

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

Рассмотрена
на заседании Педагогического совета
Протокол № 11
от «30» августа 2022г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ № 1
_____ М.В. Жабина
Приказ № 53 от «01» сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа «Удивительный мир психологии»**

Адресована учащимся от 12 до 13 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Автор-составитель: педагог-психолог
Орехова Елизавета Андреевна

Пояснительная записка

Одной из ведущих задач дополнительного образования является создание условий для свободного развития личности, расширение образовательного пространства для предоставления детям возможности обретения разнообразного социального опыта, формирования необходимых в быстро меняющемся мире социальных навыков, саморазвития и самоопределения.

Общеизвестно, что наш личный взгляд на мир и самих себя в нём влияет на наше поведение, стратегию построения своих отношений с окружающим миром и наоборот.

Психологические знания нужны подросткам, чтобы компенсировать ограниченность жизненного опыта. Индивидуальный опыт каждого человека ограничен, как и опыт решения жизненных проблем, как и вся его жизнь. Поэтому освоение психологии как суммы знания жизни, расширяет возможности подростка для эффективного решения проблем.

Нормативной основой в составлении программы являются:

- Конституция Российской Федерации,
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»,
- Устав Образовательного учреждения

Направленность программы социально-гуманитарная

Новизна программы:

Новизна дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Удивительный мир психологии» заключается в ориентации на реальные потребности подростка, на формирование практически полезных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного овладения ведущим видом деятельности на данном возрастном этапе развития.

Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Удивительный мир психологии» предполагает комплексную и последовательную работу психолога с подростками в малой группе. При такой работе недостаток жизненных умений выявляется и оценивается, подросток может получить помощь в выработке и развитии важнейших навыков межличностного взаимодействия и эмоционального самовыражения без риска возбудить ответные враждебные или защитные чувства.

Цель:

Помочь подросткам достичь конструктивности в решении жизненно важных, реально существующих у растущего человека проблем путём развития коммуникативных способностей, а также формирования у учащихся мотивации и навыков саморазвития и самоопределения.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- помогать подростку в овладении психологическими знаниями, способствующими личностному росту;
- содействовать овладению средствами эффективной межличностной коммуникации;
- обучать основным способам саморегуляции и самоорганизации.

Развивающие задачи:

- обучать воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развивать память, внимание, творческое мышление;

- развивать эмоциональную сферу личности, содействовать снятию внутренней психоэмоциональной напряженности, повышению уверенности в себе, формированию позитивной самооценки;
- формировать умения самоанализа, целеполагания и планирования процесса саморазвития;
- развивать способность извлекать из каждой ситуации опыт, необходимый для успешного общения и саморазвития в дальнейшем;
- развивать способность ставить задачи самоизменения в общении и решать их, используя полученный опыт.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формировать способность к рефлексии и самоконтролю;
- воспитывать стремление к саморазвитию;
- формировать мотивацию здорового образа жизни.

Сроки реализации программы - 1 год (всего 36 часов).

Условия реализации:

Программа рассчитана на детей 12-14 лет. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам: смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях; смена личностных интересов и запросов учащихся. Ведущей формой организации обучения является - групповая. Занятия проводятся 1 академический час 1 раз в неделю. В случае игрового тренинга проводится 2-часовое занятие. Исходя из интересов и потребностей детей, порядок изложенных тем и количество часов может меняться.

Учебный план

Название темы	Количество часов		
	теория	практика	Общее
1. Введение.	1		1
2. Внутреннее пространство личности.	1	3	4
3. Какими нас видят другие люди?	2	2	4
4. Понять себя.	3	2	5
5. Всё в твоих руках.	3	3	6
6. Слагаемые успеха.	2	6	8
7. Труд и учение – радость, а не мучение.	3	4	7
8. Подводя итоги.	1		1
Итого:	16	20	36

Содержание программы

1. Введение – 1 час

Постановка учебных задач. Обсуждение и принятие групповых правил.

2. Внутреннее пространство личности – 4 часа

Представление о внутреннем мире человека, его душевной и духовной жизни, индивидуальных особенностях личности. Практика: знакомство с проективными диагностическими методиками: рисунок моего «Я», автобиографический метод, психологический автопортрет.

3. Какими нас видят другие люди? – 4 часа

Понятие об имидже и самопрезентации. Соотнесение внешности и манер с характером человека. Уместность того или иного внешнего вида и поведения в различных ситуациях, обстановке, обществе. Практика: наблюдение и самонаблюдение, упражнения по произвольному выбору манеры поведения в зависимости от ситуации.

4. Понять себя – 5 часов

Понятие о рефлексии и эмпатии. Представление о взаимосвязи чувств и эмоций с потребностями и ценностями человека. Практика: наблюдение и самонаблюдение эмоциональных проявлений, освоение методов саморегуляции эмоционального состояния.

5. Всё в твоих руках – 6 часов

Представление о стрессе, его роли в биологическом и социальном развитии человека. Понятие о воле и волевой регуляции, ее роли в любой деятельности и достижении успеха. Практика: освоение некоторых методов самопомощи для преодоления стрессовых состояний, начальное проектирование стратегии самовоспитания и саморазвития.

6. Слагаемые успеха – 8 часов

Представление о направленности личности, мотивах поведения, ведущей мотивации деятельности. Понятие самооценки. Роль самооценки в общении и деятельности. Значение адекватной и позитивной самооценки для сохранения физического и психического здоровья. Практика: освоение начал стратегического планирования, развитие навыков целеполагания, тренинг уверенного поведения в сложных ситуациях (манипулирование, вовлечение в употребление ПАВ).

7. Труд и учение – радость, а не мучение – 7 часов

Представление о восприятии, внимании, памяти, мышлении, их свойствах. Влияние способностей на склонности, интересы и выбор профессии. Практика: знакомство с приемами развития способностей; тренировки внимания, памяти, мышления; азами мнемотехники и скорочтения. Диагностика интересов и склонностей.

8. Подводя итоги 1 час

Самоанализ личностных изменений. Итоговое анкетирование.

Планируемые результаты реализации программы:

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы.

Учащийся должен знать:

1. Возрастные психологические особенности подростка.

2. Типы темперамента и их психологические характеристики.

Характеристики основных черт характера, понимать их влияние на поступки человека.

3. Иметь представление о способностях и способах их развития.

4. Иметь представление об эмоциях и чувствах.

5. Иметь представление о воле и способах развития волевых качеств.

Учащийся должен уметь:

6. Использовать средства коммуникации в деятельности и в построении общения.

7. Анализировать свои поступки и деятельность.

8. Осуществлять самонаблюдение и самоанализ.

9. Регулировать свое эмоциональное состояние.

10. Понимать эмоциональное состояние собеседника.

11. Использовать свои индивидуальные особенности для достижения успеха в различных видах деятельности.

Способы проверки знаний, умений

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для чего используются задания по взаимной и самодиагностике, а также наблюдение и беседа.

Формами *промежуточного* и *итогового* контроля являются тренинги (с заполнением анкет обратной связи) и тестирование.

Одна из форм подведения итогов программы - разработка учащимися исследовательских и творческих проектов с их последующим представлением на заседании школьного научного общества учащихся (ШНОУ) «Открытие».

Организационно-педагогические условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение программы
Методическое обеспечение программы

№	Раздел Тема	Формы занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведени я итогов
1	<i>Введение.</i>	Вводное занятие.	Беседа.	Доска или фланелеграф	«Устав» группы.
2	<i>Внутреннее пространство личности.</i>	Семинар, мастерская, практическая работа.	Самодиагностика, беседа, чтение научно-популярных текстов, исследование, проект.	Литература по теме, ПК, диагностические методики	Результаты диагностики
3	<i>Какими нас видят другие люди?</i>	Занятие-игра, семинар, конференция, практическая работа.	Тренинг, наблюдение, самодиагностика, взаимодиагностика, мини-лекция, показ видеоматериалов, проигрывание ситуаций.	ПК, медиапроектор, аксессуары для театрализации	Результаты наблюдения
4	<i>Понять себя.</i>	Занятие-игра, семинар, лекция, консультация, круглый стол, практическая работа.	Тренинг, наблюдение, самодиагностика, взаимодиагностика, взаимообучение игра, мини-лекция, проигрывание ситуаций.	Доска или фланелеграф, диагностические методики	Результаты диагностики
5	<i>Всё в твоих руках.</i>	Семинар, лекция, конференция, дискуссия, круглый стол.	Самодиагностика, взаимообучение, беседа, чтение научно-популярных текстов.	Литература по теме, ПК, диагностические методики	Результаты диагностики, наблюдения
6	<i>Слагаемые успеха.</i>	Занятие-игра, семинар, мастерская, круглый стол, дискуссия, практическая работа.	Тренинг, наблюдение, самодиагностика, беседа, мини-лекция, игра, чтение научно-популярных текстов, исследование, проект.	Литература по теме, ПК, диагностические методики	Тренинг, обратная связь

7	<i>Труд и учение – радость, а не мучение.</i>	Занятие-игра, семинар, лекция, конференция, практическая работа.	Самодиагностика, взаимодиагностика, взаимообучение, беседа, анализ видеоматериалов, исследование, проект.	Диагностические методики, ПК, медиапроектор	Результаты диагностики, проекты
8	<i>Подводя итоги.</i>	Круглый стол.	Беседа, самоотчёт.		Анкета.

Психопрофилактические возможности работы с родителями.

Взаимодействие с родителями играет важную роль в процессе работы по данной программе, поскольку семья оказывает на формирование личности основополагающее влияние. Работая над развитием личностных качеств, навыков, невозможно не работать с семьёй. Именно от родителей подросток должен в первую очередь получать поддержку, помощь, понимание и одобрение в работе над собой; личностному росту должна содействовать не только работа на занятиях, но и семейная атмосфера. Без плодотворного сотрудничества с родителями этого трудно достичь.

Можно предложить родителям индивидуальные консультации по волнующим их вопросам, либо по результатам диагностики, проводящейся в рамках занятий. Главной целью такой работы является повышение психолого-педагогической грамотности родителей, содействие оптимизации родительно-детских отношений в семьях учащихся.

Формы и методы обучения

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий: беседа, рассказ преподавателя, сопровождаемый показом видеоматериалов, тренинг, наблюдение, само и взаимодиагностика, проигрывание ситуаций, проработка научно-популярных текстов. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся, позволяет избежать переутомления, повышает эффективность усвоения материала и содействует формированию необходимых навыков.

К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители.

Список литературы:

Для преподавателя:

1. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения. М., 2007
2. Битянова М.Ю.. Тренинг личностного роста. М., 2013
3. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. М., 2003
4. Гарбузов В. И. Практическая психотерапия. СПб., 2003
5. Долохов В., Гурангов В. Технология успеха.- М.: АСТ: Астрель, 2006
6. Ефимова Н.С. Психология взаимопонимания.- Питер, 2004
7. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг. СПб., 2009
8. Игры для интенсивного обучения / Под ред. В. В. Петрусинского. М., 2001
9. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: Пособие для преподавателей. – СПб.: Каро, 2005
10. Лидерс А.Г. Методика проведения групп личностного роста с подростками//Журнал практического психолога. 2006. № 2
11. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2001
12. Медведева И., Шишова Т. Дети нашего времени. Размышления детских психологов. М., 2000
13. Медведева И. Я., Шишова Т. Л. Разноцветные белые вороны. М., 2006
14. Немое Р. С. Психология: В 3 т. М., 2010
15. На пути к совершенству. – Составители: Криволап Н.С., Моргункова О.П., Хаткевич О.А. – Мн.: Изд. ООО "Красико-Принт", 2004
16. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003

17. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. М.: ТЦ Сфера, 2005.
18. Пазухина И.А. Давайте поиграем. - 2005
19. Петровская Л.А. Тренинг компетентности в общении. М., 2010
20. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. М., 2005
21. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам; пер. с англ. Т. Новиковой. - Москва: Эксмо, 2011
22. Практическая психология для преподавателя. – М.: Изд. Дом "Филинь", 2009
23. Петровский А. В. Введение в психологию. М., 2005
24. Психологические тесты (для деловых людей) / Сост. Н. А. Литвинцева. М., 2014
25. Психология личности: Тексты. М., 2012
26. Рогов Е.Н. Настольная книга практического психолога в образовании: Учеб. Пособие.- М.: Владос, 2012
27. Рогов Е.Н. Психология общения.- М.: ВЛАДОС, 2001
28. Рубинштейн Л. С. Основы общей психологии: В 3 т. Т. 2. М., 2009
29. Федоренко Л.Г. Психотехника эмоционального соучастия: Методические материалы.- СПб.: КАРО, 2006
30. Хрестоматия по возрастной психологии. / Под ред. Д. И. Фельдштейна. М., 2004

Для учащихся:

1. Гинзбург М.Р. Путь к себе. – М., 2011
2. Козлов Н.И. Психология на каждый день. – М, 2004
3. Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. – М., 2007
4. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам; пер. с англ. Т. Новиковой. - Москва: Эксмо, 2011
5. Козлов Н.И. Формула личности. – М., 2000
6. Мольц М.Я. Я - это я или как стать счастливым. – Екатеринбург: Феон, 2003
7. Норбеков М.С. Работай над собой.- М.: АСТ: Астрель: Транзиткнига, 2006
8. Прутченков А. С. Трудное восхождение к себе. М., 2005
9. Рогов Е.И. Психология Человека. – М.: Владос, 2001
10. Селевко Г.К., Селевко А.Г., Левина О.Г. Реализуй себя. – М., 2001
11. Селевко Г.К., Назарова И.Г., Левина О.Г. Утверждай себя. – М., 2001
12. Селевко Г.К., Маркова Н.Н., Левина О.Г. Научи себя учиться. – М., 2001

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных и каникулярных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год – 1 группа	06.09.2022	23.05.2023	36	36	Вторник 15.25-16.15
2 год – 2 группа	01.09.2022	25.05.2023	36	36	Четверг 15.25-16.15