


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Неволинская основная общеобразовательная школа»

Согласовано:

Зам. директора по ВР

 М.О. Сыромятникова

«01» сентября 2023 г.

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Неволинская ООШ»

 Т.А. Бадина

«01» сентября 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа  
социальной направленности  
«Клуб «Лад»

Срок реализации программы 1 год

Автор – исполнитель:

Новокрещенных С.Н.

с. Неволино, 2023

# Пояснительная записка к программе развития клуба

## «Лад»

### Цели и задачи программы

- Дать детям возможность получить опыт работы в атмосфере доверия, понимания, принятия, научиться осознавать и обозначить свои личные границы и уважать границы другого человека.
- Помочь детям научиться замечать и выражать свои чувства, понимать, что другой человек тоже имеет право на чувства.
- Дать возможность каждому ребенку осознать собственную ценность и уникальность, научиться понимать других людей, понимая, что они имеют право на свою неповторимость и особенность.
- Отработать навыки взаимодействия и уверенного поведения.

Эти цели определяют выбор и последовательность тематических блоков внутри данного курса.

Почему мы предполагаем именно такую последовательность?

Создание атмосферы группы начинается с принятия правил, которые дают возможность чувствовать себя уверенней и быть более открытым. Первая тема посвящена работе с чувствами, поскольку умение замечать свои чувства, грамотно выражать их, говорить о них, справляться с ними – основа дальнейшей работы. Без этих умений сложно научиться понимать и свой внутренний мир, и взаимоотношения с другими людьми.

В ходе работы по второй теме мы узнаем себя, свой характер, смотрим на себя глазами других людей.

Расширив представление о себе, мы занимаемся взаимодействием между людьми, приобретаем некоторый опыт уверенного поведения (третья тема).

Ниже предлагается общий план занятий, в котором представлены все темы.

| <b>Что мы делаем?<br/>(Содержание занятий)</b>   | <b>Как мы это делаем?<br/>(Методы и средства работы)</b>  |
|--|---|
| <p><b>Тема 1. Знакомимся и становимся группой.</b><br/><i>Мир моих чувств.</i><br/>Принятие групповых правил, создание атмосферы доверия, принятия и защищенности.<br/>Развитие способности понимать свои эмоции, выражать чувства, справляться с отрицательными эмоциями.</p> | <p><i>8 занятий</i><br/>Игры и упражнения на создание групповой атмосферы, в которой каждому подростку будет хорошо.<br/>Упражнения на выражение эмоций, релаксационный тренинг, работа с изобразительными средствами (рисуем красками, мелками).</p> |
| <p><b>Тема 2. Узнаем себя: я и мой внутренний мир.</b><br/>Я – глазами других, расширение взгляда нас себя, повышение самоуважения, понимание собственной неповторимости, проблемы взаимоотношений мальчиков и девочек</p>   | <p><i>11 занятий</i><br/>Специальные упражнения и игры на создание положительного образа Я.</p>   |
| <p><b>Тема 3. Взаимодействуем и становимся увереннее в себе.</b><br/>Как познакомиться, как вести себя? Как сказать «нет», что делать, если тебя не пригласили, если ты проиграл, если над тобой смеются и т.д.</p>  | <p><i>9 занятий</i><br/>Конкретные модели поведения, ролевые игры, анализ типичных ситуаций, психологические упражнения. Работа в малых группах.</p>  |
| <i>Подведение итогов</i>   | <i>2 занятия</i>  |

### План занятий

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Тема 1.</b>  | <b>Знакомимся и становимся группой. Мир моих чувств</b>           |
| Занятие 1       | Знакомство  |
| Занятие 2       | Становимся группой и вводим правила. Начинаем разговор о чувствах |
| Занятие 3       | Сплочение группы. Продолжение разговор о чувствах                 |
| Занятие 4       | Владеем эмоциями, выражаем чувства                                |
| Занятие 5       | Поддерживаем друг друга   |
| Занятие 6       | Воздушный шар   |
| Занятие 7 - 8   | Необитаемый остров  |
| <b>Тема 2.</b>  | <b>Я и мой внутренний мир</b>                                     |
| Занятие 9 - 10  | Я – как я себя вижу, и я – глазами других                         |
| Занятие 11 - 12 | Какой я?  |
| Занятие 13 - 14 | Девочки и мальчики  |
| Занятие 15 - 16 | Специально – для девочек, специально – для мальчиков              |
| Занятие 17 - 18 | Узнаем себя   |
| Занятие 19 - 20 | Коллаж «Я и мой внутренний мир»                                   |
| <b>Тема 3.</b>  | <b>Взаимодействуем и становимся увереннее в себе</b>              |
| Занятие 21      | Я во взаимодействии   |
| Занятие 23 - 24 | Когда взаимодействовать непросто                                  |
| Занятие 25 - 26 | Уверенное поведение   |
| Занятие 27 - 28 | Работаем над уверенностью в себе                                  |
| Занятие 29 - 30 | Итоговое занятие  |