

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №197»

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методического совета
школы *Т.В.Юркова*
«29» августа 2024г



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №197»
М.В. Васильева
«30» августа 2024г

**КУРС ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ПОДРОСТКА»**

ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-11 КЛАСС
(1 час в неделю)



Составила:
педагог-психолог Веденина И.Н.

2024-2025 учебный год
ЗАО Северск

ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Самая большая роскошь –
Роскошь человеческого общения».
А.-С. Экзюпери.

Один из сложных периодов развития Личности – подростковый возраст.

Подростковый возраст – время первой любви и первых самостоятельных взрослых решений, время радостных окрыляющих побед и низвергающих в пропасть переживаний, поражений и разочарований.

Подростковый возраст – это возраст, в котором человек впервые один на один сталкивается с миром и со своими собственными проблемами, в том числе.

Актуальность:

В этом возрасте человек оказывается перед необходимостью принимать важные жизненные решения, выстраивать конструктивные отношения, преодолевать препятствия, управлять своим эмоциональным состоянием.

И если эти умения не приобретаются подростками на пороге взрослой жизни, то в будущем человек оказывается незащищённым перед трудностями, стрессовыми ситуациями и терпит неудачи в неформальных отношениях.

Именно в этом возрасте происходят нарушения взаимоотношений в семье, возникают проблемы в общении со сверстниками, проявляется неуверенность, возникает замкнутость, всё чаще происходят конфликтные ситуации с учителями или другими старшими людьми.

Отсутствие у подростка умения общаться может привести к затруднению его личностного развития и стать причиной его одиночества, заниженной самооценки, плохой учёбы, возникшей агрессии.

В подростковом возрасте у детей складываются две разные системы взаимоотношений: одна – с взрослыми, другая – со сверстниками. Выполняя одну и ту же общую социализирующую роль, эти две системы взаимоотношений нередко входят в противоречие друг с другом по содержанию и по регулирующим их нормам.

Во взаимоотношениях с взрослыми, подросток нередко проявляет разного вида протесты неподчинения, непослушания, которые крайне резко проявляются в открытом неповиновении и негативизме. Если взрослый человек осознаёт причину протеста со стороны подростка, то он в перестройке взаимоотношений возьмёт на себя инициативу, и эта перестройка осуществится бесконфликтно. В противном случае, возникает серьёзный внешний и внутренний конфликт, кризис подросткового возраста, в который обычно в равной степени оказываются вовлечёнными и подросток, и взрослый. Конфликты между подростками и взрослыми возникают, в частности, по причине расхождения их мнений о правах и обязанностях детей и родителей, взрослых и детей. Отношения подростка со сверстниками обычно строятся как партнёрские отношения, и управляются нормами равноправия.

Через навыки межличностных отношений, мы развиваем как индивидуальные качества подростка – эмоциональные и волевые, интеллектуальные возможности, нормы и ценности общества, усвоенные личностью. И если каждый человек будет помнить и придерживаться общепринятых норм и ценностей, тем легче и радостнее ему будет жить среди людей. Для человека любого возраста важны и актуальны отношения с другими людьми. Однако значимость отношений с другими людьми усиливается именно в подростковом возрасте, когда из маленького ребёнка человек постепенно превращается в юношу или девушку.

У девушек и парней возникает много новых вопросов, формируются свои собственные убеждения и взгляды на многие вещи и происходящие события. Подростки переживают значительные изменения своих взглядов, по-иному смотрят на свои ценности. Взросление. Сложности вхождения в мир взрослых. Отличие подростков от взрослых и друг от друга. Возраст контрастов. Подростковый оптимизм и пессимизм, альтруизм и эгоизм, подозрительность и доверчивость.

Необходимо помочь подростку лучше узнать себя – свои самые сильные и слабые стороны, научить преодолевать в различных ситуациях неуверенность, а также пробовать успешно реализовывать себя в понравившейся или необходимой ему деятельности – важно для того, чтобы обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать каждодневные задачи, легко и непринуждённо вступая в межличностные отношения.

Именно поэтому и возникла идея ведения данного курса: «Мир подростка» в основе которого программа «Синтон-программа» Николая Козлова и «Я становлюсь взрослым!» (Подросток и межличностные отношения) А.А. Никиенко, помогающая подростку гармонично выстраивать свои отношения с окружающими людьми, создавать себе настроение на «отлично», легко находить выход из конфликтных или любых других неприятных ситуаций.

Направленность курса - психолого-педагогическая. Все занятия курса объединены проблемами нравственности и духовности. Разработанные занятия курса направлены на поддержку и развитие подростков, на коррекцию тех или иных качеств личности подростка.

Основной акцент сделан на развитии коммуникативных навыков и доверия к окружающим людям, на анализ мотивов собственного поведения и межличностных отношений.

Программа курса содержит:

- Творческие задания направленные на развитие мышления, информацию для размышления и обсуждения, вопросы для дискуссии, кроссворды, ребусы, шарады;
- Элементы социального театра и тренинга через ролевые, подвижные и словесные игры решаются конкретные жизненные ситуации, разбор и анализ, разного рода тематики
- Самоанализ происходит посредством анкетирования, тестирования и других психологических методик научно-популярного и профессионального направления;

Цель: развитие коммуникативных способностей подростков в выстраивании межличностных отношений, а также овладении приёмов и средств построения бесконфликтного продуктивного процесса общения.

Для реализации цели данного курса, работа с подростками проводится по двум направлениям:

1. Организация на занятиях курса процесса общения, как актуальной деятельности;
2. Организация рефлексивной деятельности (умение передать своё состояние после определённых упражнений и игр, самоанализ) по отношению к процессу общения.

Целевая группа.

Курс предназначен для подростков, которые желают над собой работать, меняться в лучшую сторону, получать удовлетворение от общения с окружающими их людьми и быть в мире с самим собой и со всеми. Это те подростки, которым совсем не безразлично своё внутреннее состояние души, они стремятся к совершенству, а значит, к самовоспитанию. Им интересны межличностные отношения.

Использование различных форм работы создаст условия для развития коммуникативных способностей и формирования устойчивой положительной самооценки у большинства участников курса.

Этот курс – живое общение, обучающее открытости, искренности, игре, доброжелательности, позитивности и творчеству.

Ожидаемые результаты:

1. Навыки и умения, приобретённые на занятиях курса, подростками смогут успешно реализовываться и находить практическое применение в разных жизненных ситуациях.
2. Активно участвуя в предлагаемых формах работы на занятиях: дискуссиях, выполнении заданий, коммуникативных играх, тренингах, подросток обязательно научится анализировать определённые

ситуации, высказывать и отстаивать своё мнение, а также снова и снова учиться доброжелательному общению.

3. Работа в коллективе и общение со сверстниками развивает коммуникативную культуру подростка, желание и умение быть доброжелательным, находить контакт с людьми разного возраста.

4. Обучение подростка на курсе «Я становлюсь взрослым!», особенно его участие в тренинге, вносит в жизнь подростка разнообразие, интерес, даёт возможность ему почувствовать себя нужным.

Групповая форма социальной работы с подростками позволяет создать особый климат обучения, атмосферу поддержки, позволяет в концентрированном виде передавать большой объём информации.

Учебно-тематическое планирование курса

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		практика	теория
1.	«Человек – уникальное творение природы!» Цель, задачи и содержание курса.		1
2.	«Особенности подросткового возраста». Круг общения подростка. Подросток в группе.		1
3	Ценности подростков. Отношение к родителям. Интересы. Мышление.		1
4	Пять жанров речевого поведения подростков: хвастовство, осуждение, оскорбление, угроза, одобрение. Подростковый сленг.	1	1
5.	Самопознание, самооценка, её выявление. Адекватная самооценка, как условие успешного развития личности.	1	1
6.	Учебная деятельность в подростковом возрасте. Дискуссия «Мало знать, надо и применять!»	1	
4.	Урок-практикум по самопознанию.	1	
5.	О мире наших чувств и эмоций. В чём различие эмоций и чувств? Функции эмоций и как ими управлять? Что же такое настроение, отчего оно зависит и как им управлять?	2	1
6.	Каков наш характер, темперамент? Чувствовать рядом с собой человека. Правила общения. Круглый стол «Что значит быть хорошим сыном или дочерью?»	1	1
7.	«Поговорим об этике». Внешние формы поведения. Урок хороших манер.	1	1
8.	«Встречают по одежке, провожают по уму!». Красота внешнего и внутреннего облика человека?	1	1
9.	«Школа общения». Мир знакомых и незнакомых людей. Умение слушать и слышать.	1	1
	Почему люди ссорятся. Как прожить без конфликтов. Учимся предотвращать и разрешать конфликты и воспринимать и критику! Конструктивное взаимодействие.	1	1
10.	«Есть такое понятие – Дружба». Межличностные взаимоотношения подростков. Подросток в группе. Подростки – приятели, товарищи, друзья. В дружбе – сила!	1	
10.	«Доброта спасёт мир!» Коммуникативные игры, способствующие развитию добрых эмоций. Тренинг «Уроки Доброты».	1	

11.	«Отклоняющееся поведение: девиантное, зависимое, агрессивное, просоциально.е. Шалость или проступок. Гуманизм и сострадание. Жить или существовать?»	1	1
12.	«Волшебная страна – Любовь!». Секреты Ромео и Джульетты. Между нами, девочками. Между нами, мальчиками.	2	1
13.	Проектная или конкурсная работа «Что дал мне курс?». Разработка, защита.	3	2
Итого		34 ч.	

Условия реализации программы.

Принципы:

- Встречи носят добровольный характер на рекомендательной основе;
- Использование приемов сотворчества исключает всяческое давление для принятия решения, но ведущий имеет право выражать собственные взгляды и убеждения.
- Преподаваемая теория должна обязательно закрепляться практикой, но теория может вытекать из практики – из тех наблюдений и ощущений, которые каждый участник получает в играх и упражнениях.

Методическое обеспечение:

- Наличие материалов для проведения занятий (информация, факты, жизненные примеры, стихи, изречения мудрых).
- Наличие разработок ролевых игр, творческих заданий, ситуаций.
- Методики проведения тренинга.
- Методики тестов.
- **Ресурсное обеспечение:**
- Слайд-проектор, видеопроектор, экран.
- Фотоаппарат.
- Диктофон.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алоева М. А., Бейсова В. Е. Классные часы и родительские собрания в 7 – 9 классах. Ростов на Дону: Феникс, 2008;
2. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер;
3. Дневник личностного роста (практикум для обучающихся 5 - 9-х классов), Томск, 2007;
4. Днепров Э. Д. Мудрость воспитания, 1999;
5. Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребёнка. М., 1993;
6. Классные часы: 9 класс/Авт.-сост. Давыдова А. В., М.: ВАКО, 2008;
7. Козлов Николай. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург АРД ЛТД, 1997;
8. Мелибурда Е. Л. Психологические возможности улучшения общения. М.: Прогресс, 1986;
9. Мудрик А. В. О воспитании старшеклассников. – Москва, 1981;
10. Огнева Н. Р., Симоненко Л. А. Основы социализации личности. Томск, 2007;
11. Петрусинский В. В. Игры: обучение, тренинг, досуг. М., Новая школа, 1994;
12. Родительские собрания. 9 класс: Когда уходит детство/Авт.-сост. Лутовинова О. В., Волгоград: Учитель, 2009;
13. Селиванов В. С. Основы общей педагогики: теория и методика воспитания, 2002;
14. Сухомлинский В. А. Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1981;
15. Шиманская Г. Логические игры и задачи. Сталкер, 1997;
16. Щуркова Н. Е. Классное руководство: игровые методики. М.: Педагогическое общество, 2004;
17. Щуркова Н. Е. Программа воспитания школьника. Белгород, 1994;

18. Энциклопедия психологических тестов. – Москва, 1997;