


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Республиканская полилингвальная многопрофильная гимназия № 1»**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР  
 Салаватова А.Д.



Утверждаю  
И.о. директора ГБОУ «РПМГ №1»  
Р. М. Камалов  
Приказ № 156-ОД от «30»  2023г.  
(МП)

**Коррекционно-развивающая программа для старшеклассников  
«Как быть успешным, продуктивным и эффективным»**

Возраст детей: 14-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

Педагог-психолог: Бондарева Д.В.

г. Уфа,  
2023 год.

## Пояснительная записка

Актуальные проблемы старшеклассников - принятие себя как ценности, укрепление веры в себя и свои силы, ощущение своей уникальности и неповторимости, появление представлений о глубине своего «я», о своем жизненном пути и роли своего «я» на этом пути, профессиональное самоопределение. Изучение, познание себя, определение своей направленности, способностей несомненно помогает старшекласснику в выборе профессии.

Возраст от 14 до 18 лет принято считать периодом ранней юности. Это возраст, когда физическое и психическое развитие гармонизируется, когда новым и главным видом психологической деятельности личности становится рефлексия, самосознание. Это самый ответственный период, поскольку в нем утверждаются жизненные позиции и принципы, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода связаны с активным стремлением к личностному самосовершенствованию. Поэтому старшеклассников так привлекает возможность узнать что-то новое о себе, о своих способностях.

В основе личностного развития лежит саморазвитие как динамический и непрерывный процесс самопроектирования личности. Под саморазвитием в психологии понимается активное качественное преобразование человеком своего внутреннего мира. Личностное развитие человека возможно лишь в том случае, если меняется восприятие и осознание им себя самого, происходит формирование ценностей, присущих самоактуализирующейся личности.

Чем раньше начнется личностное и профессиональное развитие, тем в большей степени можно прогнозировать психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и личностный рост каждого человека в современном мире. Создание условий для активного личностного развития - наиболее актуально для учащихся старших классов, стоящих на пороге профессионального самоопределения и взрослой жизни.

## Научное обоснование программы.

При реализации программы «Как быть успешным, продуктивным и эффективным» происходит опора на важнейшие принципы:

- Принцип гуманистичности, предполагает отбор и использование гуманных, личностно-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов психологического взаимодействия. По словам Г.К.Селевко, «такой принцип обращает к личности ребенка, к его внутреннему миру, где таятся еще не развитые способности и возможности, нравственные потенции свободы и справедливости, добра и счастья».
- Принцип научности реализуется как тщательный отбор современных научных методов диагностики, коррекции развития личности школьников. Реализация данного принципа предполагает участие субъектов психологического сопровождения в опытно-экспериментальной работе, а также в создании и апробировании самостоятельно создаваемых методик диагностики и коррекции.
- Технология работы по программе основывается также на принципах личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманской), педагогики сотрудничества (авторы: В.А. Сухомлинский, А.С.Макаренко, К.Д.Ушинский, Я.Корчак и др.), гуманно-личностной технологии (Ш.А.Амонашвили), в процессе обучения применяется интерактивный подход. Широко используется опыт тренинговой работы А.Г.Лидерса, А.С.Прутченкова, Л. Анн, А.Г.Грецова, О.В.Хухлаевой, И.Вачкова, Е.И.Рогова и др.
- Принцип рациональности лежит в основе использования форм и методов психологического взаимодействия и обуславливает необходимость их отбора с учетом оптимальной сложности, информативности и пользы для ребенка.

При составлении программы использовались материалы программ для старшеклассников: Е.Г.Рогова «Психология человека», И. Ивановой «Пойми себя,



пойми другого», С.Успенской «Культура эмоций» и других. Одним из негативных последствий активного внедрения в нашу жизнь информационных компьютерных технологий, явилось сокращение коммуникативных контактов учащихся в реальном мире, а значит снижение уровня коммуникативных навыков детей. В курс включены разнообразные упражнения, направленные на самопознание личности, развитие разнообразных личностных свойств. Программа включает и индивидуальную работу, способствующую более глубокому самопознанию и самораскрытию учащихся.

Программа предлагает использовать самоуправляющиеся (психогенные) механизмы развития юной личности. Учащихся необходимо вооружить знаниями и умениями саморазвития и за счет этого поднять уровень *внутренней мотивации* к самосовершенствованию. Побудить старшеклассника к активным и сознательным действиям, направленным на:

- формирование саморазвития, становление активной жизненной позиции.  
Повышение собственной значимости и актуализации личностных ресурсов;
- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития для успешной социализации;
- формирование информационного кругозора уровня психологической культуры, потребности применять знания на практике;
- формирование гуманистических отношений к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, освоение, усвоение, присвоение этих качеств, осознание здоровья, как одной из главных жизненных ценностей;
- формирование ответственной, настойчивой, добросовестной, конкурентоспособной личности, умеющей реализовать свои притязания на право занять значимое место в обществе.

**Цель программы «Как быть успешным, продуктивным и эффективным»:** способствовать формированию зрелой, целостной личности, способной к самопознанию и самореализации в контексте изменений,

происходящих во всех сферах современного общества.

### **Задачи программы:**

#### **1) образовательные:**

- дать школьнику знания о самом себе и научить его получать эти знания;
- познакомить с основами психологии личности с целью более глубокого познания собственной личности и окружающих людей;
- формировать адекватное представление учащихся о своем личностном потенциале на основе самодиагностики;
- обучить приемам саморегуляции, эффективным приемам осознанности, психологическим приемам настроя на успех;

#### **2) воспитательные:**

- способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала;
- способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции;
- повышать уровня психологической культуры учащихся, а также культуры общения и поведения в социуме;

#### **3) развивающие:**

развивать личностные качества учащихся: активность, самостоятельность, ответственность, дипломатичность, толерантность, способствовать формированию адекватной самооценки, развитию уверенности в себе;

- развивать познавательный интерес старшеклассников к собственному внутреннему миру.

- способствовать развитию рефлексии как процесса познания и понимания старшеклассником самого себя;

- совершенствовать коммуникативные навыки.

### **Отличительные особенности программы:**

1) Содержание программы удовлетворяет все актуальные потребности старшеклассников: самопознание и самосовершенствование, развитие коммуникативных навыков для более полной самореализации, профессиональное самоопределение и психологическая подготовка к экзаменам.

2) Сочетание разнообразных форм работы: лекционной, тренинговой, дискуссионной и др., а также особая структура занятия (включение упражнений-разминок, упражнений-активаторов, тренинговых упражнений, обязательного этапа - рефлексии) позволяет наиболее эффективно усваивать программный материал, развивать коммуникативные навыки, способности к самопознанию.

3) Активное использование арт-терапии как метода саморазвития и личностного самопознания. На занятиях используются элементы изотерапии (работа с цветом, линиями с целью выражения чувств, переживаний, настроения), музыкотерапии (слушание музыки и создание к музыкальным композициям изображений с помощью методов кляксографии, монотипии, цветных ниток), метафорических карт, а также методов когнитивно- поведенческой терапии.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 учебный год.

**Количество учебных часов в неделю:** 2 занятия по 1 часу.

**Количество учебных часов за год - 24 часа групповой работы.**

### **Этапы образовательного процесса:**

Занятия сгруппированы в пять самостоятельных, но логически связанных блока (модуля):



- 1 блок - Формирование навыков совладания со стрессом и тревогой.**
- 2 блок - Учуь общаться.**
- 3 блок - Что я знаю о себе.**

#### **Формы занятий:**

В программе использованы различные типы занятий. Используются уроки-практикумы, конференции, дискуссии, уроки с элементами социально-психологического тренинга, организационно - деятельностной игры. Занятия разработаны с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса.

Большая часть занятий по форме - групповые занятия с элементами социально-психологического тренинга. Количество членов группы 10-15 человек.

#### **Схема занятия.**

- Формулирование темы занятия, основных целей.
- Психологическая разминка, позволяющая задать темпоритм занятия и являющаяся прелюдией основной части (использование упражнений- активаторов, способствующих снятию психоэмоционального напряжения, повышению эмоционального фона, позитивному настрою на занятие).

- Основная часть.

Возможны следующие варианты или их комбинация:

- Лекция.
- Активная беседа.
- Система упражнений, соответствующих тематике занятия, направленных на закрепление материала, развитие личностных свойств, навыков.
- Заключительная часть. Рефлексия (Обмен чувствами, осознание и анализ полученного опыта). Подведение итогов занятия.

#### **Основные методы:**

- Лекционный метод передачи знаний.
- Психодиагностические методы исследования личности.
- Методы арт-терапии, экспрессивные методы творческого самовыражения в движении, рисунках, в письменных работах.

- Методы когнитивно-поведенческой терапии
- Методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных психологических проблем; метод анализа конкретных ситуаций; игровое моделирование, имитационные игры.

В процессе обучения активно используются психологические методы: анкетирование, тестирование, анализ продуктов деятельности, наблюдение. На занятиях систематически применяются интерактивные технологии: работа в микрогруппах, социально-педагогические игры, игры на доверие, сплочение коллектива.

### **Ожидаемые результаты обучения учащихся.**

В результате изучения курса «Как быть успешным, продуктивным и эффективным» учащиеся должны:

#### 1. Иметь представление:

- об уровне развития собственных способностей, личностных свойств, интересов, склонностей; о функциях, средствах и видах общения;

#### 2. Знать:

- понятия личности, свойств личности, стресса, общения, конфликта, стратегий решения конфликтных ситуаций, способностей и задатков человека, мотивации;
- приемы запоминания, саморегуляции, способы снижения тревожности.

#### 3. Уметь:

- различать основные психологические понятия курса;
- преодолевать стрессовые состояния, тревогу;
- применять различные средства, виды и техники общения;
- устанавливать контакты с окружающими людьми, успешно решать конфликтные ситуации, владеть навыками самопрезентации.

После прохождения данной программы учащийся должен уметь самостоятельно понимать сущность предмета, основные формы, техники взаимодействия психологических феноменов. Различать психологические особенности людей.



Также ожидаемым результатом работы по программе является развитие личностных свойств: коммуникабельности, самостоятельности, самокритичности, снижение тревожности, а также укрепление веры в себя, повышение уровня самооценки, что является следствием не только активного применения психологических развивающих упражнений, но следствием сплочения детского коллектива и создания благоприятного психологического климата в ходе проведения занятий, тренингов, воспитательных мероприятий.

#### **Мониторинг образовательного процесса:**

Текущий контроль: устные опросы, тесты. Контроль за посещением теоретических и практических занятий, активной работой учащихся на занятиях.

#### **Исследовательская работа.**

Исследовательская деятельность школьников в рамках программы курса предусматривает самостоятельный поиск, отбор учащимися необходимой дополнительной информации по предмету, анализ психологической литературы, открытие неизвестных для учащихся фактов теоретических знаний, выступление на конференциях, подготовка и написание школьниками научно - исследовательских работ к ученическим конференциям. В течение учебного процесса активно используется проектная деятельность с целью обучения развития интереса школьников к предмету психологии, овладения ими современными технологиями.

Таким образом, в результате обучения по программе курса, учащиеся активно познают внутренний мир собственной личности, учатся свободно оперировать усвоенными знаниями, применять их в конкретных ситуациях, развивают личностные свойства, коммуникативные навыки. В процессе участия старшеклассников в тренингах, совместных мероприятиях происходит сплочение коллектива, создание благоприятного психологического климата, формирование психологической культуры, всестороннее развитие личности старшеклассников. Весь накопленный опыт, навыки и умение работы реферативного и практического характера помогают учащимся в повседневной жизни.

№ п/п	Тема занятия	Девиз занятия	Содержание
1.	Ознакомительное. Правила работы в группе. Диагностика	Я не обязан быть таким, каким меня хотят видеть окружающие, и не боюсь быть таким, каким хотел бы видеть себя сам.  Мухаммед Али	1. Приветствие 2. Оцени свой уровень настроения 3. Принятие правил работы в группе 4. Диагностика уровня тревожности
2.	Я спокоен	Счастливая жизнь начинается со спокойствия ума. Марк Туллий Цицерон	1. Приветствие 2. Оцени свой уровень стресса 3. Глубокое дыхание с

			<p>мыльными пузырями</p> <p>4. Дыхание с формами (по квадрату)</p> <p>5. Позитивная беседа с самими собой</p> <p>6. Мои любимые занятия</p> <p>7. Мини-лекция «Как быстро успокоиться в стрессовой ситуации»</p> <p>8. Рефлексия</p>
3.	Я учусь быть сдержанным	Подлинная сила человека в том, чтобы быть хозяином не только своему гневу, но и сдержанности. Титания Харди.	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Оцени свой уровень стресса</p> <p>3. Дыхание с формами (по восьмерке)</p> <p>4. Техники заземления эмоций</p> <p>5. Двигай телом</p> <p>6. Сила чувств</p> <p>7. Комикс обо мне</p> <p>8. Рефлексия</p>
4.	Я учусь не раздражаться по пустякам	Как далеко уводят слова, особенно сказанные в гневе, от того, ради чего они говорятся. Айрис Мердок.	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Оцени свой уровень стресса</p> <p>3. Дыхание с формами (по треугольнику)</p> <p>4. Термометр моего гнева</p>



			<p>5. Чувства, как цвета</p> <p>6. Изучение памятки «Как перестать раздражаться по пустякам»</p> <p>7. Рефлексия</p>
5.	Я учусь переживать стресс	Любые достаточно сильные стрессы, позитивные или негативные, равно способны искалечить наш рассудок и даровать нам идеи и способности, которые мы не можем обрести никаким иным способом. Чак Паланик	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Оцени свой уровень стресса</p> <p>3. Дыхание с формами (по звезде)</p> <p>4. Эмоции в теле.</p> <p>5. Мини-лекция «Пять уровней стресса»</p> <p>6. Изучение памятки «Выходы из стрессовой ситуации»</p> <p>7. Рефлексия</p>
6.	Я учусь выходить из стрессовой ситуации	Стресс появляется оттого, что вы, зная как поступить правильно, делаете наоборот. Ларри Уингет	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Оцени свой уровень стресса</p> <p>3. Дыхание с формами (по восьмерке)</p> <p>4. Карта моего стресса</p> <p>5. Коллаж счастья</p> <p>6. В идеальном мире я.</p> <p>7. Рефлексия</p>
7.	Я имею право на...	Права, права, кругом одни права — они у	1. Приветствие

		нас обязанностей «круче». Порой от них кружится голова у тех, кто к дисциплине не приучен. Владимир Горбачёв	2. Оцени свой уровень коммуникабельности 3. Права личности 4. Составление списка прав 5. Рефлексия
8.	Права влекут за собой обязанности	Характер человека складывается благодаря добросовестному исполнению самих первых обязанностей. Сэмюэл Смайлс	1. Приветствие 2. Оцени свой уровень коммуникабельности 3. Мозговой штурм «Мои обязанности» 4. Работа со списком прав и обязанностей 5. Рефлексия
9.	Что такое иррациональные убеждения и установки	„Много мрачных тонов потому, что у меня такое отношение к жизни. Есть, конечно, какая-то иррациональная надежда, которую я не могу сформулировать в голове, что в жизни может произойти что-то хорошее. Что когда-нибудь люди будут жить счастливо и справедливо. Но она ничем не обусловлена, просто надеждой.“ Глеб Самойлов	1. Приветствие 2. Оцени свой уровень коммуникабельности 3. Мозговой штурм «Иррациональные установки» 4. Работа с карточками по поиску альтернативы иррациональным установкам 5. Рефлексия
10	Что такое коммуникативные	Близкое общение — вот откуда берут	1. Приветствие

	навыки	начало нежнейшая дружба и сильнейшая ненависть. Антуан де Ривароль	2. Оцени свой уровень коммуникабельности 3. Мини-лекция «Коммуникативные навыки» 4. Ролевые игры по решению проблем по типу поведения 5. Рефлексия
11	Типы поведения	Если долго молчать, люди попросту перестают тебя замечать. Перестань болтать — и станешь человеком-невидимкой. Окружающие замечают не нас, а наши реакции на них. Стоит никак не реагировать на их поступки или слова, ты исчезнешь. Мацуо Монро	1. Приветствие 2. Оцени свой уровень коммуникабельности 3. Мозговой штурм «3 типа поведения». 4. Сравнение трех стилей общения (Черепашка. Тигр. Сова). 5. Рефлексия
12	Мой стиль общения	Поведение и общение — это зеркало, в котором каждый показывает свой лик. Иоганн Вольфганг Гёте	1. Приветствие 2. Оцени свой уровень коммуникабельности 3. Работа с тестом. 4. Анализ своего поведения. 5. Метафора «Светофор» в общении 6. Признаки эффективного общения



			<p>7. Работа с чек-листом «Эффективное общение»</p> <p>8. Рефлексия</p>
13	«Я-высказывания» против «Ты-высказываний»	<p>Покой в душе зависит — от мыслей в голове. Ваша жизненная ситуация не является проблемой, проблемой является то, что вы думаете о вашей — жизненной ситуации.</p>	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Оцени свой уровень коммуникабельности</p> <p>3. Мини-лекция «Что такое «Я-высказывания»</p> <p>4. Перевод «Ты-высказываний» в «Я-высказывания»</p> <p>5. Позиция жертвы и победителя»</p> <p>6. Работа с карточками</p> <p>7. Рефлексия</p>
14	Я учусь определять, что я чувствую	<p>Люди могут забыть, что вы сказали. Могут забыть, что вы сделали. Но никогда не забудут, что вы заставили их почувствовать..</p>	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Оцени свой уровень настроения</p> <p>3. Определение и выражение чувств</p> <p>4. Мой уровень assertивности</p> <p>5. Скептик</p> <p>6. Рефлексия</p>
15	Я учусь навыкам активного слушания	<p>Слушать — это вежливость, которую умный человек часто оказывает глупцу, но на которую этот последний никогда не отвечает тем же.</p>	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Оцени свой уровень настроения</p> <p>3. Мини-лекция «Активное</p>

		Адриан Декурсель	слушание» 4. Работа с чек-листом «Активное слушание» 5. Рефлексия
16	Я учусь быть заботливым	Заботясь о счастье других, мы находим своё собственное. Платон	1. Приветствие 2. Оцени свой уровень настроения 3. Мини-лекция «Что такое забота» 4. Как проявлять заботу 5. Да, но... 6. Рефлексия
17	Копинг-карточки в работе с чувствами	Мы часто забываем почувствовать волшебство момента, однако именно на таких волшебных моментах строится сценарий нашей жизни. Мишель Буто	1. Приветствие 2. Оцени свой уровень настроения 3. Мини-лекция «Что такое копинг-карточки» 4. Изготовление «Чемодана помощи» 5. Рефлексия
18	Я учусь оценивать себя адекватно	Успех — не ключ к счастью. Счастье - это ключ к успеху. Если вы любите то, что вы делаете, вы будете иметь успех. (Герман Каин)	1. Приветствие 2. Оцени свой уровень самооценки 3. Лучшая версия тебя 4. Как стать счастливым! 5. Тест «Насколько вы счастливы»

			6. Рефлексия
19	Я учусь прощать	Умение прощать — свойство сильных. Слабые никогда не прощают. Махатма Ганди	1. Приветствие 2. Оцени свой уровень настроения 3. Тест «Умеет ли вы прощать» 4. Дневник благодарности 5. Рефлексия
20	Построй свой внутренний дом	Спору нет: вы очень хороши Это и младенцу очевидно Ну а то, что нет у вас души, — Не волнуйтесь. Этого не видно.  Эдуард Асадов	1. Приветствие 2. Оцени свой уровень настроения 3. Мой внутренний дом (с использованием МАК) 4. Рефлексия
21	Все мы разные...	Не имеет значения, что думают другие — поскольку они в любом случае что-нибудь подумают. Так что расслабься.  Пауло Коэльо.	1. Приветствие 2. Оцени свой уровень настроения 3. Снежинки 4. Дерево (с использованием МАК) 5. Рефлексия
22	Я учусь ставить цели и достигать их	Если вы работаете над поставленными целями, то эти цели будут работать на вас. Д. Рон	1. Приветствие 2. Оцени свой уровень настроения 3. Лестница целей 4. Ведро и ковш.



			5. Рефлексия
23	Мои способности	Каждый человек способен на многое. Но, к сожалению, не каждый знает, на что он способен...	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Оцени свой уровень настроения</li> <li>3. Мои способности</li> <li>4. Лестница качеств</li> <li>5. Волшебная палочка</li> <li>6. Рефлексия</li> </ol>
24	Защита проектов «Мой внутренний мир».		Учащиеся, анализируя и обобщая полученные знания, в творческой форме готовят представление о собственном внутреннем мире (самооценка, тип темперамента, способности, особенности памяти, мышления и т.д.) и защищают свой проект. Проект может быть оформлен в виде: реферата, компьютерной презентации, плаката и т.д.

## Литература

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. - СПб.: Питер, 2006.
2. Левитов Н. Д. Психология характера. - М., 2004.
3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М.: Академия, 2008.
4. Морева Н.А. Тренинг педагогического общения. - М.: Просвещение, 2003.
5. Практикум по арт-терапии, под редакцией А.И.Копытина. - СПб., 2010.
6. Прихожан А.М. «Психология неудачника». - М., 2011.
7. Психология: Учебное пособие.10 класс/ А.Д.Андреева, Е.Е.Данилова, И.В.Дубровина и др. / Под ред. И.В.Дубровиной. - М., 2009.
8. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. - М.: Генезис, 2005.
9. Рогов Е.И. Как стать взрослым. - М.: ВЛАДОС, 2005.
10. Рогов Е.И. Психология человека. - М.: ВЛАДОС, 2011.
11. Рудакова И.А, Жильцова С.В., Филиппенко Е.А. Конфликтология для педагогов. - Ростов н\Д: «Феникс», 2005.
12. Столяренко Л.Д. Психология. - Ростов н\Д: «Феникс», 2010.
13. Тестирование детей/ Автор-составитель В.Богомолов. - Ростов н\Д: «Феникс», 2005.
14. Энциклопедия психологических тестов. - М.: Изд-во Эксмо, 2009.