

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум  
Китеж плюс»  
Протокол № 1  
от «30» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»  
Кендыш И.А.  
Приказ № 835  
от «01» 09 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«ВЫБОР. ПРОГРАММА ЖИЗНЕННОГО  
САМООПРЕДЕЛЕНИЯ  
ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ»**

Возраст обучающихся – 14-17 лет.  
Продолжительность обучения - 3 года.

Авторы-составители:  
Педагоги дополнительного образования:  
Кабанова Марина Николаевна,  
Исаев Андрей Андреевич

Санкт-Петербург  
2016

**Пояснительная записка**

Даная программа имеет социально-педагогическую направленность и является программой психолого-педагогической поддержки процесса самоопределения и смыслообразования в личностном развитии подростков.

Подростковый возраст и ранняя юность – пора выбора, время повышенного интереса к себе, стремление «найти себя». Это можно назвать **«самоопределение»**. Проблема самоопределения предполагает ответы на множество вопросов. Это вопросы о своих личностных особенностях (темперамент, характер, мотивы и ценности), о смысле жизни, это вопросы о профессиональных интересах и склонностях, о возможностях и способностях. Вопрос о конкретных шагах для достижения поставленной цели.

Отвечая на вопросы «Кто я?», «Какой я?», «Что представляет окружающий меня мир? Другие люди?», подросток осознанно или не осознанно совершает выбор – выбор собственной жизненной философии, которая и определяет его поведение, образ мыслей и в дальнейшем, возможно, жизненный путь в целом.

«Краеугольным камнем» жизненной философии мы считаем **принцип «осознания – ответственности – активности»**. Это позиция по отношению к миру в целом и по отношению к каждой конкретной жизненной ситуации, возможно проблемной. Включаться в жизнь, в решение проблем разного уровня, принимать на себя ответственности (частично или полностью) за их разрешение, обладать жизненной активностью, направленной на поиск решения.

Складывающаяся жизненная философия подростка в первую очередь аккумулирует весь его жизненный опыт. Способность к осознанию связана с открытостью миру, жизни, связана с базовым доверием, которое формируется в детстве. Для подростков «группы риска», социально неблагополучных, на наш взгляд, будет проблематичным осознание собственной жизненной ситуации, поскольку для них, как правило, жизнь несет боль и страх. Именно это заставляет их закрываться от жизни, не включаться в нее, избегать. Мир представляется им враждебным. Причина тому – сильнейшая внутренняя тревожность, следствие низкой самооценки, того «образа Я», который складывался на протяжении детских лет и аккумулировал в себе весь предшествующий негативный опыт взаимоотношений в семье и школе. Тревожность и чувство незащищенности перед миром, как правило, не осознаются подростком. Они просто говорят такому миру «нет», и выбирают либо уход в мир иллюзий (различные формы зависимого поведения), либо выражают свой протест по отношению к миру агрессивным и противоправным поведением. В данном случае трудно говорить об «осознании – ответственности – активности». Для таких подростков характерна другая позиция: избегание ответственности, пассивность, уход от разрешения проблемных ситуаций.

Основы ответственного поведения, равно как и базовое доверие, формируются в раннем детстве. Подростковый возраст лишь актуализирует и делает явными все нерешенные задачи личностного развития.

Очень важно в этот момент самоопределения поддержать подростка, показать ему возможные выборы, «расширить» восприятие мира, других людей и самого себя. Это особенно актуально для подростков «группы риска», социально неблагополучных, поскольку их жизненный опыт напрямую подталкивает их к выбору деструктивных жизненных стратегий.

Под самоопределением личности понимается и сознательный акт выявления и утверждения собственной позиции в жизненных ситуациях. В процессе самоопределения человек «строит самого себя», переосмысливает собственную сущность, находит и реализует новые смыслы в конкретном деле и во всей своей жизни.

Поиск смысла жизни очень сложен. Это большой труд души и мысли. Смысл не может быть привнесен извне, каждому человеку необходимо найти собственный ответ на этот вопрос.

Вопрос о смысле (равно как и о профессиональном самоопределении) возникает у людей неоднократно в течение их жизни. Но в ранней юности этот вопрос возникает впервые, и в этом особая трудность. Именно поэтому, на наш взгляд, необходима

психолого-педагогическая поддержка процесса самоопределения и смыслообразования в личностном развитии подростков.

**Новизна программы.** Программа с одной стороны позволяет подросткам решать задачи жизненного самоопределения и смыслообразования, способствует гармонизации внутри личностных и межличностных отношений. С другой стороны - является средством профилактики асоциального и противоправного поведения подростков.

**Актуальность программы.** Цели, задачи программы, а также формы проведения занятий и используемые методики обучения напрямую соответствуют возрастным потребностям подростков, способствуют решению ими актуальных задач взросления:

- Становиться все более независимым, научиться самостоятельно принимать решения, в своих действиях руководствоваться собственным мнением и собственной ответственностью;
- Пересмотреть и расширить свою систему ценностей и соотнести ее с важнейшими целями общества;
- Научиться справляться с возникающими трудностями, проблемами, «вызовами ситуации», «вызовами жизни», мириться с многочисленными противоречиями собственного положения.
- Развивать в себе готовность взрослеть шаг за шагом и становиться все более уверенным в себе, осознавая и оценивая свой личностный потенциал.
- Поставить долгосрочные цели в личной и профессиональной жизни, планировать конкретные шаги к достижению этих целей.

Особенностью подросткового возраста является также ослабление внутренней связи с семьей, попытка найти новые источники личного признания и новые ориентиры развития среди сверстников, учителей и других значимых взрослых, с которыми он общается в свободное время. В связи с этим психологические интерактивные упражнения, в процессе которых важнейшие жизненные вопросы поднимаются в кругу сверстников, дают возможность подростку сравнить свою точку зрения, жизненную позицию с позицией других, расширить свое представление о ситуации, о жизни в целом, являются эффективным средством личностного развития подростка. Педагог-психолог выступает в данном случае как фасилитатор процесса. Использование элементов социально-психологического тренинга, тренинга личностного роста в качестве основных методик обучения является **отличительной особенностью данной образовательной программы.**

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет подросткам решать задачи жизненного самоопределения и смыслообразования, способствует гармонизации внутри личностных и межличностных отношений. Программа является средством профилактики асоциального и противоправного поведения подростков.

**Цель программы** – развитие личности подростка, способного к решению задач жизненного самоопределения через фасилитацию и психолого-педагогическую поддержку процессов самоопределения и смыслообразования.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- Обучить навыкам самопознания.
- Обучить методу проектов, как универсальному алгоритму решения жизненных задач.
- Расширить жизненные перспективы, формировать представление об открытом жизненном пути.
- Расширить представление о мире профессий, о механизмах рынка труда.
- Обучить алгоритму выбора профессии.

**Развивающие:**

- Поддерживать развитие позитивной Я-концепции обучающихся.
- Способствовать развитию личностной компетентности, как умения осознанно планировать свои действия, исходя из поставленных целей и системы ценностей, осуществлять деятельность, давать всестороннюю оценку результату.
- Способствовать осмыслению и включению в систему индивидуальных ценностей подростков таких ценностей как жизнь, любовь, семья, творчество, созидание, труд, свобода, ответственность, время.
- Поддерживать развитие способности к самоизменению.

**Воспитательные:**

- Воспитывать ценностное отношение к себе: своим чувствам, потребностям.
- Воспитывать ценностное отношение к другому человеку, его чувствам, потребностям.
- Воспитывать ответственное отношение к собственной жизни, ответственность за свой выбор.
- Воспитывать ценностное отношение к труду.

**Задачи 1-го года обучения****Обучающие:**

- Дать представление о чертах характера (актуальных способностях) как инструменте самопознания.
- Обучить приемам активного слушания, аргументирования.
- Познакомить с правилами и регламентом игры «Дебаты».

**Развивающие:**

- Развивать способность к осознанию собственных чувств и потребностей.
- Развивать навыки ведения дискуссии.
- Развивать навыки коллективного взаимодействия, группового принятия решения.

**Воспитательные:**

- Воспитывать ценностное отношение к себе: своим чувствам, потребностям.
- Воспитывать ценностное отношение к другому человеку, его чувствам, потребностям.
- Способствовать осмыслению и включению в систему индивидуальных ценностей подростков таких ценностей как созидание, свобода, ответственность.
- Поддерживать и развивать способность к самоизменению.

**Воспитательные:**

- Воспитывать ответственность и активность в решении проблем разного уровня.
- Воспитывать уважение к принципам взаимозависимости, разделенной ответственности и сотрудничества, как основе групповых и межгрупповых отношений.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.**

Программа разработана для детей 14-17 лет. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий годы по результатам собеседования.

**Сроки реализации**

Срок обучения по программе-3 года.

1 год обучения – 216 часа  
2 год обучения - 216 часов  
3 год обучения – 216 часов

### **Режим занятий**

**1 год обучения:** 216 часов, 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа).

**2 год обучения:** 216 часов, 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа).

**3 год обучения:** 216 часов, 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа).

Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Предусмотрен перерыв на отдых между часами - 15 минут.

### **Наполняемость учебной группы по годам обучения**

1 год-15 человек  
2 год-12 человек  
3 год-10 человек

### **Ожидаемые результаты**

**К концу первого года** воспитанники получают опыт осознания собственных чувств и потребностей, получают представление о своих актуальных способностях (чертах характера), будут стремиться с уважением относиться к себе и к другому.

Научатся приемам активного слушания, аргументирования, познакомятся с правилами игры «Дебаты» и получат игровой опыт. Получат развитие навыки коллективного взаимодействия, группового принятия решения.

**К концу второго года обучения** воспитанники будут знать основные психологические концепции личности, будут иметь представление о ценностно-смысловой сфере человека и таких универсальных ценностях как созидание, свобода, ответственность.

Они будут иметь представление об алгоритме проектной деятельности, научатся планировать свои действия, исходя из поставленных целей и системы ценностей, осуществлять деятельность, давать всестороннюю оценку результату. Возрастет их ответственность и активность в решении проблем (жизненных задач).

**К концу третьего года обучения** будет наблюдаться усиление позитивной Я-концепции, Подростки овладеют методом проектов. Возрастет их ответственность за собственную жизнь. В индивидуальную систему ценностей подростков будут включены такие ценности как: жизнь, любовь, семья, труд, творчество, созидание, свобода, ответственность, время. Расширятся представления о дружбе, любви, супружеских отношениях.

Воспитанники будут знать об основных механизмах рынка труда и овладеют алгоритмом выбора профессии.

### **Формы и методы оценки результата.**

Ожидаемый результат и методы его оценки приведены в таблице 1.

| №  | Ожидаемый результат  | Методика оценки результативности   |
|----|--|--|
| 1. | Усиление позитивной Я-концепции.   | Проективная методика «20Я»   |
| 2. | Расширение смысловой сферы учащихся, включение в нее таких ценностей, как жизнь, любовь, семья, труд, творчество, созидание, | Must-тест (определение жизненных ценностей личности) П.Н.Иванов, Е.Ф.Колобова. |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    | свобода, ответственность, время.  |  |
| 3. | Развитие способности осознанно планировать свои действия, исходя из поставленных целей и системы ценностей, осуществлять деятельность, давать всестороннюю оценку результату. | Тест «Смысло-жизненных ориентаций»                   |
| 4. | Повышение ответственности за свой выбор в любой ситуации и ответственное отношение к собственной жизни,   | Методика измерения локуса контроля.                  |
| 5. | Расширять представления о дружбе, любви, супружеских отношениях.  | Анализ итоговых творческих работ.                    |
| 6. | Создание учащимися проекта собственной профессиональной карьеры.  | Презентация проектов «Моя профессиональная карьера». |

### Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Диагностика по следующим методикам:

- проективная методика «20Я», которая позволяет увидеть «Я-концепцию» учащихся: ее сформированность и позитивность (негативность).
- Must-тест (определение жизненных ценностей личности) П.Н.Иванов, Е.Ф.Колобова (диагностика смысловой сферы),
- методика измерения локуса контроля (интегральная характеристика, позволяющая определить особенности контроля над собственной жизнью, принимать ли ответственность на себя, или возлагать ее на внешние факторы, события и т.п.).
- Тест «Осознанность жизненных целей» позволяет получить представление о способности подростка к целеполаганию и планированию.

Результаты оформляются в виде аналитической справки педагога, в которой сравниваются результаты входной и итоговой диагностики и делается вывод о результативности программы.

Также формой подведения итогов реализации образовательной программы является:

- Показательные игры по технологии «Дебаты»
- Защита проекта «Моя профессиональная карьера».

### Учебно-тематический план

| №                          | Наименование разделов программы       | Количество часов |          |       |
|----------------------------|---------------------------------------|------------------|----------|-------|
|                            |                                       | теория           | практика | всего |
| <b>Первый год обучения</b> |                                       |                  |          |       |
|                            | Набор детей.                          | 8                |          | 8     |
|                            | Вводное занятие. Инструктаж по охране | 2                |          | 2     |

|                            |  |    |     |     |
|----------------------------|--|----|-----|-----|
|                            | труда.   |    |     |     |
| 1.                         | Самопознание.                                  | 20 | 48  | 68  |
| 2.                         | Взаимопонимание.                               | 20 | 49  | 69  |
| 3.                         | Взаимодействие.                                | 20 | 49  | 69  |
| Итого:                     |  | 70 | 146 | 216 |
| <b>Второй год обучения</b> |  |    |     |     |
|                            | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.   | 2  |     | 2   |
| 1.                         | Личность.                                      | 16 | 70  | 86  |
| 2.                         | Работа над проблемой.                          | 10 | 54  | 64  |
| 3.                         | Сотрудничество.                                | 8  | 56  | 64  |
| Итого:                     |  | 36 | 180 | 216 |
| <b>Третий год обучения</b> |  |    |     |     |
|                            | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.   | 2  |     | 2   |
| 1.                         | Основные проблемы человеческого существования. | 16 | 70  | 86  |
| 2.                         | Мужчина и женщина в современном мире.          | 8  | 56  | 64  |
| 3.                         | Человек в мире профессий.                      | 10 | 54  | 64  |
| Итого:                     |  | 36 | 180 | 216 |

## Содержание программы

### **Первый год обучения.**

#### **Введение. Инструктаж по охране труда.**

#### **Тема 1. Самопознание**

**Теория.** Кто Я» - черты характера (актуальные способности). Доверие. Контакты. Честность (прямота), вежливость (учтивость). Честность (прямота), вежливость (учтивость). Нежность. Аккуратность, чистоплотность. Послушание – самостоятельность.

**Практика.** Тестирование и самоанализ актуальных способностей, обсуждение пословиц и высказываний философов и писателей, посвященных различным чертам характера, упражнение «гора – линейка» по каждой паре актуальных способностей, дискуссия о «+» и «-» ярко выраженных актуальных способностях. Упражнения «Доверяющее падение», «Скульптура «Нежность». Игра «Цыгане и англичане», игра «Слепой и поводырь». Творческая мастерская «Кто я?»

#### **Тема 2. Взаимопонимание.**

**Теория.** Дискуссия: от Сократа до наших дней. Правила ведения дискуссии. Навыки аргументирования. Приемы активного слушания. Ценностные дебаты в формате Карла Поппера. Стратегия утверждения. Раунд перекрестных вопросов. Построение аргумента. Стратегия отрицания. Особенности роли третьего спикера.

**Практика.** Ролевая игра «Катастрофа на воздушном шаре», тренинг навыков аргументирования – игра «Загадка разводного моста», тренинг умения задавать вопросы - упражнение «Метод Сократа», мозговой штурм – поиск аргументов по выбранной теме, тренировочные и показательные дискуссии и игры. Тренинг наблюдения за участниками дискуссии. Тренировка в заполнении протокола по оценке игры «Дебаты» и анализу игры.

#### **Тема 3. Взаимодействие.**

**Теория.** Пять этапов и пять задач взаимодействия. Разрешение проблемной ситуации: партнерский и манипулятивный подходы. Цели и действия на этапе установления контакта. Как глубоко и всесторонне проанализировать проблему. Групповые методики принятия решения. Поведенческие ловушки.

**Практика.** Социально-психологический тренинг: упражнения «Недостающий стул», «Молекулы», «Ладушки», «Испорченный телефон», «Передача по кругу тарелки с водой», «Выражение благодарности». Ролевые игры «Экологическая катастрофа», «Администратор гостиницы», «Учитель и ученик», «Понимающий друг», «Мать и дочь».

## **Второй год обучения.**

### **Введение. Инструктаж по охране труда.**

#### **Тема 1. Личность.**

**Теория.** Что есть человек? От античности до наших дней. З.Фрейд. Эрос и Танатос. Психоанализ для непосвященных. А.Адлер. Стремление к саморазвитию и социальный интерес. Комплекс неполноценности. Р.Скинер. «Кнут и пряник» теории социального научения. Э.Фромм. Био-социальная сущность человека. Экзистенциальный конфликт. Человеческая деструктивность. А.Маслоу. Пирамида человеческих потребностей. Стремление к самоактуализации. В.Франкл. Человек в поисках смысла. А.Лэнгле. «С собой и без себя». Экзистенциальный анализ.

**Практика.** Тренинг личностного роста. Упражнения «Зеркало», «Цвет и эмоции», «Идентификация», «Перевоплощение», «Защиты и роли», «Победи своего дракона», «Я тебе нравлюсь», «Интуиция». Обсуждение восточных историй «О вороне и павлине», «Ад и рай», «Грязные гнезда», «Родник и болото», «Пятьдесят лет вежливости», «Вареное яйцо», «История-напутствие».

#### **Тема 2. Работа над проблемой.**

**Теория.** Как достичь цели? Основной алгоритм деятельности. Что я хочу на самом деле? Мотивы и потребности. «Откройся жизни»: сопротивления и защитные механизмы. Пространство проблем. Решаемые и не решаемые проблемы. Треугольник власти и треугольник самопознания. Жизнь по собственному выбору. Принцип «осознание – ответственность – активность». Превращаем проблему в жизненные задачи. Метод проекта – универсальный алгоритм решения любой жизненной задачи.

**Практика.** Упражнения «Старое и новое», «Мнения о жизни», «Чего я хочу достичь?» «Жизненные цели». «Менталитет жертвы», «Внутренний саботажник», «Самомучители», «Решаемые и не решаемые проблемы», «Новый взгляд», «Круг советников», «Ищите наставника», «Пространство проблем», «Мечты об успехе», «У всего есть две стороны», «За и против», «Таблица решений»

«Изменим жизнь к лучшему». Разработка и защита проекта индивидуального (группового) проекта.

#### **Тема 3. Сотрудничество.**

**Теория.** Зачем нам ненасильственное общение? Четыре шага коммуникации. наблюдать, не оценивая; чувствовать, не интерпретируя; потребности, а не стратегии; просьбы, а не требования. Сотрудничество – это ясное выражение себя и восприятие другого с эмпатией. Как выразить свои претензии к другому на языке ненасильственной коммуникации? Гнев и вина с точки зрения методики ненасильственной коммуникации. Как сказать «нет»? Как воспринять отказ? Разрешение конфликта по принципу «выигрывает каждый». Прояснение интересов сторон. Карта конфликта. Разрешение конфликта при помощи посредника.

**Практика.** Упражнения «Развязать узел», «Подняться вместе», «Строительство моста», «Активность и пассивность», «Доволен ли я?» Психологический тренинг «Ненасильственная коммуникация. Знакомство с языком Волка и языком Жирафа».



Упражнение «Разожми кулак». Умение при восприятии отделять факты от оценок и интерпретаций. Упражнение «Вижу, чувствую, думаю, делаю». Упражнение на осознание связи чувств и потребностей. «Я чувствую..., потому что...». Упражнение «Восприятие с эмпатией». Анализ конфликтных ситуаций участников с точки зрения методики ненасильственной коммуникации. Разыгрывание ситуаций участников с помощью кукол Волк и Жираф. Упражнение «Комплимент на языке Жирафа», «Выражение благодарности на языке Жирафа».

Тренинг разрешения конфликтов на основе прояснения интересов сторон. Составление карты конфликта. Ролевая игра «Переговоры».

### **Третий год обучения.**

#### **Введение. Инструктаж по охране труда.**

#### **Тема 1. Основные проблемы человеческого существования.**

**Теория.** «Кто Я?» самоидентификация и «Я - концепция». Свобода, одиночество, бессмысленность, неизбежность смерти как «данности» человеческого существования. Одиночество и отношения. Слияние и автономия. Модели отношений. Отношения «Я - Ты». Сопереживание – путь к близости. Создание партнерских отношений. Пять языков любви. Свобода – дар и бремя. Ответственность неразрывно связана со свободой. Заслуга и вина. Как обходиться с чувством вины. Смысл – компас в океане жизни. Индивидуальные смыслы и вневременные ценности. Найти и реализовать смысл. Смысл ситуации и смысл жизни. Самый большой страх в жизни – смерть? Сожаление о «не прожитой жизни». Открытость и вовлеченность. Быть человеком – значит быть в пути. Различная ценность вещей и событий. Быстроменяющийся мир. Жить – значит отвечать на вызовы жизни. Жизнь – это преобразование. Как приходит успех? Успех – результат стараний и удачи. Мания успеха, страх неудачи, блокирующий сверх- контроль.

**Практика.** Самоанализ чувств и потребностей. Ассоциативный эксперимент. Творческие мастерские: «Что есть человек?», «Остров наших чувств», «Быть человеком, значит быть в пути». Упражнение «Парное взаимодействие», «Живые руки», «Эмпатическое восприятие», «Ты имеешь в виду, что...», «Трудное молчание». Анализ художественных текстов (стихотворения о любви и одиночестве). Упражнения «Ответственность», «Некролог», «Старое и новое», «Темы жизни», «Жизнь и время», «Течение моей жизни», «Удача и умения» (К.Фопель). Творческие мастерские «Остров наших чувств», «Жизнь – это...». Практическая работа «Опыт самоанализа»

#### **Тема 2. Мужчина и женщина в современном мире.**

**Теория.** Природа человека и культурные различия. Социальные роли. Социально-психологическая компетентность, статусно-ролевые характеристики личности, социальные отношения. Гендерные различия и сходства. Особенности социализации мальчиков и девочек. Исследование гендерных стереотипов. Влияние культуры на гендерные роли. Выбор партнера. Стадии развития отношений. Факторы стабильности брака. Семья в современном мире. Типы семьи. Смысл семьи. Счастье в семье. Тенденции развития семейных отношений. Современная социокультурная ситуация в России (Петербурге) и проблема кризиса семьи.

**Практика.** Практическая работа «Исследование гендерных стереотипов», психологическая игра «Мир мужчин, мир женщин», ток-шоу «Давайте понимать друг друга». Выполнение и защита исследовательской (проектной) работы по теме «Мужчина и женщина». Конференция «Семья в современном мире» – презентация исследовательских работ.

#### **Тема 3. Человек в мире профессий.**

**Теория.** «Восемь углов» профессионального самоопределения. Мои ценности труда. Что такое профессиональная ориентация? Многообразие мира профессий. Карта мира профессий. Моя профессиональная карьера.

**Практика.** Упражнения «Планы на ближайшие два года», «Шаг за шагом», «Профессиональные перспективы», «Мозаика профессий», «Препятствия на пути к мечте». Тестирование и самоанализ, ролевые игры. Разработка и защита проекта «Путь в профессию».

## Методическое обеспечение программы

### Первый год обучения

| № | Тема                            | Форма занятия                                     | Приемы и методы организации образовательного процесса  | Дидактический материал   | Формы подведения итогов  | Материально-техническое обеспечение  |
|---|---------------------------------|---|--|--|--|--|
|   | Введение. Техника безопасности. | Фронтальная, коллективно-групповая.               | Словесный, практический.   |  | Правила работы в группе.   | Лист ватмана, фломастеры, листы формата А4, ручки.   |
| 1 | <b>Самопознание</b>             | Индивидуально-фронтальная, коллективно-групповая. | Тестирование, обработка и анализ результатов тестирования (учащиеся).<br>Дискуссия, психологический тренинг.<br>Индивидуальная и совместная творческая деятельность. | Висбаденский опросник к методу позитивной психотерапии (WIPF) сокращенный вариант и бланк для ответа.<br>Must-тест, тесты «Смыслжизненных ориентаций», «Измерение локуса контроля».<br>Бланки для ответов.<br>Тексты пословиц о доверии и недоверии, терпении, послушании.<br>Тексты высказываний философов и писателей по данным темам.<br>Фотографии людей, показывающие различные формы контакта (степени близости)<br>Видеозапись фрагмента фильма «Романс о влюбленных»<br>Видеозапись фрагментов из фильмов «Приключения Шерлока Холмса» и «Табор уходит в небо» | Тестирование - вводный контроль. Проективная методика «20 Я», Must-тест, тесты «Смыслжизненных ориентаций», «Измерение локуса контроля».<br>Висбаденский опросник к методу позитивной психотерапии (WIPF) сокращенный вариант<br>Устная или письменная обратная связь в конце занятия.<br>Анкетирование учащихся.<br>Методика «Незаконченные предложения».<br>Анализ продуктов деятельности. | Бумага, ручки. диктофон.<br>Компьютер, мультимедийный проектор, экран,<br>Листы ватмана, ручки, фломастеры, восковые мелки.<br>Клей-карандаш, вырезки из журналов, цветная бумага и т.д. (все для коллажа заранее подбирает педагог) |

|   |                        |  |  |   |   |   |
|---|------------------------|--|--|---|---|---|
| 2 | <b>Взаимопонимание</b> | Индивидуально-фронтальная. Коллективно-групповая.        | Словесный, практический. Индивидуальная, Коллективно-групповая | Мультимедийные презентации: «Дискуссия: от Сократа до наших дней», «Формат игры «Дебаты», роли спикеров», «Кошки лучше, чем собаки»<br>Памятки: «Приемы активного слушания», «Структура кейса утверждения», «Виды вопросов», «Четыре уровня отрицания», «Построение речи третьего спикера». Схема наблюдения за участником дискуссии. Форма протокола оценки игры «Дебаты». | Устная обратная связь в конце занятия. Анализ бланков наблюдения за участниками дискуссии.  | Бумага, ручки. Компьютер, мультимедийный проектор, экран, |
| 3 | <b>Взаимодействие</b>  | Индивидуально-фронтальная, парная, коллективно-групповая | Социально-психологический тренинг.                             | Раздаточный материал к тренингу: «Пять этапов взаимодействия», «Цели и действия на этапе установления контакта», «Цели и действия на этапе анализа проблемы», «Цели и действия на этапе поиска решения», «Цели и действия на этапе преднастройки»   | Устная обратная связь в конце занятия. Анализ письменной обратной связи участников тренинга. Методика «Незаконченные предложения» | Бумага, ручки.  |

### Второй год обучения

| № | Тема              | Форма занятия             | Приемы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал | Формы подведения итогов  | Материально-техническое обеспечение |
|---|-------------------|---------------------------|---|------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
|   | Введение. Техника | Фронтальная, коллективно- | Словесный, практический.                              |                        | Правила работы в группе. | Лист ватмана, фломастеры,           |

|   |                             |   |   |   |  |  |
|---|-----------------------------|---|---|---|--|--|
|   | безопасности.               | групповая.  |   |   |  | листы формата А4, ручки.   |
| 1 | <b>Личность</b>             | Индивидуально-фронтальная, парная, коллективно-групповая. | Дискуссия, психологический тренинг. Индивидуальная и совместная творческая деятельность, тестирование и самоанализ. | <b>Мультимедийные презентации:</b> «Под властью Эроса – психоанализ для непосвященных», «Стремление к саморазвитию, социальный интерес и комплекс неполноценности», «Кнут и пряник или теории социального научения», «С собой и без себя. Сущность человека и экзистенциальный конфликт», «Человек в поисках смысла». | Устная или письменная обратная связь в конце занятия. Анкетирование учащихся. Методика «Незаконченные предложения». Анализ продуктов деятельности. | Бумага, ручки. Компьютер, мультимедийный проектор, экран,        |
| 2 | <b>Работа над проблемой</b> | Индивидуально-фронтальная, парная, коллективно-групповая. | Дискуссия, тестирование и самоанализ, психологический тренинг. Индивидуальная и совместная творческая деятельность, | <b>Памятки:</b> «Основной алгоритм деятельности», «Пирамида потребностей А.Маслоу», «Пирамида инстинктов В.Гарбузова», «Треугольник власти и треугольник самопознания», «Этапы проекта». Бланки для самоанализа.  | Устная или письменная обратная связь в конце занятия. Анкетирование учащихся. Методика «Незаконченные предложения».                                | Бумага, ручки. Листы ватмана, ручки, фломастеры, восковые мелки. |
| 3 | <b>Сотрудничество</b>       | Индивидуально-фронтальная, парная, коллективно-групповая. | Дискуссия, психологический тренинг, проблемное обучение, ролевая игра.  | <b>Памятки:</b> «Чувства, указывающие на реализованные потребности», «Чувства, указывающие на нереализованные потребности», «Слова, называющие скорее интерпретации, чем чувства», «Потребности».   | Устная или письменная обратная связь в конце занятия. Анкетирование учащихся. Методика «Незаконченные предложения».                                | Бумага, ручки.   |

### Третий год обучения

| № | Тема | Форма занятия | Приемы и методы организации | Дидактический материал | Формы подведения итогов | Материально-техническое |
|---|------|---------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
|---|------|---------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|

|    |   |  | <b>образовательного процесса</b>   |   |   | <b>обеспечение</b>   |
|----|---|--|--|---|---|--|
|    | Введение.<br>Техника безопасности.                    | Фронтальная, коллективно-групповая.                            | Словесный, практический.   |   | Правила работы в группе.  | Лист ватмана, фломастеры, листы формата А4, ручки.   |
| 1. | <b>Основные проблемы человеческого существования.</b> | Фронтальная, индивидуально-фронтальная. коллективно-групповая. | <p>Дискуссия, тестирование, обработка и анализ результатов тестирования (учащиеся).<br/>Творческая мастерская<br/>Эмпатическое восприятие произведений искусства (живопись, музыка, поэзия), диалог, анализ текста, проблемное обучение.<br/>Технология «Дебаты»</p> | <p><b>Мультимедийные презентации:</b><br/>«Что есть человек?», «О одиночество, как твой характер крут», «Лики любви», «Каждый выбирает для себя», «Человек в поисках смысла», «Дорога».</p> <p><b>Раздаточный материал:</b> схема «Звезда Женжера» и таблица для заполнения «Пять сфер жизни человека».<br/>«Чувства человека, положительные и отрицательные»<br/>«В мире мудрых мыслей - цитаты об одиночестве».<br/>Тексты - стихотворения русских поэтов об одиночестве (М.Лермонтов, М.Цветаева, А.Ахматова);<br/>о любви (В.Брюсов, И.Северянин, А.Тарковский, К.Некрасова).<br/>«В мире мудрых мыслей - цитаты о свободе»<br/>Тексты - отрывки из произведений Ф.Достоевский «Игрок» и С.Цвейг «Двадцать четыре часа из жизни женщины».</p> | <p>Тестирование - вводный контроль. Проективная методика «20 Я», Must-тест, тесты «Смыслоразличительных ориентаций», «Измерение локуса контроля».<br/>Анализ продуктов деятельности:<br/>«Карта острова эмоций»<br/>Итоговое анкетирование учащихся. Методика «Незаконченные предложения».<br/>Анализ продуктов деятельности:<br/>Коллаж «Одиночество».<br/>Коллаж «Любовь»<br/>Анализ звукозаписи игры в «Дебаты»<br/>Анализ результатов выполнения практической работы «Опыт самоанализа».<br/>Анализ результатов выполнений «Некролог»</p> | <p>Компьютер, мультимедийный проектор, экран, бумага, ручки.<br/>Листы ватмана, ручки, маленькие листочки для записи слов, фломастеры, восковые мелки. Клей-карандаш, вырезки из журналов, цветная бумага и т.д. (все для коллажа заранее подбирает педагог) диктофон.</p> |

|    |   |  |  |   |   |   |
|----|---|--|--|---|---|---|
|    |   |  |  | <p><b>Репродукции произведений живописи:</b> Попков, Шагал, Пикассо.</p> <p><b>Памятки:</b> «Барьеры в жизни подростка», «Формат игры «Дебаты», роли спикеров».</p> <p>«Руководство для поиска смысла». (А.Лэнгле).</p> <p><b>Раздаточный материал:</b> рабочий листок к упражнению «Темы жизни», рабочий листок к упражнению «Жизнь и время»</p> <p><b>Иллюстрации-схемы</b><br/>«Случайность и неизбежность», «Уровень эффективности действий», «Составляющие успеха»</p> | «Старое и новое», «Темы жизни», «Жизнь и время», «Течение моей жизни». Анализ звукозаписи презентации коллективных творческих работ «Жизнь – это...»  |   |
| №  | Тема  | Форма занятия  | Приемы и методы организации образовательного процесса  | Дидактический материал  | Формы подведения итогов   | Материально-техническое обеспечение   |
| 2. | <b>Мужчина и женщина в современном мире</b> | Фронтальная, Индивидуально-фронтальная, коллективно-групповая. | Дискуссия, проблемное обучение, технология «Дебаты» социально-психологический тренинг, психологическая игра. | <p><b>Мультимедийные презентации</b> «По странам и континентам», «Мужчина и женщина в современном мире».</p> <p><b>Памятка</b> «Формат игры «Дебаты», роли спикеров».</p> <p>Бланк «Незаконченные предложения» для исследования гендерных стереотипов.</p> <p><b>Сценарий</b> психологической игры «Мир мужчин, мир женщин»</p>   | Анализ аудиозаписи игры «Дебаты»<br>Результаты исследования гендерных стереотипов.<br>Анализ аудиозаписи заключительной дискуссии игры «Мир мужчин, мир женщин», анализ аудиозаписи итоговой рефлексии по окончании игры. | Компьютер, мультимедийный проектор, экран, бумага, ручки.<br>Диктофон.<br>Листы ватмана, ручки, фломастеры, восковые мелки.<br>Предметы для |

|          |                                  |  |   |  |  |  |
|----------|----------------------------------|--|---|--|--|--|
|          |                                  |  |   | (М.Р.Битянова)<br>Раздаточный материал «В мире мудрых мыслей: пословицы о браке и семье». Раздаточный материал «Пять языков любви» (фотографии).<br>Бланк анкеты «Обратная связь»<br>Мультимедийная презентация «Семья в современном мире» | Анализ листочков с записью вопросов для ток-шоу, Анкетирование участников.<br>Анализ продуктов деятельности:<br>презентаций участников итоговой конференции.   | оформления «мужского» и «женского» миров. Карточки с описанием свойств «мужского» и «женского» миров. Большие куски ткани. Занавес, разделяющий помещение пополам. |
| <b>№</b> | <b>Тема</b>                      | <b>Форма занятия</b>   | <b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>      | <b>Дидактический материал</b>  | <b>Формы подведения итогов</b>   | <b>Материально-техническое обеспечение</b>   |
| 3.       | <b>Человек в мире профессий.</b> | Фронтальная, Индивидуально-фронтальная, коллективно-групповая. | Дискуссия, проблемное обучение, технология «Дебаты», ролевая игра | Мультимедийная презентация «Путешествие в профессию». Профоринтационная система «Выбор» для индивидуального тестирования. Рабочая тетрадь «Путь в профессию».  | Устная обратная связь в конце занятия.<br>Анализ письменной обратной связи участников Методика «Незаконченные предложения».<br>Анализ выполнения заданий в рабочей тетради, презентации проекта «Мой путь в профессию» | Компьютер, мультимедийный проектор, экран, бумага, ручки.<br>Диктофон.<br>Листы ватмана, ручки, фломастеры, восковые мелки.  |



## **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в учебном классе, где возможно переставлять парты, ставить стулья в круг. Необходимо наличие мультимедийного проектора, компьютера, экрана.

Кадровое обеспечение программы. Педагог-психолог, имеющий опыт групповой работы с подростками.

## **Литература для педагога**

1. Берн Э. «Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных», СПб. 2009.
2. Барретт Дж. Выбор профессии. Тесты способностей. М.: Астрель, 2006.
3. Кови Ш. «Семь принципов высокоэффективных тинэйджеров», «Добрая книга», 2008
4. Корнелиц Х., Фейш Ш. «Выиграть может каждый», М.1992
5. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2005.
6. Лэнгле А. Что движет человеком. Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2007.
7. Майерс Д. «Социальная психология». СПб. 2009
8. Матвеев Б.Р. «Развитие личности подростка: программа практических занятий», С.Пб. «Речь», 2005.
9. Стишенок И.В. «Тренинг уверенности в себе. Развитие и реализация новых возможностей», С.Пб. «Речь» 2006
10. Сатир В. «Эффективная коммуникация в психотерапии», СПб, 2011
11. Уайнхолд Берри К. и Дженой Б. «Бегство от близости», С.Пб. 2011.
12. Чепмен Г. «Пять языков любви». СПб. 2009
13. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: 1990 г.
14. Фромм Э. «Анатомия человеческой деструктивности», М.1994
15. Фопель К. «На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Планирование жизни, решение проблем, сотрудничество». М.: Генезис, 2008.
16. Фопель Отделение от семьи. Любовь и дружба. Сексуальность». М.: Генезис, 2008.
17. Фопель К. «Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе», М., «Генезис», 2008
18. Хьелл Л., Зиглер Д. «Теории личности», СПб, «Питер» 2007
19. Хрестоматия «Психология мотивации и эмоций» под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман, «Астрель» 2009
20. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: 1999 г.
21. Ялом «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти», М., «Эксмо» 2008

## **Литература для подростков**

1. Р.Бах «Чайка по имени Джонатан Левингстон»
2. П.Коэльо «Алхимик», «Вероника решает умереть»
3. Х.Букай «Истории для размышления»
4. Н.Пезешкиан «Торговец и попугай. Восточные истории в психотерапии»
5. Э.Фромм «Искусство любить»
6. Ш.Кови «Семь принципов высокоэффективных тинэйджеров»