

Министерство образования Иркутской области
Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от « 18 » сентября 2023 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ЦППМиСП

В.Н. Михайлова



2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Я И МИР ВОКРУГ МЕНЯ»

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 16-23 года

Срок реализации: 1 год

Объем часов: 16

Автор-составитель:
Колесникова Г.Н.,
методист отдела социально-
педагогической помощи,
коррекции и развития

Иркутск, 2023

Содержание программы

Пояснительная записка	3
Направленность, актуальность, отличительные особенности программы	3
Цель и задачи программы	4
Адресат программы, формы обучения	4
Особенности организации образовательного процесса	4
Содержание программы.....	5
Учебный план	5
Содержание учебного плана	5
Планируемые результаты	7
Условия реализации программы	8
Формы аттестации	9
Оценочные материалы	9
Методические материалы	9
Календарный учебный график	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я и мир вокруг меня» имеет социально-гуманитарную **направленность** и ориентирована на воспитание личности, способной на управление своим поведением с опорой на существующие стандарты, нормы и законы общества.

Программа направлена на развитие социальных компетенций детей-сирот и лиц из их числа, способствующих их успешной адаптации к новым условиям жизни, новым общественным связям во время получения профессионального образования и первичного трудоустройства.

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 24.07.2023 N 385-ФЗ);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 24 апреля 2008 года № 48-ФЗ «Об опеке и попечительстве» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 21 декабря 1996 года № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» (с изменениями и дополнениями);

Закон Иркутской области «О постинтернатном сопровождении в Иркутской области» от 29.04.2021 г. №35-03;

Распоряжение заместителя Председателя Правительства Иркутской области от 5 августа 2019 года № 28-рп «Об утверждении модельной программы подготовки детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни и постинтернатного сопровождения выпускников организаций для детей – сирот на территории Иркутской области»;

Письмо министерства образования Иркутской области от 10.05.2016 года № 55-37-4540/16 «Об организации работы по развитию системы постинтернатного сопровождения и социальной адаптации детей-сирот»;

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28.

Актуальность программы. Сегодня, как никогда ранее, уделяется много внимания решению вопроса о создании системы сопровождения выпускников государственных организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в период постинтернатной адаптации.

Вхождение выпускников данных организаций в самостоятельную жизнь сопряжено с большими сложностями и не всегда проходит успешно. Связано это с тем, что во время проживания ребенка в центрах помощи детям происходят искажения восприятия мира и жизни в его сознании. Дети-сироты покидают стены данных учреждений с иждивенческим настроением, с чувством, что «им все должны», и это становится нормой жизни. Уже потом они с огромным трудом осознают свои ошибки, ищут пути выживания,

нередко попадая в сложные жизненные ситуации, иногда заполняя собой исправительные учреждения.

В связи с этим возникла необходимость создания программы постинтернатной адаптации выпускников, которая поможет им выстроить самостоятельную жизнь, создать новые и крепкие социальные контакты, как с близким окружением, так и с государственными структурами.

Программа обеспечивает развитие обучающихся на основе их приобщения к национальным ценностям, ценностям семьи, своей социальной группы, общечеловеческим ценностям. Она направлена на воспитание и социализацию детей-сирот и лиц из их числа, на развитие их творческих способностей и формирование основ социально ответственного поведения в обществе и в семье.

В процессе освоения материала обучающийся получает знания о характере взаимоотношений с другими людьми, что становится предпосылкой для формирования основных социальных, нравственных и культурных ценностей, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности.

Отличительной особенностью данной программы является отбор материала при составлении программы. Основным критерием, которого стала его общеразвивающая значимость, актуальность, воспитательная ценность.

Программа имеет большое социальное значение и направлена на реализацию целей и задач по социальной поддержке детей-сирот, их социальной адаптации, профилактике вторичного социального сиротства и негативных явлений.

Приобретение детьми-сирот опыта решения этих задач будет способствовать более успешной их адаптации к условиям жизни в современном обществе, поскольку им приходится рассчитывать на свои собственные силы и полученный опыт.

Целью программы является формирование общей культуры, развитие ключевых компетенций обучающихся, способствующих их успешной адаптации к новым социальным условиям во время получения профессионального образования и первичного трудоустройства.

Задачи программы:

- ✓ формирование знаний и умений эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе;
- ✓ развитие социальных компетенций и адаптивных механизмов, позволяющих выпускнику приспособиться к самостоятельной жизни;
- ✓ воспитание уважительного отношения друг к другу, чувства человеческого достоинства,
- ✓ воспитание групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе.

Адресат программы — выпускники образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в возрасте от 16 до 23-х лет, обучающиеся в организациях среднего профессионального образования Иркутской области.

Формы и режим обучения.

Занятия проводятся в групповой форме, 1 раз в месяц, с октября по май, продолжительностью 1 час.20 мин.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, и разделена на три модуля содержащих 8 занятий с элементами тренинга.

Всего в учебном году по программе 16 академических часов. Данную программу можно реализовывать каждый учебный год.

Особенности организации образовательного процесса

Группа - основная организационная форма объединения обучающихся на занятии. Все участники приблизительно одного возраста и уровня подготовки.

Допускаются так называемые свободные «вход» и «выход» участников тренинга. Уважая обучающегося, его состояние, интересы, ему предоставляется возможность

выбора – участвовать или нет в совместном деле. При организации образовательного процесса используются педагогические технологии, такие как технология развивающего обучения, технология коллективного взаимодействия, технология проектного обучения которые способствуют развитию коммуникативных качеств личности, создают условия для гармоничного сочетания позитивной социализации и личностного роста, имеют практико-ориентированный характер.

На каждом занятии применяются такие формы и методы обучения, которые способствуют формированию у первокурсников способностей к самопознанию, самообразованию, самосовершенствованию через типичные для этого возраста творческие виды деятельности и формы сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Модуль 1. Коммуникация	6	1,5	4,5	
1.	Познай себя	2	0,5	1,5	беседа, кейс-задание
2.	Эффективное общение	2	0,5	1,5	беседа, кейс-задание
3.	Конфликт и его успешное разрешение	2	0,5	1,5	беседа, кейс-задание
	Модуль 2. Самоорганизация	6	1,5	4,5	
1.	Достижение жизненных целей	2	0,5	1,5	тестирование, кейс-задание
2.	Как справиться со стрессом	2	0,5	1,5	беседа, тестирование
3.	Позитивное мышление	2	0,5	1,5	беседа, кейс-задание
	Модуль 3. Уверенность в себе и своих силах	4	1	3	
1.	Уверенность в себе	2	0,5	1,5	тестирование, кейс-задание
2.	Имидж успешного человека	2	0,5	1,5	тестирование, кейс-задание

Содержание учебного плана

Изучение курса по программе «Я и мир вокруг меня» проходит по трём модулям, которые взаимосвязаны друг с другом, обеспечивают расширение кругозора, повышение социальных компетенций детей-сирот и лиц из их числа, способствуют их успешной адаптации к новым условиям жизни, новым общественным связям во время получения профессионального образования и первичного трудоустройства.

Модуль 1. Коммуникация

Цель модуля: направление на формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, аргументировать и отстаивать свою позицию. Модуль включает в себя 3 занятия, которые будут проходить с октября по декабрь.

1. Занятие с элементами тренинга «Познай себя»

Теория. Знаете ли вы себя. Имя человека. Характер человека, его черты. Темперамент. Какой темперамент у меня. Влияние характера и темперамента на поступки человека. Эмоции и чувства в жизни человека. Самооценка.

Практика. Упражнения «Кто я?», «Интервью», «Закончи предложение», «Самореклама», «Я и мои эмоции».

2. Занятие с элементами тренинга «Эффективное общение»

Теория. Общение. Виды и функции. Правила общения. Уважение. Такт. Общественное мнение и его влияние на человека. Сленг и общение. Молодежные субкультуры. Нецензурная брань. Культура общения.

Практика. Упражнения: «Чудное приветствие», «Как привлечь внимание», «Пантомима», «Убеди меня», «Приятный разговор», «Печатная машинка», «Общение в паре», «Комплимент».

3. Занятие с элементами тренинга «Конфликт и его успешное разрешение»

Теория. Понятие конфликта. Конфликты в нашей жизни. Конфликтная ли вы личность. Можно ли избежать конфликтной ситуации. Способы разрешения конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций. Рекомендации для выхода из конфликтной ситуации.

Практика. Упражнения: «Конфликт – это...», «В трамвае», «Ладошки», «Подарок», «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение», «Другими словами».

Модуль 2. «Самоорганизация»

Цель модуля: получение навыков эффективной самоорганизации и планирования времени, эффективные приемы и техники борьбы со стрессом, а также обучение индивидуальному выходу из стрессовой ситуации с помощью позитивного мышления. Модуль включает в себя 3 занятия, которые будут проходить с января по март.

1. Занятие с элементами тренинга: «Достижение жизненных целей»

Теория. Жизненные цели. Основные пути, ведущие к достижению жизненных целей. Эффективные пути, ведущие к достижению жизненных целей. Что можно сделать сегодня для будущего. Техника «SMART».

Практика. Упражнения: «Мои достижения», «Дотянись до цели», «Формулирование цели», «Меняющаяся комната», «Через три года», «Мой портрет в лучах солнца».

2. Занятие с элементами тренинга: «Как справиться со стрессом»

Теория. Понятие стресс. Виды стресса. Признаки проявления стресса. Причины и формы проявления стресса. Изменение поведенческих, интеллектуальных, физиологических реакций при стрессе. Эмоциональные проявления стресса. Эффективные приемы и техники борьбы со стрессом.

Практика. Упражнения: «Снежный ком», «Повтори», «Вулкан», «Дыхательные техники», «Ловим палец», «Прощаемся с Обидой».

3. Занятие с элементами тренинга: «Позитивное мышление»

Теория. Понятие «позитивное мышление», приемы сохранения позитивного мышления. Эффект Розенталя. Оптимизм и пессимизм. Зачем мыслить позитивно. Практика благодарности, практики осознанности, аффирмация.

Практика. Упражнение-разминка: «Зато», Упражнения: «+5», «Самурай, принцесса и дракон», «Сила языка», «Портрет в розовых тонах», «Если у вас нету тети».

3 модуль «Уверенность в себе и своих силах»

Цель модуля: повышение уверенности в себе, развитие навыков самоконтроля, знакомство нормами делового и светского этикета, осознание и принятие пройденной ранее информации. Модуль состоит из 2 занятий:

1. Занятие с элементами тренинга: «Уверенность в себе»

Теория. Тревога и неуверенность - близнецы-братья. Качества уверенного человека. Заниженная и завышенная самооценка. Как обрести уверенность в себе.

Практика. Упражнения: «Ступеньки», «Походка», «Найди свою пару», «Умение сказать НЕТ», «Таможня», «Уверенность в себе».

2. Занятие с элементами тренинга: «Имидж успешного человека».

Теория. Имидж и его ключевые составляющие. Внешний вид. Уверенность в себе. Обаяние. Функциональная привлекательность. Основы построения и развития эффективного имиджа.

Практика. Упражнения: «Примерка образов», «Валентность», «Посмотри на хорошего человека», «Сбор чемодана», «Сюрприз», «Прощание».

Планируемые результаты

Учитывая специфику и тематику программного материала, а также уровень социальной адаптированности обучающихся, академические и жизненные компетенции, полученные ими в ходе освоения программы, перекликаются и/или совпадают.

По итогам изучения программного материала обучающиеся должны знать/уметь:

- умение взаимодействовать в социуме (коммуникативная компетентность);
- развитое самосознание, ответственность,
- умение принимать решения;
- готовность к самостоятельной жизни;
- давать односложные ответы и/или развернутые на репродуктивные и продуктивные вопросы, применяя полученные в ходе изучения программы знания;
- оценивать свои и чужие поступки не только с точки зрения золотого правила нравственности, но и с точки зрения права;
- приводить аргументы в защиту своей точки зрения;
- избегать поступков и деяний, приводящих к нарушению общепринятых норм и правил поведения;
- иметь осмысленное отношение к социально-активной деятельности, умение применять, полученные знания в повседневной жизни.
- профессиональная и трудовая самореализация.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет для занятий соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- оборудование: ПК, мультимедийная установка;

расходные материалы: бумага, цветные карандаши, ручки, карточки с заданиями

Информационное обеспечение:

- фрагменты из фильмов, мультфильмов, социальные ролики, презентации

- дидактический и лекционный материалы

Кадровое обеспечение: педагогические работники учреждения (педагог-психолог, социальный педагог), имеющие высшее профессиональное образование, образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования.

Формы аттестации:

Данная программа не предполагает промежуточную аттестацию.

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов является мониторинг.

Итоговая аттестация – фото, отзывы обучающихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: фото, отзывы обучающихся.

Контроль и оценка планируемых результатов.

В основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с педагогом.

Второй уровень результатов — получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне группы, колледжа, то есть в защищенной, дружественной среде.

Третий уровень результатов — получение опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком.

Методические материалы

Методика работы по данной программе включает:

особенности организации образовательного процесса: занятия можно проводить очно и дистанционно, в условиях сетевого взаимодействия, для студентов 1 курса из числа детей-сирот и лиц из их числа.

методы обучения (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый)

методы воспитания (убеждение, поощрение, мотивация)

формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая

формы организации учебного занятия - круглый стол, «мозговой штурм», практическое занятие, презентация, тренинг

педагогические технологии - технология группового обучения, технология модульного обучения, технология проблемного обучения, коммуникативная технология обучения.

Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006. – 271 с.
2. Баранова И.В. Нравственные ценности. М.: Генезис, 2004 г.
3. Бреслав Г.М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав; – М., 2004. – 544 с.
4. Беркли – Ален М. Забытое искусство слушать. – СПб.: Питер, 1997.
5. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006. – 160 с.
6. Грецов А.Г. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008. – 192 с.: ил. – (Серия: Книги А.Грецова).
7. Гришина Н.В. Психология конфликта. - СПб., Питер, 2001
8. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – М.: «Академия», 1998. – 228с.
9. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
10. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.
11. Макарова Л.Н., Шаршов И.А. Технологии профессионально-творческого саморазвития учащихся. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
12. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 176 с.
13. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2008. – 192 с.
14. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т. В., Барчук О. И., Беглова Т. В., Битянова М. Р., Королева Е. Г., Пяткова О. М.; под общей ред. Битяновой М. Р. – СПб.: Питер, 2004. – 304 с.
15. Прихожан А.М. Психологический справочник, или «Как обрести уверенность в себе»: Кн. Для учащихся. – М.: Просвещение, 1994. -191 с /Тренинг уверенности/.
16. Рай Л. Развитие навыков эффективного общения. - СПб.: Питер, 2002
17. Родионов В. А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1 – 11 классов / Художник А. А. Селиванов. – Ярославль: Академия развития, 2001.
18. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. – СПб.: Речь, 2000. – 234 с.
19. Смит М. Тренинг уверенности в себе /Пер. с англ.: СПб.: ООО «Речь», 2002.
20. Солдатова Г.У., Шайгерова А.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков. – М.: Генезис, 2000. – 112 с.
21. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации. / Под научн. ред. А. Ф. Шадуры – СПб.: Речь, 2005. – 154 с.
22. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения – Практическое пособие / Пер. с нем.; в 4-х томах. Т. 2. – М.: Генезис 1998
23. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с.
24. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста, – СПб.:Речь, 2003, – 144 с.
25. Энкельман Н.Б. Начни с себя. Советы 13-16-летним: Пер. с нем.– М.: Культура и спорт, ЮНИТИ;1996. - 213с.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц, неделя/число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
Модуль 1. Коммуникация					
1.	октябрь	Занятие с эл-ми тренинга	2	Познай себя	Беседа, тест
2.	ноябрь	Занятие с эл-ми тренинга	2	Эффективное общение	Беседа
3.	декабрь	Занятие с эл-ми тренинга	2	Конфликт и его успешное разрешение	кейсы
Модуль 2. Самоорганизация					
4.	январь	Занятие с эл-ми тренинга	2	Достижение жизненных целей	кейсы
5.	февраль	Занятие с эл-ми тренинга	2	Как справиться со стрессом	Беседа
6.	Март	Занятие с эл-ми тренинга	2	Позитивное мышление	Беседа, тест
Модуль 3. Уверенность в себе и своих силах					
7.	Апрель	Занятие с эл-ми тренинга	2	Уверенность в себе	кейсы
8.	Май	Занятие с эл-ми тренинга	2	Имидж успешного человека	рефлексия
	Итого:		16		