

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  
«ПОДРОСТОК»**

Направленность – социально-гуманитарная

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 15 -18 лет

Составитель:  
Москалева Т.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Павлово  
2023 год

### Информационная карта

Организация	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Павловский автомеханический техникум им.И.И. Лепсе»
Руководитель объединения	Москалева Тамара Васильевна
Срок реализации	1 год
Участники	Обучающиеся техникума на добровольной основе
Цель работы студии	Формирование умений и навыков уверенного поведения подростка в различных ситуациях общения
Задачи	<ul style="list-style-type: none"><li>- развить коммуникативные навыки</li><li>- научить различать уверенное, неуверенное и агрессивное поведение</li><li>- выработать новые и изменить неэффективные навыки поведения</li><li>- корректировать и предупреждать эмоциональные нарушения, нарушения в познавательной сфере</li><li>- содействовать процессу личностного развития, развитию индивидуальных качеств и умений</li></ul>
Методология	Групповые дискуссии, кооперативное обучение, мозговой штурм, ролевое моделирование, психогимнастика, упражнения – энергизаторы
Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"><li>- приобретение коммуникативных навыков</li><li>- учащиеся научатся различать уверенное, неуверенное и агрессивное поведение</li><li>- приобретение опыта уверенного поведения в ситуациях общения</li></ul>

#### Пояснительная записка

Актуальность работы заключена в невероятной важности коммуникативных навыков в жизни любого человека, тем более подростка. Ведь подростковый возраст - время, когда закладывается фундамент будущей жизни в обществе. От того, насколько ребята успешно научатся выстраивать отношения с родителями, взрослыми, сверстниками, зависит их удовлетворенность профессиональной и личной жизнью в будущем. Для того, чтобы выстроить отношения с другими, необходимо прежде всего научиться жить в мире и согласии с самим собой, что также является актуальной проблемой переходного возраста.

Подростковый возраст является одним из наиболее сложных и остро протекающих периодов. Подросток – это уже не ребенок, но еще и не взрослый. Перед ним встает нелегкая задача – стать взрослым человеком, вступить в большой мир, найти в нем свое место. У него появляется неуверенность в себе, в завтрашнем дне. Это ощущение он может пронести через всю жизнь, поэтому подростку необходимо понимание и грамотная поддержка взрослых, знающих психологические особенности и трудности, возникающие перед ними в переходном возрасте. Свою неуверенность подросток может выражать в застенчивости или заменить агрессией, а

поэтому важно научить подростка навыкам уверенного поведения, помочь разграничить понятия уверенности, неуверенности и агрессии.

***Как быть более уверенным в себе, общаться тепло и бесконфликтно, умея при этом отстаивать свои интересы. Как управлять своей внутренней погодой, воспринимать себя и окружающий мир ярче и объемнее, слышать партнера по общению. Как решать конфликтные ситуации, быть уважаемым и мудрым лидером, строить нужные отношения, в которых тепло и уютно.***

### **Структурные компоненты занятий**

#### ***1. Адаптационный компонент.***

Предполагает проведение в начале каждого занятия упражнения – разминки, направленные на снятие напряженности и способствующие физическому раскрепощению учащегося.

#### ***2. Целеполагающий компонент.***

Предполагает формирование целей совместно с учащимися. Если подросток будет знать, что он хочет получить от занятия, то будет заинтересован в получении результата. Это повысит его активность. Получается непосредственное участие каждого ученика в процессе.

#### ***3. Конструктивно – практический компонент.***

Содержит собственно обсуждение и решение вопросов, ситуаций. Используются упражнения, игровые технологии, отрабатываются поведенческие навыки, происходит формирование личностной позиции учащихся группы.

#### ***4. Рефлексивный компонент.***

Происходит обсуждение темы, высказывание мнений.

#### ***5. Эмоционально – завершающий компонент.***

Назначение и смысл данного компонента в создании эмоционально положительного впечатления от занятий, развития у учащихся навыков культурного общения с окружающими. Данный компонент придает завершенность конкретному занятию и предполагает дальнейшую встречу участников.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
занятий кружка «Подросток»  
2023 – 2024 учебный год

№ темы	Наименование темы	Всего часов
1	Вводное занятие. Знакомство с группой	4 ч
2	Общение как коммуникация	12 ч
3	Индивидуальность	14 ч
4	Я во взаимодействии	34 ч
5	Конфликт и его структура	15 ч
6	Классификация видов общения	19 ч
7	Профилактика правонарушений среди несовершеннолетних	17 ч
8	Знание законов и соблюдение требований	5 ч
	<b>всего</b>	<b>120 ч</b>

**ПОУРОЧНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
занятий кружка «Подросток»  
2023 – 2024 учебный год

№ темы	№ занятия	Наименование темы	Количество часов	
			По теме	В том числе
<b>1</b>		<b>Вводное занятие. Знакомство с группой.</b>	<b>4</b>	
	1	Правила общения в группе		1ч
	2-3	Обычаи и приветствия		2ч
	4	Ориентация в общении на контроль и понимание		1ч
<b>2</b>		<b>Общение как коммуникация</b>	<b>12</b>	
	5-6	Вербальные средства общения		2ч
	7-8	Невербальные средства общения. Тестирование		2ч
	9-10	Обработка результатов. Анализ		2ч
	11	Осознание себя		1ч
	12-13	Самооценка. Тестирование.		2ч
	14-15	Обработка результатов. Анализ		2ч
	16	Развитие личности		1ч
<b>3</b>		<b>Индивидуальность</b>	<b>14</b>	
	17	Характеристика темпераментов		1ч
	18	Холерический тип темперамента		1ч
	19	Сангвинистический тип темперамента		1ч
	20	Меланхолический тип темперамента		1ч
	21	Флегматический тип темперамента		1ч
	22-23	Тест на определение типа темперамента		2ч
	24-25	Разбор круга «Айзенка»		2ч
	26-27	Обработка результатов теста. Анализ		2ч
	28	Тест «Волевой ли вы человек?»		1ч
	29-30	Обработка результатов теста. Анализ		2ч
	<b>4</b>		<b>Я во взаимодействии</b>	<b>34</b>
31		Тест «Приятно ли с вами общаться?»		1ч
32-33		Обработка результатов. Анализ		2ч
34-35		Тактика такта		2ч
36		Примеры проявления бестактности. Анализ		1ч
37		Примеры проявления тактичности. Анализ		1ч
38		Эмоции и чувства. Тестирование		1ч
39-40		Обработка результатов. Анализ		2ч
41-42		Характер и воля		2ч
43-44		Проявления характера. Примеры		2ч
45-46		Волевые качества. Примеры		2ч
47-48		Представление об уверенности. Тестирование		2ч
49-50		Обработка результатов. Анализ		2ч
51-52		Представление о неуверенности. Тестирование		2ч
53-54		Обработка результатов. Анализ		2ч

	55-56	Представление об агрессивности. Тестирование		2ч
	57-58	Обработка результатов. Анализ		2ч
	59-60	Умение слушать и слышать. Тестирование		2ч
	61-62	Обработка результатов. Анализ		2ч
	63-64	Искусство речи		2ч
<b>5</b>		<b>Конфликт и его структура</b>	<b>15</b>	
	65-66	Почему люди ссорятся?		2ч
	67-68	Эмоциональные реакции окружающих		2ч
	69-70	Стратегия поведения в конфликте		2ч
	71	Тест «Насколько вы конфликтны»		1ч
	72-73	Обработка результатов. Анализ		2ч
	74-75	Я и сверстники		2ч
	76-77	Я и противоположный пол		2ч
	78-79	Умение отстаивать свои права		2ч
<b>6</b>		<b>Классификация видов общения</b>	<b>19</b>	
	80-81	Ролевое проигрывание формального общения		2ч
	82-83	Ролевое проигрывание примитивного общения		2ч
	84-85	Ролевое проигрывание делового общения		2ч
	86-87	Ролевое проигрывание светского общения		2ч
	88-89	Нерефлексивное слушание		2ч
	90-91	Рефлексивное слушание		2ч
	92-93	Рекомендации делового общения		2ч
	94-96	Резюме		3ч
	97-98	Тренировка навыков уверенного поведения		2ч
<b>7</b>		<b>Профилактика правонарушений среди несовершеннолетних</b>	<b>17</b>	
	99	Административная ответственность. Виды наказания		1ч
	100	Статья 6.24 КоАП РФ. Нарушение запрета курения табака на отдельных территориях.		1ч
	101	Статья 6.23 КоАП РФ. Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака		1ч
	102	Статья 20.22 КоАП РФ. Нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до 16 лет		1ч
	103	Статья 20.20 КоАП РФ (с 16 лет) Потребление алкогольной продукции и наркотических средств		1ч
	104	Статья 20.21 КоАП РФ (с 16 лет) Появление в общественных местах		1ч
	105	Статья 6.8 КоАП РФ (с 16 лет) Незаконный оборот наркотических средств		1ч
	106	Статья 6.9. КоАП РФ (с 16 лет) Потребление наркотических средств		1ч
	107	Статья 5.35 КоАП РФ Неисполнение родителями родительских обязанностей по содержанию и воспитанию		1ч
	108	Статья 2.13. КоАП РФ Нарушение требований по организации пребывания детей в общественных местах		1ч
	109	Уголовная ответственность. Виды наказания		1ч
	110	Статья 158 УК РФ Кража		1ч
	111	Статья 161 УК РФ Грабеж		1ч
	112	Статья 115 УК РФ Причинение вреда здоровью		1ч
	113	Статья 228 УК РФ Незаконный оборот наркотических средств		1ч
	114	Служба помощи		1ч
	115	Телефоны доверия		1ч
<b>8</b>		<b>Знание законов и соблюдение требований</b>	<b>5</b>	
	116-117	Закон об обеспечении тишины и покоя граждан на территории Нижегородской области		2ч
	118	Требование к пользованию сотовыми телефонами в учебном заведении		1ч
	119-120	Тренировка навыков уверенного поведения		2ч
		<b>Всего</b>	<b>120</b>	