Муниципальное казенное учреждение муниципального образования
«Город Архангельск»
«Городской центр экспертизы, мониторинга,
психолого-педагогического и информационно-методического сопровождения «Леда»

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
протокол № 2
«2» июня 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ Центр «Леда»
_____ Бедрина В.В.
«20» июня 2016 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Уверенность»

Возраст участников:
14-18 лет
Срок реализации:
5 недель
Составитель:
Строкач С.А., педагог-психолог

Архангельск
2016

Пояснительная записка

Проблема изучения уверенности человека является актуальной в связи с тем, что в последнее время возрастает интерес к изучению индивидуальности и личности человека, как с точки зрения теоретической психологии, так и в связи с запросами образования, профориентации, и т.п. Уверенность представляет собой одно из наиболее важных базовых свойств личности. Оно начинает формироваться еще в детстве, в старшем же школьном возрасте уверенность приобретает огромное значение для раскрытия способностей человека и дальнейшего определения его места в жизни. В подростковом возрасте уверенность в себе занимает очень важную роль, которая необходима как в учебной деятельности, так и в повседневной жизни.

Цель программы:активизировать внутренние ресурсы личности подростка для повышения его самооценки; развитие уверенности в себе; осознание самоценности.

Задачи программы:

- знакомство обучающихся с средствами самопознания;
- укрепление у подростков чувствасобственного достоинства;
- освоение участниками техник релаксации.

Целевая группа: обучающиеся14-18 лет

Срок реализации программы: 5недель

Форма занятий: групповая

Режим занятий: 5 занятий, 1 раз в неделю

Форма/метод оценивания: анкета обратной связи.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов
1	«Знакомство»	2
2	«Изучение фрустрационных реакций»	2
3	«Тревога и субличности»	2
4	«Стресс. Релаксация. Концентрация»	2
5	«Подведение итогов»	2
	Итого:	10

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Уверенность»

Занятие 1. Тема «Знакомство»

Заполнение диагностического материала «САН», вступительное слово ведущему о программе, Упражнение «Необычное знакомство», Упражнение «Самопрезентация», Игра «Имитация» («Поезд»), составление правил группы.

Занятие 2. Тема «Изучение фрустрационных реакций»

Заполнение диагностического материала «Тест изучения фрустрационных реакций», Упражнение «Любишь ли ты своего соседа?», Информация о негативной установке, Упражнение «Перевоплощение», Упражнение «Две стороны медали», Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг».

Занятие 3. Тема «Тревога и субличности»

Игра «Крокодил», Теоретическая информация о субличностях, Упражнение «Круг субличностей», Игра «Карниз», Упражнение «Диалог субличностей», Упражнение «Психодрамма субличностей», Упражнение «Негативная субличность», Упражнение по разотождествлению, Игра «Апельсин».

Занятие 4. Тема «Стресс. Релаксация. Концентрация»

Теоретическая информация «Стресс. Релаксация. Концентрация», Упражнение «Поза кучера», Упражнение «Полное дыхание», Упражнение «Ритмичное дыхание», Упражнение «Паровозик», Упражнение «Полное дыхание», Упражнение «Поплавок в океане», Упражнение «Передача энергии», Упражнение «Маяк».

Занятие 5. Тема «Подведение итогов»

Теория «Искусство самонаблюдения», Упражнение «Весенний лес» (из практики НЛП), Упражнение «Часы», Упражнение «Формулы», закрепление положительной установки (веры в успех); ориентация на использование полученных знаний, навыков и умений в повседневной жизни; обеспечение механизма обратной связи (подведение итогов работы), заполнения диагностического материала Тест «САН», Заключительное слово ведущего, обратная связь участников программы.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы«Уверенность»

В ходе реализации программы используются разнообразные формы деятельности: дискуссия, работа в диадах и триадах, совместная групповая работа, психологическая игра, арт-терапевтические техники.

Групповая работа должна проводиться в просторном, хорошо проветренном помещении. Для реализации программы необходимо следующее оснащение: стулья, стол,

бумага формата А4, цветные карандаши, фломастеры, ручки, скотч, мяч, музыкальный проигрыватель, флипчарт.

Список литературы:

1. Рейноутер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом (второе издание). –М.: Универс, 1993.
2. Психологические тесты (для деловых людей) /Авт.-сост. Н.А. Литвинцева. – М., 1994.
3. Рейноутер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом (второе издание). М.: Универс, 1993.