Как быть успешным» для младшего подросткового возраста направлена на:

- развитие лидерских качеств: уверенности, самостоятельности, ответственности;
- формирование навыков конструктивного общения;
- актуализацию процессов самопознания;
- повышение мотивации к саморазвитию.

Программа содержит структурированный материал по реализации интерактивной образовательной программы, направленной на развитие продуктивной социальной активности подростков.

Программа может быть полезна педагогам, психологам, психотерапевтам, работающим с подростками.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современность предъявляет все более высокие требования не только к взрослому поколению, но и подросткам. Наряду с учебно-познавательными показателями не ослабевают требования и к коммуникативным, и нравственным качествам. При этом, категория успеха в восприятии подростка не должна противоречить нравственным ценностям, категории взаимоуважения.

Данная программа «Как быть успешным» относится к программам дополнительного образования и направлена на решение задач личностного развития ребенка, его социально-психологической адаптации и самореализации.

Младший подростковый возраст относится к критическим периодам жизни человека. Это возраст противоречий: с одной стороны – стремление подростка быть вместе со сверстниками, следовать за ними, а с другой стороны – стремление выделиться среди них, завоевать право на автономию; с одной стороны – высокая энергичность, с другой – быстрая утомляемость; с одной стороны – внешняя бравада, с другой – тревожность и ранимость. Это возраст бурного роста, когда происходит демонстративное отмежевание от детства, постоянное и активное самоутверждение. Возраст характеризуется энергичной самостоятельной деятельностью и огромным зарядом энергии. Поэтому, психологическая поддержка, помощь в конструктивной реализации в этом возрасте особенно важны. Именно этим и обусловлена актуальность предлагаемой программы.

Так же важным звеном актуальности программы заключается ее лидерская направленность, т.е. формирование у обучающихся лидерских навыков, а также, навыков саморазвития, нравственной оценки собственной продуктивной деятельности и организации деятельности других.

Лидер – это личность, способная ответственно принимать решения в ситуациях, затрагивающих интересы всей группы, занимающая центральную роль в организационной деятельности группы и регулирующая в ней отношения, умеющая соотносить свои жизненные цели с социумом.

Создание условий для формирования и развития таких лидерских качеств, как уверенность, самостоятельность, ответственность, является

одной из главных задач дополнительного образования. Помощь в решении этих задач может оказать программа «Как быть успешным».

Исходя из этого принципа, сформулирована и **цель программы**: Обеспечить личностные изменения подросткам 12-13 лет и организационную подготовку к деятельности.

Задачи программы:

- способствовать формированию ценностных ориентаций, саморазвитию личностного мировоззрения;
- актуализировать процесс самопознания и создать мотивацию к саморазвитию;
- сформировать навыки конструктивного общения;
- способствовать формированию умений анализировать ситуацию взаимодействия и осознавать личную ответственность;
- развивать способности к осознанному выбору и ответственность за осуществление выбора;
- развивать навыки самоорганизации и организации деятельности группы;
- изучение конструктивных и деструктивных видов влияния, формирование навыков эффективного общения, устойчивости к деструктивным видам влияния;

Программа семинара построена на личностно-ориентированных технологиях, в центре которых обеспечение комфортных и бесконфликтных условий развития, реализация природных потенциалов личности. Личность обучающегося в этой технологии не просто субъект, а субъект приоритетный, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлечённой цели.

Разделы программы носят вариативный характер. С учетом интересов обучающихся возможны незначительные изменения (сокращение или увеличение объема) содержания тем в зависимости от преобладающих интересов группы. Возможна корректировка структуры программы с учетом изменений нормативных требований системы дополнительного образования.

Форма работы: тренинг (интенсивная образовательная программа).

Методы: игровая терапия, гештальт-психология, психодрама, телесно-ориентированная и арт-терапия.

Исходным ориентиром при разработке программы являются гештальт-психология и гештальт-терапия, которые основаны на принципах целостности, актуальности, осознанности и ответственности.

В программе гармонично объединены методы научения – тренинг общения, способствующие приобретению навыков общения, коммуникации, организаторской деятельности; и методы психотерапии, снимающие индивидуальные затруднения подростков, способствующие глубоким личностным изменениям. Программа опирается на системный подход, в основе которого лежит целостность семьи, и понимание того, что ребенок является отражением философии семьи, его характерологические особенности – результат отношения к нему в первую очередь родителей.

Анализ отечественных психологических программ для подростков показал, что аналогов программ, где сочетается тренинговая психологическая и тренинговая психотерапевтическая, детское и родительское поле, пролонгированная тренинговая программа (аудиторные часы в течении учебного года) и выездные тренинги-интенсивы, информационные встречи для родителей и индивидуальные консультации для всей семье, пока не существует.

Методика обучения строится с учетом следующих принципов:

- практическая направленность занятий и активная включенность участников;
- индивидуальное психолого-терапевтическое сопровождение и обеспечение личностных изменений участников;
- учет возрастных потребностей;
- обеспечение целостности познавательной, эмоциональной и поведенческой сфер в процессе обучения;
- добровольное вхождение участников в группу, постоянство участия и регламентированный выход;
- сочетание психолого-педагогического и организационно-деятельностного подходов.

Объем учебной программы: 64 аудиторных часа в год, режим занятий – 1 раз в неделю по 2 часа. Два выездных интенсивных занятия (по закреплению текущих тем), информационные встречи для родителей после

интенсивов и каждого раздела программы с фото-, видео-записями, индивидуальные консультации для родителей в течении учебного года.

Категория обучающихся: подростки 12-13 лет.

Количество участников в группе: 10-12 человек.

Средства: тренинговый зал с ковром и стульями, аудио-, видео- и фотоаппаратура, игрушки, мячи, веревки, бумага, краски, карандаши, восковые мелки, флипчарт, мел, маркеры.

Требования к профессиональной подготовке тренера: высшее психологическое образование (специалист или магистр), сертификация в сфере тренинговой деятельности.

Структура программы.

Программа состоит из четырех разделов.

Первый раздел включает в себя методы осознания участниками привычных способов вхождения в контакт и освоения норм работы в тренинге, информацию о значимости первого впечатления и его влиянии на процесс общения, о значении чувств и эмоций в общении, о типовых, личных стереотипах и привычек.

Второй раздел содержит информацию о способах приобретения коммуникативных навыков в общении, об организаторских умениях.

Третий раздел включает в себя принципы конструктивного взаимодействия в группе, основы исследования личных лидерских качеств и развития организаторских навыков.

Четвертый раздел содержит информацию по теории конфликта и способам поведения в эмоционально напряженной ситуации.

Контроль сформированности умений и усвоения знаний осуществляется через феноменологический эксперимент:

- феноменологический анализ восприятия (саморефлексия непосредственного телесного ощущения, ценность «живого» опыта);
- феноменологический анализ чувств (саморефлексия эмоционального состояния);
- феноменологический анализ действия (саморефлексия, фиксация тренером и участниками изменения поведения или осознания действий в моделируемых ситуациях);

- использование проективных методов (диагностика реальных состояний участников).

По итогам обучения выдается сертификат участия.

В программе соблюдены все этические принципы, применяемые как в практической психологии, так и тренинговой деятельности. Данные всех исследований анонимны. Этическим принципам уделяется существенное внимание на протяжении всей образовательной программы.

Аналогичных по содержанию программ в системе дополнительного образования нет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Общее кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1	Раздел: «Азбука знакомства» или Что важно будущему лидеру	16	4	12
1.1	Знакомство. Нормы работы в тренинге	2	2	0
1.2.	Эмоциональное самовыражение	2	0	2
1.3.	Формы контакта	2	0	2
1.4.	Передача невербальной информации	2	0	2
1.5.	Пространство в общении	2	2	0
1.6.	Зоны в общении	2	0	2
1.7.	Невербальное взаимодействие	2	0	2
1.8.	Стереотипы восприятия	2	0	2
2	Раздел: «Грамматика конструктивного общения» или Организаторские знания и умения	16	4	12
2.1.	Вербальная информация	2	0	2
2.2.	Виды и типы информации	2	2	0
2.3.	Вопросы в коммуникациях	2	0	2
2.4.	Организаторская этика	2	2	0
2.5.	Комплимент	2	0	2
2.6.	Критика	2	0	2
2.7.	Просьба и требования	2	0	2
2.8.	Тактика отказа	0	0	2

3	Раздел: «Уроки уверенности, самостоятельности и ответственности» или «Как вести за собой»	16	4	12
3.1.	Группа. Развитие личности в группе.	2	0	2
3.2.	Нормы и ценности группы.	2	0	2
3.3.	Эффективное функционирование группы.	2	2	0
3.4.	Законы группы.	2	0	2
3.5.	Роль, функции и позиция участника в группе.	2	0	2
3.6.	Групповая сплоченность	2	0	2
3.7.	Лидерство.	2	2	0
3.8.	Лидер и группа.	2	0	2
4	Раздел: «Конфликт» или Новые возможности для каждого.	16	4	12
4.1.	Понятие о конфликте.	2	2	0
4.2.	Стратегии в конфликте.	2	0	2
4.3.	Карта конфликта.	2	2	0
4.4.	Интересы сторон.	2	0	2
4.5.	Копинг- стратегии	2	0	2
4.6.	Профилактика конфликта.	2	0	2
4.7.	Осознанный выбор.	2	0	2
4.8.	Итоговое занятие	2	0	2
	Итого:	64	16	48

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Раздел: «Азбука знакомства» или Что важно будущему лидеру.

1.1. Знакомство. Нормы работы в тренинге.

Знакомство. Сбор ожиданий участников. Выработка правил совместной деятельности, развитие навыков учебного сотрудничества (говорить по очереди, не перебивая; уметь уступать, договариваться, обмениваться мнениями, формулировать свою точку зрения). Установление правил работы в группе (в дальнейшем на всех занятиях – отработка правил взаимодействия). Предмет, цели и задачи, содержание и структура образовательной программы. Формы и методы работы. Основные темы и понятия.

1.2. Эмоциональное самовыражение.

Словарь эмоций. Знакомство с понятием – настроение. Развитие умения почувствовать свое настроение, выразить его различными способами. Связь ощущений, чувств и мыслей. Невербальный язык общения: жесты, мимика, позы. Развитие чувствительности, умения определить настроение другого. Мимика – язык лица. Жесты – язык рук.

1.3. Формы контакта.

Знакомство с основными сенсорными системами человека, позволяющими познавать окружающий мир. Визуальные, аудиальные и кинестетические формы контакта. Присоединение. Тренировка восприятия партнера в общении.

1.4. Передача невербальной информации.

Закон потери и искажения информации. Осознание личных особенностей и принятия ответственности в информационном потоке. Использование мимики и жестов в общении. Развитие пластических средств самовыражения. Соответствие содержания информации способу, форме ее передачи. Развитие способности получать информацию, улавливая эмоциональное состояние, анализируя походку, жесты, расположение тела.

1.5. Пространство в общении.

Влияние расположения участников в пространстве на результат взаимодействия. Осознание и использование личного ресурса в