

Министерство образования и науки Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 30 августа 2023  
года

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе  
№ 208 от 29 августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПОВЕРЬ В СЕБЯ»**

Направленность – социально-гуманитарная

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 15 -18 лет

Составитель:  
Балакина М.А.,  
педагог дополнительного образования

г. Павлово  
2023 год

## Пояснительная записка.

Одной из приоритетных задач современного образования является формирование личности, способной к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда. В начале учебного года социально-психологическая служба проводит диагностику контингент первого курса с целью определить оптимальные пути обеспечения их обучения, воспитания, развития и найти причины, если таковые есть, отклоняющего поведения обучающихся.

Рассмотрим некоторые данные:

-уровень общей культуры низкий и крайне низкий,

-ценностные ориентации направленные на здоровье стоят не на первом месте, нет желания трудиться, заниматься саморазвитием и самовоспитанием,

-100% студенты имеют различные формы психологической незрелости:

а) инфантильность;

б) слабое развитие произвольности познавательных процессов;

в) недостаточное развитие эмоционально-волевой сферы;

г) отсутствие эмпатии;

д) поведенческие нарушения-трудности общения, усиление вредных привычек , развитие дезадаптации , отсутствие позитивной проекции на будущее.

Одним из эффективных способов развития социальных навыков ,формирование мотивов самоактуализации и собственной культур самопознания, саморазвития и самовоспитания студентов является ведение курса «Поверь в себя»

Эта программа является практическим инструментом формирования социально-психологическо компетентности. Обучающимся предлагается возможность «здесь и теперь» попытаться преодолеть актуально для них жизненные проблемы , а также освоить эффективные способы их разрешения в будущем.

Вся программа посвящена одной, в общем-то ,простой идеи быть собой .С разных сторон обращаясь к сознанию себя , своей жизни ,человек приходит к открытию новых знаний ,отношений, восприятий ,условий ,что дает жизнь новым возможностям.

## Информационная карта

Организация	Государственное бюджетное образовательное учреждения среднего профессионального образования «Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе»
Руководитель объединения	Балакина Марина Анатольевна
Срок реализации	1 год
Участники	Обучающиеся техникума на добровольной основе, 15-18 лет
Цель программы	Содействие полноценному развитию социально-адаптированной успешной личности, что предполагает готовность молодежи к самостоятельному выбору здорового образа жизни, профессии, к ответственному поведению.

Задачи

1. Развить, совершенствовать навыки саморегуляции.
2. Создать условия для преодоления трудностей в обучении, во взаимоотношениях с родителями, педагогами, сверстниками и овладения способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, формирования навыков понимания друг друга.
3. Развивать эмоциональную сферу.
4. Поиск к активизации позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирования «проекции на будущее».

Методология

Игровая терапия, арт-терапия, когнитивно - поведенческая терапия, ролевая терапия; терапия, ориентированная на формирования адекватной самооценки, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Ожидаемый результат

Привлечение студентов к активному участию в моделировании жизненных ситуаций, что способствует выработке у них адекватных приемов поведения в сложных жизненных ситуациях.

## Структура занятий.

Работа по программе проводится с обучающимися 15-18 лет в течение всего учебного года. В работе используется групповая форма. Групповые дискуссии мини-лекции и упражнения помогают ребятам решить для себя, кому в этом мире они могут доверять, с кем быть осторожными. Для проведения эмоционально-личностной коррекции предпочтительна игровая форма работы, так как именно она позволяет подростку свободно и безопасно отреагировать свои чувства и переживания.

Этапы развития:

- разогрев
- взаимодействие в группе
- определение зоны действия(основная часть)
- рефлексия (итог)

## Методы и приемы работы.

Групповые игры и упражнения-большая группа психотехник, применяющихся в работе с группой с разными целями:

- с целью разогрева, создания доброжелательной и рабочей атмосферы в группе;
- с целью актуализации проблемы, над которой предстоит работать в группе;
- с целью отработки навыков поведения;
- с целью релаксации, снятия напряжения у участников в промежутках между рабочими этапами;
- ритуалы завершения рабочего дня, тренинга.

По форме игры и упражнения могут быть разнообразными:

- вербальные высказывания по кругу(свободные или на заданную тему);
- использующие художественные средства: рисование, лепка;

Установочный доклад или сообщения по теме - метод хорош для передачи информации.

Эффективность этого метода повышается, если задаются вопросы и участникам самим предоставляется возможность ответить на них.

Метод наблюдения, самонаблюдения-отражение сознанием самого себя.

Метод групповой тематической дискуссии-обмен мнениями.

Метод ролевой игры -это небольшие сценки спланированного или произвольного характера, отражающие модели жизненных ситуаций.

Метод самоотчетности (по окончанию встречи и на итоговом занятии).

Используется деловая игра, интервью, моделирование проблемных ситуаций «мозговой штурм», сказкатерапия.

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
занятий кружка «Поверь в себя»  
2023-2024 учебный год

№ п/п	№ занятия	Наименование темы	Количество часов	
			По теме	В том числе
<b>I</b>		<b>Добро пожаловать в группу.</b>	4ч	
	1	Принятие правил.		1ч
	2-3	Обычая и приветствия.		2ч
	4	Групповой рисунок.		1ч
		Наши особенности.	10ч	
	5-6	Методика »Автопортрет» Анализ.		2ч
	7-8	Дискуссия «Встреча «.		2ч
	9-12	Еще раз об индивиде , личности и душе.		4ч
	13-14	Уникальность каждого.		2ч
		Я - это я, и это замечательно.	10ч	
	15-16	Характеристика темпераментов. Анализ.		2ч
	17-18	Тест «Личное дело « Анализ.		2ч
	19-24	Ваша модель из 1800 деталей		6ч
<b>II</b>		<b>Доверие, сплочение.</b>	6ч	
	25-26	Доверие в жизни человека.		2ч
	27-28	Тест на доверие. Анализ.		2ч
	29-30	Ваши герои.		2ч
		Я тебе доверяю.	6ч	
	31-32	Креативная игра « Ассоциативное мышление «, »Бип».		2ч
	33-36	«Я « и «Мы»		4ч
<b>III</b>		<b>Приобретаем друзей.</b>	6ч	
	37	Диспут « Что такое дружба «		1ч
	38-39	Моделирование ситуаций.		2ч
	40-41	Стать как обаятельным.		2ч
	42	Цветовой тест отношений		1ч
		Как поддерживать дружеские отношения.	6ч	
	43	Групповая дискуссия на данную тему		1ч
	44-48	Учитесь дружить( тренинговые упражнения )		5ч
<b>IV</b>		<b>Агрессия.</b>	8ч	
	49-50	Групповая дискуссия «Эмоции «. «Как справиться с гневом»		2ч
	51-52	Тест «Карты эмоциональных состояний «.		2ч
	53-54	Тест «Цвет моего настроения» . Анализ.		2ч

	55	Имена чувств.		1ч
	56	«Эмоции в моем теле». Анализ.		1ч
<b>V</b>		<b>Страх, тревожность</b>	4ч	
	57	Беседа о страхах.		1ч
	58	Моделирование проблемных ситуаций.		1ч
	59	Лучшие способы преодоления страхов - работа в паре.		1ч.
	60	Рисуночный тест «Мои страхи». Анализ.		1ч
<b>VI</b>		<b>Уверенность.</b>	6ч	
	61	Игра «Мафия».		1ч
	62	Тест « Я-умеющий сказать: »Нет!». Анализ.		1ч
	63	Размышления об уверенности .Диспут.		1ч
	64-65	Моделирование проблемных ситуаций.		2ч
	66	Сильные стороны.		1ч
		Стресс.	4ч	
	67	Дискуссия « Ситуации, в которых и испытываю стресс»		1ч
	68-69	Моделирование проблемных ситуаций.		2ч
	70	Мозговой штурм «Проявление стресса».		1ч
<b>VII</b>		<b>Проработка травматических переживаний.</b>	10ч	
	71-72	Наши ресурсы.		2ч
	73-74	«Ужасно-прекрасный рисунок». Работа в малых группах, дискуссия в кругу.		2ч
	75-76	Тест» Счастливое событие». Анализ.		2ч
	77-78	Моделирование проблемных ситуаций.		2ч
	79-80	Ищите помощь себе извне.		2ч
		Навыки учения.	10ч	
	81-84	Семинар-практикум »Психологическая культура в повседневной жизни».		4ч
	85-86	Учитесь любить труд.		2ч
	87-88	Воспитание воли.		2ч
	89-90	Нравственная саморегуляция.		2ч
<b>VIII</b>		<b>Развитие социально-коммуникативных навыков.</b>	10ч	
	91-94	Ролевая игра «Потерпевшие кораблекрушение». Классическое упражнение группового тренинга проводится с модификацией в три этапа.		4ч
	95	«Я и мой мир».		1ч
	96-98	Семья ваших «Я».		2ч
	99	Спасательный круг юмора.		1ч
	100-101	Строим город. Групповая дискуссия «Чему я научился»		2ч
<b>IX</b>		<b>Личностный рост.</b>	10ч	
	102	Мозговой штурм »Я- лидер».		1ч
	103-104	Ответственность.		2ч

	105	Перемена мест.		1ч
	106-107	Веселая палитра знакомств.		2ч
	108	Имя импульс.		1ч
	109	«Узелки ярмарки» .		1ч
	110-111	Жизнеутверждающий мажор.		2ч
<b>Х</b>		<b>Социальное проектирование.</b>	10ч	
	112	Мозговой штурм «Мы в будущем.		1ч
	113	День знаний.		1ч
	114	Экспресс творческих дел.		1ч
	115	Мотивация достижения.		1ч
	116-117	Тренинг мотивации достижения.		2ч.
	118	Среди законов.		1ч
	119-120	К своей социальной зрелости.		2ч
	121	Круглый стол: «Чему я научился ».Итог работы.		1ч
			120ч	