

Управление образования администрации Большемурашкинского  
муниципального района округа Нижегородской области

Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение Большемурашкинская средняя школа

ПРИНЯТО

на заседании педагогического Совета:  
Протокол педсовета № 1 от  
11.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ  
Большемурашкинская СШ  
№ 324 - от 11.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Путь к успеху»**

Возраст обучающихся: 15-17

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Зайцева Оксана Олеговна  
Педагог-психолог

Большое Мурашкино  
2023 год

## Пояснительная записка

Программа “Путь к успеху” имеет социально-гуманитарную направленность и нацелена на социальную адаптацию, повышение уровня готовности обучающихся к взаимодействию с различными социальными институтами, формирование знаний об основных сферах современной социальной жизни, устройстве общества, создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности, расширение «социальной практики», воспитание социальной компетентности.

Система отношений – важный и актуальный аспект взаимодействия человека с окружающим миром. Для того чтобы выделить себя и свои способности, быть самодостаточной личностью, успешным деловым человеком, семьянином, другом, товарищем – необходимо определить и занять свое место в стройной системе отношений личности и общества.

С этой целью необходимо начать, прежде всего, с самого себя, собственной системы взглядов, верований, убеждений. Именно через призму самоотношения и самопринятия строится система отношений личности, культура поведения, труда и общения. Успех гармоничных отношений заключается в построении грамотной, стройной системы связей личности в цепочке семейных, деловых контактов и процесс этот всегда требует развития.

Общение, как ведущая форма человеческого взаимодействия, играет одну из ведущих ролей в системе любого рода отношений. Именно в подростковом возрасте общение со сверстниками, гендерные и семейные отношения приобретают актуальное значение, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности.

Подростковый возраст — определенный отрезок жизни между детством и зрелостью. Личностная нестабильность – отличительная особенность данного возрастного периода. Противоположные стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения подростка. Именно этот фактор способствует

формированию конфликтных отношений подростков со старшим поколением и между собой.

В этот период все прежние системы взглядов, представлений претерпевают изменения. По-новому подросток подходит к понятию «мужчина», «женщина», стратегиях поведения в обществе, со сверстниками, с родителями, ищет новые пути построения отношений и способы адаптации к ним.

Сегодня многим подросткам кажется, что они никому не нужны. Отсюда и ощущение собственной ненужности, отчужденность, апатичное восприятие жизни. В основе этих процессов лежит духовная дезориентированность, негативное самовосприятие и низкий уровень самооценки подростка. Как результат – уход в виртуальный мир компьютерных игр, способствующих возрастанию жестокости, агрессивности, потенциальной конфликтности.

Работа кружка «Путь к успеху» направлена на развитие у подростков психологической, социальной компетентности, миролюбия, толерантности и стремления к подлинному жизненному успеху – самореализации на благо другим и самому себе.

Программа дополнительного образования структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учётом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании и саморазвитии личности.

Программа дополнительного образования «Путь к успеху» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Большемурашкинская СШ;
- Основной образовательной программы среднего общего образования

МБОУ Большемурашкинская СШ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 года;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Основная идея и особенность занятий заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т. е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

**Участники:** группа обучающихся 15 -18 лет в количестве 10 человек.

**Объем программы-**68 часов

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации и проведения занятий:**

Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, по подгруппам, коллективно-групповая, в парах.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика и арт-терапия.

Программа предназначена для социально-психологической работы с подростками.

**Режим занятий психолого-педагогического кружка «Путь к успеху».**

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	1/45	1	1	34
2 год обучения	1/45	1	1	34

Продолжительность учебного занятия – 45 минут.

**Цель программы:** помочь подросткам лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность, а также снижение порога негативных эмоций при самовыражении посредством творчества.

**Задачи:**

1. Научить участников группы видеть свою уникальность, не бояться проявлений собственных возможностей, идей, мыслей, фантазии.
2. Научить участников группы видеть и уважать многогранность внутреннего мира других людей, философски относиться к ситуациям неприятия индивидуальности со стороны окружающих.
3. Повысить самооценку участников группы.

**Основные принципы программы:**

• *Принцип гуманизации* – опора на возможности и ресурсы подростка, акцент на самоопределение.

• *Принцип индивидуализации* – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся при выборе форм и методов работы.

• *Принцип социализации* – содействие самоопределению подростков социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

### Учебный план

№ п\п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
<b>Мотивационный блок (6 ч)</b>					
1	Куда ж нам плыть? Знакомство.	1	1	2	Фронтальный опрос
2	Каков я на самом деле. Моё пространство.	1	1	2	Фронтальный опрос
3	Кто Я? Моя индивидуальность.	1	1	2	Фронтальный опрос
		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>Пространство отношений (17ч)</b>					
1	Теория взаимоотношений.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
2	Начало, или Установление взаимоотношений	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
3	Психологические границы личности	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
4	Виды и стили общения	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
5	Барьеры в общении и пути их преодоления.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
6	Забытое искусство слушать	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
7	Установление дружеских отношений	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
8	Эмоциональный интеллект	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
9	Стабилизация отношений	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
10	Разрыв отношений.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос

11	Роль электронной коммуникации в построении взаимоотношений.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
12	Сущность, структура, динамика конфликтов в общении	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
13	Предупреждение конфликтных ситуаций.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
14	Межличностные стили разрешения конфликта.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
15	Психологическое айкидо: примеры и приемы	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
16	Страхи и их влияние на формирование конфликтного поведения.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
17	Приемы преодоления страхов.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
		<b>8,5</b>	<b>8,5</b>	<b>17</b>	
<b>Развивающий блок (42ч)</b>					
1	Точка опоры.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
2	Чувство собственного достоинства. Ценности личности.	1	1	2	Фронтальный опрос
3	Уверенное и неуверенное поведение.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
4	Мои права и права других людей.	1	1	2	Фронтальный опрос
5	Просьба.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
6	Я в своих глазах и в глазах других людей.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
7	Эмоции и чувства.	1	1	2	Фронтальный опрос
8	Обида.	1	1	2	Фронтальный опрос
9	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	1	1	2	Фронтальный опрос
10	Мои слабости.	1	1	2	Фронтальный

					опрос
11	Мои проблемы. Мои ресурсы.	1	1	2	Фронтальный опрос
12	Мотивы наших поступков.	1	1	2	Фронтальный опрос
13	Люди, значимые для меня.	1	1	2	Фронтальный опрос
14	Я тебя понимаю. Разреши другому быть другим.	1	1	2	Фронтальный опрос
15	Помощь друг другу.	1	1	2	Фронтальный опрос
16	Творческая личность.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
17	Как достичь цели.	1	1	2	Фронтальный опрос
18	Полюбить себя.	1	1	2	Фронтальный опрос
19	Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение.	1	1	2	Фронтальный опрос
20	Будьте собой, но в лучшем виде.	1	1	2	Фронтальный опрос
21	Жизнь по собственному выбору.	1	1	1	Фронтальный опрос
22	Определение относительной важности дела.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
23	Распределение времени в зависимости от важности дела.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
24	Умение трезво рассчитывать силы и время.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
25	Умение давать обещания.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
26	Я тебя понимаю. Разреши другому быть Другим.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
		<b>21</b>	<b>21</b>	<b>42</b>	
<b>Закрепление (3ч)</b>					
1	Звездная карта моей жизни. Контракт с	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос



	самим собой.				
2	Перед дальней дорогой.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
3	Прощай.	0,5	0,5	1	Фронтальный опрос
		<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>33</b>	<b>35</b>	<b>68</b>	

### Содержание учебного плана

**I этап - мотивационный (6 занятий).** Цель этапа - эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

**II этап - Пространство отношений (17 занятий).** Определение в сложной многоуровневой системе отношений личности и общества, что способствует более пластичной социальной адаптации и успешной профессиональной реализации молодого поколения. Решение широкого круга вопросов в области общения, основная цель которых - развитие личностных ресурсов старших подростков в области коммуникативных умений и навыков. Подростки могут «примерить» на себя различные модели поведения в конфликтных ситуациях, выбранных из личного жизненного опыта. С помощью проигрывания ситуаций они учатся как «правильно» общаться, налаживать контакт, как эффективнее строить и поддерживать беседу.

### **III этап — развивающий (42 занятия).**

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Развитие уверенности в себе, помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; принятие себя, повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития. Кроме того, на данном этапе включен цикл занятий "Искусство успевать", который посвящен обучению планированию и распределению времени.

#### **IV этап - закрепляющий (3 занятия).**

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

#### **Планируемые результаты:**

Предполагается, что в результате прохождения программы, ее участники осознают феномен творчества, скорректируют собственное поведение, получают возможность приблизиться к пониманию уникальности внутреннего мира человека и неразрывной связи с внешним миром, другими людьми, смогут научиться, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

А так же в результате работы по программе обучающиеся смогут:

- понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей;
- приобрести определённые коммуникативные навыки.

#### **Тематическое планирование курса «Путь к успеху»**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Куда ж нам плыть? Знакомство.	2	Консультация Тренинг	Тестирование Фронтальный опрос
2	Каков я на самом деле. Моё пространство.	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
3	Кто Я? Моя индивидуальность.	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
4	Теория взаимоотношений.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
5	Начало, или установление взаимоотношений	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
6	Психологические границы личности	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
7	Виды и стили общения	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
8	Барьеры в общении и пути их преодоления.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос

9	Забытое искусство слушать	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
10	Установление дружеских отношений	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
11	Эмоциональный интеллект	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
12	Стабилизация отношений	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
13	Разрыв отношений.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
14	Роль электронной коммуникации в построении взаимоотношений.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
15	Сущность, структура, динамика конфликтов в общении	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
16	Предупреждение конфликтных ситуаций.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
17	Межличностные стили разрешения конфликта.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
18	Психологическое айкидо: примеры и приемы	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
19	Страхи и их влияние на формирование конфликтного поведения.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
20	Приемы преодоления страхов.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
21	Точка опоры.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
22	Чувство собственного достоинства. Ценности личности.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
23	Уверенное и неуверенное поведение.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
24	Мои права и права других людей.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
25	Просьба.	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
26	Я в своих глазах и в глазах других людей.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
27	Эмоции и чувства.	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
28	Обида.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
29	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
30	Мои слабости.	2	Консультация	Фронтальный опрос

			Тренинг	
31	Мои проблемы. Мои ресурсы.	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
32	Мотивы наших поступков.	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
33	Люди, значимые для меня.	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
34	Я тебя понимаю. Разреши другому быть другим.	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
35	Помощь друг другу.	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
36	Творческая личность	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
37	Как достичь цели	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
38	Полюбить себя	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
39	Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение	3	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
40	Будь собой, но в лучшем виде	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
41	Жизнь по собственному выбору	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
42	Определение относительной важности дела	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
43	Распределение времени в зависимости от важности дела	2	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
44	Умение трезво рассчитывать силы и время.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
45	Умение давать обещания.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
46	Я тебя понимаю. Разреши другому быть Другим.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
47	Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
48	Перед дальней дорогой.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
49	Прощай.	1	Консультация Тренинг	Фронтальный опрос
	ВСЕГО:	68		

## **Условия реализации программы**

Для беспрепятственной реализации программы по дополнительному образованию по теме «Психология отношений» необходимо материальное оснащение в виде учебно-методического обеспечения:

### **1. Оборудование:**

- Помещение для занятий.
- Канцтовары.
- Столы, стулья.

### **2. Технические средства:**

- Интерактивная доска.
- Компьютер.
- Проектор и экран.
- Музыкальный центр.
- Аудио-видеокассеты.
- Дидактические материалы.
- Методические материалы.
- Тестовый раздаточный материал.

### **Формы аттестации**

- анализ проведенной диагностики;
- творческая презентация.

### **Оценочные материалы**

- Тестирование по методике Филипса – исследование эмоционального состояния обучающихся;
- шкалы ситуативной и личностной тревожности по методике Спилбергера;
- тест-игра дорога в горы.

### **Методическое обеспечение программы.**

Необходимо помещение для занятий с классной доской. Оснащение в виде вспомогательных материалов, методической литературы, карт, анкет,

канцтоваров, компьютера, аудио и видеоаппаратуры для тренингов, а также подборка музыки и слайдов.

### **Список литературы.**

1. *Анн Л.Ф.* Психологический тренинг с подростками.- СПб: Питер, 2004.
2. Базовый набор тематических тренингов для подростков – под ред. С.В. Кривцовой, М., 2008.
3. *Вачков И.В.* Групповые методы в работе школьного психолога. – М. Ось-89, 2002.
4. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.* Практикум по сказкотерапии.- СПб: ООО «Речь», 2001.
5. *Козлов Н.И.* Как относиться к себе и людям. - М., 1999.
6. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер».- под ред. Е.В. Емельяновой,.-СПб.:Речь,2010.
7. *Копытин А.И.* Основы арт-терапии.- СПб: Речь,2005.
8. *Микляева А.В., Румянцева П.В.* Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие.- СПб.: Речь,2004.
9. *Прихожан А.М.* Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. -М., Сфера, 2000
10. *Прутченков А.С.* Социально-психологический тренинг в школе. - М., 2001.
11. *Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога в образовании. - М.,1995.
12. *Рязанова Д.В.* Тренинг с подростками. С чего начать?- М. Генезис, 2003.
13. *Сакович Наталья* В поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с подростками.-СПб.:Речь,2012.
14. *Тишенок Ирина* Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе.-М., Генезис, 2012 .
15. *Хухлаева О.В.* Тропинка к своему Я.- М., Генезис,2006.