


Рассмотрено
На заседании Управляющего
№
Совета Протокол № 1
От 30.07 2017
Председатель


Ю.В. Владимиров
Щипкова

Согласовано
С профсоюзным комитетом
Протокол № 1
От 04.09 2017
Председатель


Н.Б. Стуловская

Утверждено
Приказом №3

От 04.09 2017

Директор


Т.Ю.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Романовская школа»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Направленность программы – социально-педагогическая

Форма организации образовательной деятельности – кружок

Название кружка – Тренинг личностного роста

Уровень программы – ознакомительный

Возраст учащихся – 13-18 лет

Срок реализации программы – 1 год

Авторы-составители программы:
педагоги дополнительного образования:
Иванова Оксана Ильдусовна
Сапожникова Ирина Витальевна
Тарасова Софья Михайловна
Сироткина Татьяна Викторовна
Денисова Дарья Вячеславовна
Суворова Жанна Аркадьевна
Бобылева Ольга Петровна
Грунвальд Светлана Давидовна
Тарабрина Анна Васильевна
Смолянова Лидия Сергеевна

Москва,
2017

Пояснительная записка

Центральное личностное новообразование этого периода – становление нового уровня самосознания, Я-концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость.

Отрочество характеризуется прежде всего повышением значимости Я-концепции, системы представлений о себе, формированием сложной системы самооценок на основании первых попыток самоанализа, сравнения себя с другими. Подросток смотрит на себя как бы "извне", сопоставляет себя с другими – взрослыми и сверстниками, ищет критерии такого сравнения. Это позволяет ему постепенно выработать некоторые собственные критерии оценки себя и перейти от взгляда "извне" на собственный взгляд – "изнутри". Происходит переход от ориентации на оценку окружающих к ориентации на самооценку, формируется представление о Я-идеальном. Проблема поиска смысла своего существования, определения жизненных целей важна для сохранения психического и психологического здоровья любого человека и в любом возрасте. Но есть период в жизни человека, когда он становится действительно ключевой, определяющей, – это период юности.

Большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье, т. е. состояние полного душевного, физического и социального развития. Основой сложности подросткового возраста является быстрый темп происходящих в этом периоде изменений. Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, которая представляет собой эмоциональное состояние. Тревожность оказывает негативное воздействие на личностное развитие; наличие тревожности указывает на его неблагополучие. Тревожные дети – не вполне благополучный контингент; их успеваемость может быть крайне низкой, у них может развиваться невроз. Работа во многом должна быть направлена на формирование общения, на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов. Однако параллельно с этой работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развивать у подростка умение справляться с повышенной тревогой.

Цель - содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

Задачи:

1. Развитие интересов к себе, стремление разобраться в своих поступках, способностях.
2. Формирование первичных навыков самоанализа.
3. Развитие чувства собственного достоинства.
4. Развитие навыков личностного общения со сверстниками и способов взаимопонимания.
5. Формирование интереса к другому человеку как к личности.

Форма занятий: очная, групповая
Режим работы: 1 раз в неделю
Продолжительность 1 занятия: 45 минут
Классы: 10-11

**Программа
Тренинга личностного роста**

№	Тема	Кол-во часов	Задачи, решаемые на каждом занятии
1	Здравствуй, Я!	2	Создать благоприятные условия для работы в группе. Первичное освоение приемов самораскрытия

2	Судно, на котором я плыву	2	Снятие эмоционального напряжения. Создать благоприятные условия для работы в группе
3	Волшебная страна чувств	2	Исследование психоэмоционального состояния
4	Мы вместе	2	Способствовать сплочению группы. Способствовать созданию игровой атмосферы, показать участникам группы, что каждый человек индивидуальность
5	Доверие	2	Улучшить коллективные взаимоотношения. Помочь ребятам доверять друг другу
6	Моя индивидуальность	2	Научить находить в себе индивидуальные особенности. Способствовать сплочению группы
7	Я, личность	2	Углубление процессов самораскрытия. Познание себя при помощи группы
8	Письмо себе	2	Укрепление самооценки
9	Огонек моей души	2	Способствовать формированию ответственности за свои решения. Развитие рефлексии
10	Эмоции и чувства	2	Умение выражать свое эмоциональное состояние
11	Мои удачи и неудачи	2	Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей
12	Преодоление плохого настроения	2	Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения. Способствовать преодолению чувства тревоги и избавление от него.
13	Общение	2	Сформировать путем создания доверительной атмосферы общения коммуникативные умения у членов группы
14	Мы понимаем друг друга	2	Показать, как строятся законы человеческого общества. Актуализация личностных ресурсов
15	Будем вместе	2	Помочь находить в себе скрытые особенности личности. Способствовать пониманию своего состояния

16	Дом моей души	2	Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения. Развитие умения анализировать и определять свои психологические характеристики
17	Завершение путешествия	1	Закрепление представлений о своей уникальности. Закрепление дружеских отношений между членами группы