

Муниципальное бюджетное учреждение
городского округа «Город Архангельск»
«Городской центр экспертизы, мониторинга,
психолого-педагогического и информационно-методического сопровождения
«ЛЕДА»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
протокол № 2
« 04 » 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ Центр
А.Ю.Хвостова
« 05 » 09 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Подростковый клуб»**

Возраст участников:
обучающиеся 5-8 классов
Срок реализации – 40 часов
Составитель: Миргородская
Ксения Леонидовна, педагог
дополнительного образования
первой квалификационной
категории

Архангельск, 2023

Пояснительная записка

В современном обществе появляется необходимость в людях нового типа, таких, которые имеют хорошо развитые коммуникативные навыки, активны, инициативны, готовы принимать решения и брать на себя ответственность за эти решения, умеют ставить цели и достигать их, легко адаптируются к изменяющимся условиям социальной среды.

Подростковый возраст, это тот период в жизни человека, когда на передний план выходит общение, а именно интимно-личностное общение. Этот период характеризуется эмоциональными переживаниями подростка и требованием от личности подростка способности взаимодействовать с другими, умений и навыков коммуникации.

Подростковый возраст - время, когда закладывается фундамент будущей жизни в обществе. От того насколько подростки успешно научатся выстраивать отношения с родителями, взрослыми, сверстниками, зависит их удовлетворенность профессиональной и личной жизнью в будущем.

Для того, чтобы выстраивать отношения с другими, необходимо, прежде всего, научиться жить в мире и согласии с самим собой, что также является актуальной проблемой переходного возраста.

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

В современном образовании целью становится общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, обеспечивающее такую ключевую компетенцию, как умение учиться.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ. Принят Государственной Думой 21.12. 2012 г.).
Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (от 14.07.2022 г. № 295 – ФЗ. Принят Государственной Думой 29.06. 2022 г.)

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- письмом Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20);

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами муниципального бюджетного учреждения городского округа «Город Архангельск» «Городской центр экспертизы, мониторинга, психолого-педагогического и информационно-методического сопровождения «ЛЕДА» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся на занятиях социально-гуманитарной направленности и спецификой работы учреждения.

Цель программы: повышение уровня социальной компетентности подростков.

Задачи:

- создание условий для формирования навыков осознания себя уникальной личностью, со своими взглядами, ценностями, убеждениями;

- создание условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и собственную жизнь;

- создание условий для ориентирования подростков на достижение успеха и снижения страха отвержения.

Целевая группа: учащиеся 5-8 классов.

Срок реализации программы: 15-17 недель

Форма занятий: групповая

Режим занятий: 1 раз в неделю

Условия набора в группу:

- По запросу клиента
- Через консультирование
- Путем сотрудничества с ОО

Форма проведения занятий: групповая форма работы.

Показания и противопоказания: учащиеся 7-8 классов, имеющие трудности в общении, неуверенные в себе, склонные к рискованному поведению. Программа не показана для участников с психическими расстройствами и нарушениями.

Наполняемость группы: до 15 человек.

Продолжительность программы: 15-17 занятий по 2 академических часа 1 раз в неделю.

Условия реализации: Для занятий необходимо просторное помещение, в котором можно работать «в кругу» и выполнять двигательные упражнения, стулья на каждого участника.

Необходимые материалы: чистые листы бумаги (А4, А3), карандаши, ручки, цветные фломастеры, планшеты, журналы разной тематики, клей, ножницы.

Рекомендации по проведению занятий:

На каждом занятии организуется работа участников в парах, тройках, микрогруппах по 4—6 человек, команде.

Содержание программы структурировано вокруг категорий экзистенциально-нравственного плана: свобода, выбор, жизнь, ценности, цели и смысл, счастье, дружба, ответственность.

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей: разминка, основная часть и рефлексия.

1. Разминка состоит из упражнений, способствующих активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности группы, а также подготовке к основной части занятия.

2. Основная часть включает следующие формы работы: лекции, игры, «мозговой штурм», групповые дискуссии, психотехнические упражнения и задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

3. Рефлексия предполагает обмен мнениями, впечатлениями, чувствами, связанными с темой занятия, между участниками группы. Она проводится в конце каждого занятия. Во время занятий необходима работа «здесь и теперь» с непосредственными чувствами и ощущениями. Таким образом, подростки постепенно привыкают считаться с особенностями настроения других, у них развивается умение слушать и слышать другого, что

является важным компонентом эмпатии.

**Учебно–тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Подростковый клуб»**

Тема занятий	Количество часов
Знакомство	2
Счастье	2
Я и моя жизнь	2
Мир чувств	4
Общение и дружба	2
Ты не один	2
Семья	2
Здоровье	2
Толерантность	2
Преодоление проблем	4
Кризис и выход	2
Добро и зло	2
Ценности	4
Свобода и выбор	6
Заключительное. Подведение итогов	2
Итого:	40

Содержание программы

Занятие 1. Знакомство.

Представление ведущего. Ведущий рассказывает о себе, в общих чертах говорит о целях и форме организации занятий. Затем следует представление участников группы. Упражнение «Снежный ком», «Интервью». Упражнение «Карта нашего пути». Выработка правил группы. Обратная связь.

Занятие 2. Счастье.

Упражнение «Приветствие на языках мира». Упражнение «Счастливая лесенка». Дискуссия на тему «Счастье». Обсуждение притчи «Счастье». Упражнение «Я был счастлив», «Кирпичики счастья». Подведение итогов занятия. Обратная связь.

Занятие 3. Я и моя жизнь.

Упражнение «Десять определений «Кто Я?», «Карта города». Дискуссия на тему «Жизнь». Рисунок «Карта моей души». Упражнение «Линия жизни». Упражнение «Возраст, в котором можно...». Обсуждение притчи «Крест».

Подведение итогов занятия. Обратная связь.

Занятие 4. Мир чувств.

Упражнение «Эмоции». Упражнение «Эмоциональная гимнастика». Рисунок «Связь эмоций с телом». Дискуссия на тему «Управление эмоциями». Подведение итогов занятия. Обратная связь.

Занятие 5. Общение и дружба.

Упражнение «Определение границ персонального пространства», «Печатная машинка». Упражнение «Живая скульптура». Дискуссия на тему «Дружба». Командная игра «Высказывания о дружбе». Дискуссия-обсуждение «Сказки о потерянной дружбе». Упражнение «Эксперимент Аша». Упражнение «Ищу друга». Подведение итогов занятия. Обратная связь.

Занятие 6. Ты не один.

Упражнение «Бинго-формуляр», «Молекулы». Упражнение «Дом». Дискуссия-обсуждение притчи «Одиночество и Печали». Дискуссия по теме/ролевая игра. Упражнение «Дорога из одиночества». Упражнение «Надписи на спине». Подведение итогов занятия. Обратная связь.

Занятие 7. Семья.

Упражнение «Весной венки из одуванчиков плетут, конечно, только мальчики...». Мозговой штурм «Идеальный мужчина и идеальная женщина». Дискуссия-обсуждение «Сказки о мужчинах и женщинах». Упражнение «Спорные утверждения». Упражнение «Желаем всем хорошего настроения». Обсуждение вопроса «Зачем нужна семья?». Обсуждение притчи «Заплачено сполна». Подведение итогов занятия. Обратная связь.

Занятие 8. Здоровье.

Упражнение «Оттаивание». Дискуссия/мозговой штурм на тему «Здоровье - болезнь». Групповой рисунок (или коллаж) на тему занятия. Дискуссия-обсуждение притчи «Болезнь глаз». Упражнение «Жизнь с болезнью». Упражнение «Соревнование». Подведение итогов занятия. Обратная связь.

Занятие 9. Толерантность.

Упражнение «Снежинки». Упражнение «Свои и чужие». Упражнение «Голубоглазые и кареглазые». Дискуссия-обсуждение притчи «Благодарность». Подведение итогов занятия. Обратная связь.

Занятие 10. Преодоление проблем.

Упражнение «Преодолей препятствие». Дискуссия на тему «Стресс». Дискуссия на тему «Жизнь». Упражнение «Остановись и подумай». Упражнение «Оценка ситуации». Упражнение «Умей сказать нет!». Подведение итогов занятия. Обратная связь.

Занятие 11. Кризис и выход.

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок». Упражнение «Помогите!». Упражнение «Прикосновение к обиде». Упражнение «Обсуждение историй». Притча «Лошадь». Подведение итогов занятия. Обратная связь.

Занятие 12. Добро и зло.

Упражнение «Хорошо - плохо». Упражнение «Составители словаря». Дискуссия-обсуждение притчи «Звезда». Упражнение «Добрый поступок». Упражнение «Добрый поступок». Дискуссия-обсуждение притчи «Булочка», «Два волка». Подведение итогов занятия. Обратная связь.

Занятие 13. Ценности.

Упражнение «Пересядьте те, кто ценит...». Упражнение «Необитаемый остров». Дискуссия-обсуждение истории «Богатство». Дискуссия «Ценности разных эпох». Упражнение «Наши ценности». Упражнение «Ценности». Упражнение «Радуга». Упражнение «Бедность, богатство, всемогущество». Подведение итогов занятия. Обратная связь.

Занятие 14. Свобода и выбор.

Упражнение «Шаг вперед - два назад». Дискуссия «Что такое свобода». Упражнение «Слепой и поводырь». Упражнение «Должен- выбираю». Упражнение «Дилемма узника». Обсуждение притчи «Птичка». Подведение итогов занятия. Обратная связь.

Занятие 15. Заключительное. Подведение итогов.

Упражнение «Подсолнух». Упражнение «Ладонка». Групповой рисунок «Наша группа». Упражнение «Я благодарен за...». Упражнение «Клеенка». Подведение итогов занятия. Обратная связь.

Список использованных источников

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст] / Л.Ф. Анн. - СПб: Питер, 2007. - 271 с.
2. Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание [Текст] / А.Г. Грецов. - СПб: Питер, 2011. - 416 с.
3. Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге [Текст] / Е.В. Емельянова. – М.: Генезис, 2015. - 376 с.
4. Ладья [Текст]: программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста / Н.А. Сирота, Т.В. Воробьева, А.В. Ялтонская, Е.Е. Рыдалевская, С.М. Яцышин, А.В. Микляева, Н.В. Кудрявцева. – Москва: Российский круглый стол, 2012. – 201 с.
5. Профилактика негативных явлений в детской среде [Текст]: сб. материалов / Н.Н. Сторожева, С.А. Горячкова. – Архангельск: Изд-во АО ИОО, 2017. – 46 с.
6. Профилактика суицидов у детей и подростков [Текст]: метод. рекомендации / авт.-сост. Э.Б. Галушина, Н.А. Червина. – Архангельск: изд-во АО ИОО, 2013. – 50 с.

- 7 Сакович, Н.А. Настольный сказконavigator для работы с подростками [Текст] / авт.-сост. Н.А. Сакович. – СПб.: Речь, 2012. – 256 с.
- 8 Сирота, Н.А. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения [Текст] / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М., ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004 г. - 192 с.