

Государственное бюджетное учреждение Ненецкого автономного округа
«Ненецкий региональный центр развития образования»
166000, Ненецкий автономный округ, г. Нарьян-Мар, ул. Выучейского, д.14
тел.факс: 2-18-98, 2-19-03, e-mail: nao.cent@mail.ru

региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ДАР»
166000, Ненецкий автономный округ, г. Нарьян-Мар, ул. Ленина 39 «А»
тел. 8 (81853) 4-68-93, e-mail: pmsscentr.n-mar@yandex.ru

Программа

«Курсы управления будущим» (КУБ)

Дисциплина: педагогика, психология

Категория: обучающиеся 9х -11х классов

Срок реализации: 1 учебный год

Автор программы: Артемова Е.А. – педагог-психолог

Нарьян-Мар

2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Методы реализации программы.....	5
Ожидаемые результаты.....	5
Оценки и методы контроля.....	6
Структура занятий.....	6
Помещение и материалы, необходимые для занятий.....	7
Тематический план.....	9
Содержание программы.....	9
Список литературы.....	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На протяжении всей нашей жизни мы вынуждены сталкиваться с рядом социальных ситуаций, в которых мы должны взаимодействовать с другими людьми.

Образование дает нашим детям необходимые знания по различным предметам, но не даёт им необходимые жизненные навыки.

Ученые выяснили, что развитие социальных навыков и эмоционального интеллекта ребенка влияет на успех больше, чем академический интеллект.

В список востребованных социальных навыков, необходимых человеку для высоких достижений в разных областях жизни, входят - лидерство, самостоятельность, уверенность в себе, регулирование конфликтов, умение справляться со стрессом, умение делать правильный жизненный выбор, планирование, ведение переговоров.

Эти навыки не являются врожденными, а усваиваются спонтанно на протяжении всей нашей жизни. Чтобы они вошли в структуру характера и там укрепились их можно тренировать и оттачивать.

Программа «Курсы управления будущим» (далее - «КУБ») открывается на базе Ненецкого регионального центра развития образования (региональный центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи «ДАР» - далее Центр «ДАР».).

Программа внеурочной деятельности «КУБ» включает в себя тренинговые занятия по развитию эмоционального интеллекта и социальных способностей, которые способствуют развитию всех личностных качеств подростков.

Программа «КУБ» рассчитана на 1 учебный год и включает в себя 9 тренинговых занятий. Занятия проводятся 1 раз в месяц по 1,5-2 часа.

Преподавателями на курсе являются педагоги-психологи Центра «ДАР». Деятельность осуществляется в групповой форме. Формируется группа школьников численностью до 20 человек. Курсы проводятся со школьниками 9х -11х классов на бесплатной основе.

В рамках реализации программы предусмотрено диагностирование с целью отслеживания изменений личностного роста каждого обучающегося. В начале и в конце учебного года.

Программа «КУБ» является ответом на выраженную потребность подростков проявить себя в разных сферах деятельности, обеспечить развитие их социальной активности на практике.

Актуальность программы обоснована необходимостью создания условий для всестороннего личностного развития подростков. Она поможет персонально пробудить каждого участника, входящего в «КУБ», к активным действиям, самосовершенствованию, программированию своего будущего.

Цель программы – развитие социальных способностей (коммуникативных, лидерских, организаторских способностей, социальной активности, социальной адаптированности, самостоятельности, уверенности в себе), у учащихся для их успешной социализации в обществе.

Задачи программы:

- 1) Развивать умения и навыки межличностного общения.
- 2) Обучать навыкам преодоления стресса.
- 3) Развивать организаторские умения.
- 4) Развивать способности к деловому взаимодействию.
- 5) Формировать умение грамотно ставить цели и планировать.
- 6) Воспитывать способность оставаться независимым в группе, уважать мнения и учитывать интересы других членов коллектива.

- 7) Развивать умение вести дискуссию, предупреждать возникновение и решать возникшие конфликты.
- 8) Развивать коммуникативные умения и навыки.
- 9) Формировать социальную активность, ответственность подростков.

МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для достижения поставленных целей и задач используются следующие методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные (лекция, рассказ, беседа);
- наглядные (демонстрация, иллюстрация и др.);
- практические (упражнения, тренинг, выполнение заданий).

Среди методов стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности используются методы формирования интереса к учению (познавательные и деловые игры, учебные дискуссии, создание проблемных ситуаций, социально-психологический тренинг); методы формирования долга и ответственности в учении (поощрение, одобрение, порицание и др.). **Формами** проведения занятий являются: лекция, групповая дискуссия, «анализ конкретных ситуаций», деловая игра, социально-психологический тренинг.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1) Развитие эмоционального и социального интеллекта.
- 2) Развитие коммуникативных, организаторских и лидерских способностей.
- 3) Приобретение навыков уверенного поведения, организаторских умений, коллективной деятельности.
- 4) Приобретение умений проведения анализа и выстраивания перспективы собственной деятельности.

- 5) Развитие навыков эффективного планирования.
- 6) Получение позитивных навыков взаимодействия в команде.

ОЦЕНКА И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Система оценивания, в первую очередь, состоит из участия обучающихся в мероприятиях, работы на занятиях и заинтересованности. Лучшей формой для проведения зачетов являются игры, викторины, тесты.

Для оценки эффективности реализации программы необходимым условием является анализ результатов, полученных с помощью диагностического инструментария:

- 1) Тест коммуникативных и организаторских способностей (КОС) (В.Ф.Ряховского) позволяет обнаружить коммуникативные способности, изучить склонность к организаторской деятельности, самокритичность, общительность.
- 2) Методика определения общественной активности учащихся (Е.Н.Степанова). Цель: определить общественную активность учащихся.
- 3) Методика для изучения социализированности личности учащегося (М.И. Рожкова). Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности учащихся.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

- **Начало работы – разминка.** Целью разминки, помимо создания рабочего настроения в группе, является обращение к изучаемой на занятии теме. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию – в том случае, если она заканчивается экспресс-обсуждением (15 мин.).
- **Работа по теме.** Упражнения, предлагаемые для работы по каждой теме, требуют обязательного обсуждения, в ходе которого

группа проводит аналогии между поведением в упражнении и поведением в реальной жизни, а затем выходит на обсуждение этических аспектов происшедшего (1 час.).

- **Обобщение результатов** преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего) и вербализация подростками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного» (10 мин.).

- **Домашнее задание** направлено на закрепление результатов работы группы. Его сутью является письменная вербализация собственного мнения по поводу обсуждаемой темы. Письменная форма предпочтительнее прежде всего потому, что она способствует более эффективному осознанию собственной точки зрения. Обязательный характер домашних заданий и наличие специальной тетради повышает авторитет программы в глазах подростков. Кроме того, анализ содержания письменных работ является методом оценки эффективности проведенного занятия. Домашнее задание обсуждается в начале каждого занятия в свободной форме по усмотрению педагога. (5 мин.)

- Занятие будет длиться 1,5 - 2 часа. При необходимости можно отвести на ту или иную тему несколько занятий. На время занятия обучающимся будут выдаваться рабочие тетради, в которых они будут записывать обработанную информацию, а также в тетрадях будет содержаться необходимый материал по каждой теме.

ПОМЕЩЕНИЕ И МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Важно заранее определить, где будут проходить занятия и обязательно

согласовать с организаторами требования к помещению. Неподходящие внешние условия могут сделать работу малоэффективной.

Помещение для занятий должно быть:

- Достаточно просторным для проведения подвижных техник, но не слишком большим, так как это нарушает ощущение безопасности.
- Свободным ото всего лишнего - предметов, плакатов и прочего.
- Без острых углов и опасных мест.
- Всегда одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- Непроходным и не просматриваемым для посторонних.
- Достаточно светлым и проветриваемым.
- Хорошо звукоизолированным, чтобы в него не проникали посторонние шумы.
- Дверь во время занятий должна быть закрыта.
- Стулья в помещении должны легко перемещаться.
- Оптимальным является вариант, если в помещении имеется возможность сидеть и работать на полу (рисовать, передвигаться, использовать элементы телесно ориентированного тренинга).
- Должна быть возможность крепить ватман к стенам или к доске.
- Должна быть возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.

Для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, фломастеры, бумага, скотч, ножницы, доска.

Участники должны иметь тетрадь для выполнения домашних заданий.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Тренинг сплочения группы и построения эффективного командного взаимодействия	1,5
2	Общение	1,5
3	Позитивная самооценка	1,5
4	Успех публичных выступлений	1,5
5	Как укрепить и развить силу воли	1,5
6	Тайм-менеджмент	1,5
7	Конфликтология	1,5
8	Преодолеваем стресс. Тренируем навыки саморегуляции.	1,5
9	Тренинг завершения	1,5

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие № 1 Тренинг сплочения группы и построения эффективного командного взаимодействия

Цель: сплочение группы, выработка доверия у участников друг к другу, построение эффективного командного взаимодействия.

Занятие № 2 Общение

Цель: Изучение особенностей коммуникации и эффективного общения. Отработка коммуникативных навыков.

Краткое содержание занятия: Понятие общения, его значение в жизни человека, структура общения. Начальные этапы коммуникативного процесса: первое впечатление, его особенности, визуальный контакт, тактильный контакт. Способы защиты от обидных слов. Изучение навыков эффективного общения, включая подстройки, умение задавать

открытые/закрытые вопросы, говорить «нет», грамотно выражать свою просьбу.

Тесты и методики: Тест КОС (Методика изучения коммуникативных и организаторских умений); Тест «Понимаете ли вы язык мимики и жестов?»

Занятие № 3 Позитивная самооценка

Цель: Дать представление о самооценности человеческого «Я». Развивать у подростков знание личностных особенностей и умение оценивать себя в ситуации «успеха» или «неуспеха».

Краткое содержание занятия: Понятие самооценки (нестабильная, стабильная, смешанные варианты самооценки). Структура самооценки. Есть ли разница между уверенностью в себе и самооценкой? Фундамент самооценки. Стабилизация самооценки (ценим себя и свои достижения, принимаем недостатки). Семь шагов к стабильной самооценке.

Практикум «Составляем свой план изменений».

Занятие № 4 Успех публичных выступлений

Цель: Освоение начальных теоретических знаний, практических умений и навыков представить свои мысли в рамках публичного выступления.

Краткое содержание занятия: Понятие публичной речи. Виды публичного выступления. Основные требования к публичным выступлениям. Секреты публичных выступлений известных спикеров. Использование выразительных средств речи (темп речи, скорость речи, артикуляция, громкость, уместные в контексте ситуации мимика и жестикация, отсутствие немотивированных пауз), 10 ошибок начинающих ораторов.

Практикум: упражнения «Продай пингвина», «Доклад», «Сказать за 60 секунд».

Занятие № 5 Как укрепить и развить силу воли

Цель: Познакомить с понятием «воля». Актуализировать потребность развития силы воли.

Краткое содержание занятия: Что такое сила воли и почему она важна («Я буду», «Я не буду», «Я хочу»). Мини-лекция: «Почему самоконтроль похож на мышцу?». Необходимые условия для укрепления силы воли. Способы тренировки силы воли. Просмотр короткометражного фильма «Цирк «бабочка» 2009г.

Практикум: графическая беседа «Круг воли».

Занятие № 6 Тайм-менеджмент

Цель: Расширить представления о ценности понятия «время» как возможности человека воплотить задуманное. Повысить личную эффективность, позволяющую добиваться больших результатов и достигать значимых целей при меньших затратах времени и энергии.

Краткое содержание занятия: Мини-лекция «Эффективное планирование или как укладываться в сроки». Мозговой штурм «Как избежать прокрастинации». Изучение техники принятия решения в условиях ограниченного времени «Квадрат Декарта».

Практикум: составляем список дел на день, неделю, месяц.

Занятие № 7 Конфликтология

Цель: Познакомить с разными стилями разрешения конфликтов, научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Краткое содержание занятия: Что такое конфликт, уклонение, конкуренция, сотрудничество? Как себя вести, что бы состоялся компромисс? В чем же состоит техника уклонения от конфликта? Как себя вести в сотрудничестве? Процедура решения конфликтов. Правила установления взаимоотношений. Правила выхода из конфликтов.

Тесты и методики: Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов».

Методика «Семантический дифференциал».

Занятие № 8 Преодолеваем стресс. Тренируем навыки саморегуляции.

Цель: сформировать навыки конструктивного выхода из стрессовой ситуации.

Краткое содержание занятия: Диагностика «Шкала психологического стресса PSM-25». Понятие стресса. Виды стресса. Симптомы стресса. Причины стресса. Что такое саморегуляция. Чувства и их «телесное» выражение. Популярные методы саморегуляции (мышечная релаксация, визуализация, медитация, аутогенная тренировка, внутреннее сосредоточение). Мозговой штурм «Ищем механизмы естественной саморегуляции».

Практикум: рисование индивидуальной мандалы.

Занятие № 9 Тренинг завершения

Цель: аккумулировать положительный опыт, полученный в тренинге. Подведение итогов.

Краткое содержание занятия: Повышение эффективности взаимодействия. Формирование навыков командной работы, создание чувства «мы», поднятие командного духа. Получение опыта совместной работы на общую цель. Раскрытие творческого потенциала участников, освобождение от стереотипов. Резюме «Что дало нам прохождение тренинга» - формулировка «сухого остатка», отреагирование чувств, сбор обратной связи.

Тесты и методики: Методика Социально-психологическая самооценка группы как коллектива (СПСК).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Гончукова О., Авидон И. Тренинги взаимодействия в конфликте. Материалы для подготовки и проведения. – СПб.: Речь, 2009. – 192 с.
- 2) Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008. – 254 с.
- 3) Гущина Т.Н. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков, - М.: АРКТИ, 2008. - 120 с.
- 4) Рубштейн Н.В. Полный тренинг по развитию уверенности в себе: 73 упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком / Нина Рубштейн. – М.: Эксмо, 2011. – 224 с.
- 5) Архангельский Г. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. – М., 2016. – 272с.
- 6) Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под ред. М. Р. Битяновой. СПб., 2002
- 7) www.school.umk-spo.biz