

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа

«Свердловский центр образования»

«Рассмотрено» На педагогическом совете Протокол № <u>5</u> от «29» мая 2019 г.	«Утверждено» Приказ № 131-ОД от «30» августа 2019 г.
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юный психолог»

(базовый уровень)

Направленность:

Социально-педагогическая

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 136 часов

Разработчик: Игнатьев Олег
Александрович, педагог ДО, психолог.

п. им. Свердлова

2019 год

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Юный психолог»**

Возраст детей: 12-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный психолог» имеет **социально-педагогическую направленность**.

Подростковый возраст называют критическим возрастом (в широком смысле слова). Главная особенность подросткового возраста – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию.

Основные проблемы психологического развития подростка в этот период:

- развитие интереса к себе, стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование привычных навыков самоанализа;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;
- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- развитие навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания и толерантности;
- развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям.

Настоящая программа актуальна, так как она призвана помочь подростку разобраться в тех изменениях, которые происходят в нём, и предложить пути решения проблем, с которыми он сталкивается в своей жизни.

Очень часто педагоги сталкиваются с психологическими проблемами, как отдельных детей, так и коллектива (школьного класса) в целом. Эти проблемы накладывают огромный отпечаток на весь педагогический процесс.

Педагогическая целесообразность настоящей программы заключается в том, что её реализация содействует помощи в решении психологических проблем, способствует формированию адекватной самооценки и самосознанию, помогает создать доброжелательную атмосферу в учебных коллективах.

Новизна программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, которые помогают подростку справиться с психологическими проблемами на данном этапе его развития.

Цель и задачи программы

Целью программы является диагностика, коррекция и оптимизация личностного развития подростков на основе игровых групповых форм работы.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;
- формирование интереса к прикладным психологическим знаниям.

Развивающие:

- развитие навыков эффективного общения;
- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие познавательных процессов.

Воспитательные:

- повышение уровня рефлексивности;
- создание мотивации для дальнейшего саморазвития обучающихся;
- сплочение подростков;
- формирование взаимного доверия;
- формирование толерантности.

Занятия проходят как в лекционной форме, так и в форме игры и тренинга, что создаёт наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У подростков появляется возможность в спокойной игровой атмосфере отработать полученные навыки, решить личностные проблемы, в безопасной обстановке апробировать определённые роли.

Дополнительная образовательная программа «Юный психолог» разработана с учётом имеющегося опыта выявления индивидуальных особенностей обучающихся. На основе проведённого

исследования были выделены запросы, интересы и теоретические знания обучающихся, что позволило адаптировать программный материал к практическим запросам современных подростков.

Программа включает в себя следующие блоки: тренинг командообразования, тренинг коммуникативных навыков, занятия, направленные на развитие толерантности, тренинг личностного роста, тренинг профессионального самоопределения.

Тренинги разрабатывались на основе работ Л.М. Анн, И.В. Вачкова, А.Г. Грецова, А.Г. Лидерс и др.

Образовательная программа рассчитана на 1 год.

Программа составлена таким образом, чтобы подростки смогли не только уяснить и прослушать материал, но и на практике его отработать и закрепить.

Возраст детей: с 12 лет.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа.

В данной образовательной программе используются следующие формы занятий.

1. Психологические игры и упражнения:

- большие ролевые игры;
- игры-переживания;
- деловые игры;
- психогимнастика;
- упражнения на отработку различных навыков.

2. Различные методы тренинга:

- ролевая игра;
- мозговой штурм;
- моделирование практических ситуаций;
- работа в малых группах;
- семинар;
- метод кейсов и т.д.

3. Групповые дискуссии, беседы.

4. Информационные блоки.

5. Психологические тесты.

6. Элементы арт-терапии.

7. Элементы сказкотерапии.

8. Элементы телесно-ориентированной терапии.

Структура занятия

I этап. Психологическое вхождение обучающихся в занятие: ритуал приветствия.

II этап. Разминка: вхождение в эмоциональный контакт/ Актуализация проблемы.

III этап. Основной этап работы: информационный блок, отработка и развитие навыков.

IV этап. Завершающий этап: рефлексия, ритуал прощания.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с 10-15-минутным перерывом.

Для проведения занятий необходимо хорошо проветриваемое, светлое помещение, в котором есть возможность рассадить участников не только в круг, но и за парты.

Ожидаемые результаты обучения и способы их проверки

По окончании курса обучения учащиеся будут:

знать:

- базовые понятия из области общей и социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;
- виды конфликтов и пути их преодоления;
- эффективные формы работы в команде;
- методику определения своего темперамента, профессиональной ориентации, конфликтности, толерантности;
- методику работы с психолого-диагностическим материалом;
- проблемы современного общества, такие как ВИЧ/СПИД и наркомания: пути заражения, этапы развития, возможности защитить себя и своих близких;
- виды социальной активности подростков;
- методику и технику проведения опроса в школе;

уметь:

- работать «в кругу», применяя новые методы работы (не столь часто используемые на уроках);
- взаимодействовать сообща, совместными усилиями добиваясь определённых результатов и находя новые решения проблем и ситуаций;
- доверять друг другу и регулировать свое поведение, исходя из правил тренинговой работы;
- применять на практике индивидуальные и групповые коммуникативные навыки;
- защищать себя и своё здоровье;
- высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая мнение и позицию другого человека;
- разрабатывать и реализовывать собственный проект;

- применять в жизни принципы толерантности;
- самостоятельно развивать внимание, память, воображение, образное и логическое мышление.

Формы подведения итогов реализации программы

По окончании курса учащиеся самостоятельно разрабатывают опросник, который корректируется вместе с педагогами и апробируется на ровесниках. Подросткам предоставляется возможность самостоятельно выбрать тему исследования, составить вопросы для опроса. Педагог здесь выступает в роли советчика и информатора. Такая форма подведения итогов вызывает значительный эмоциональный подъём у подростков. Ведь получив свободу выбора, они используют все полученные на занятиях знания. Самостоятельность в выборе повышает чувство ответственности у обучающихся, а также мобилизует творческий потенциал подростков.

Формой подведения итогов является организация выставки обработанных результатов в рисуночно-схематической форме. Эта форма подведения итогов позволит увидеть, как были освоены полученные навыки, как ребята чувствуют себя в роли юного психолога, насколько корректно составляют вопросы и насколько инициативно подходят к подготовке собственного социального проекта.

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: от 14 до 15 лет

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (учебно-тематический план по годам обучения)

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы "Юный психолог"

Рабочая программа 1 года обучения

Раздел, темы	теория (кол-во часов)	практ. (кол-во часов)	Всего часов	Формы контроля	Методическое обеспечение
1. Вводное занятие «Зачем мы здесь собрались?»	1	1	2		Методическое пособие по психологии «Психология познания»
2. Тренинг формирования эффективной команды	4	6	10	Составление мини-опросника «Формирование эффективной команды»	2.
2.1. Формирование чувства «Мы»	1	1	2		2.1. Методического пособие «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского. Игры на снятие барьеров и

					сближение.
2.2. Сплочение и доверие	1	1	2		2.2. Методического пособие «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского Мини-беседа на тему доверия. Освоение пространства посредством игровых форм.
2.3. Путешествие	-	1	1		2.3. Методического пособие «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского. Повышение взаимного чувства доверия. Разработка общей символики: эмблема, девиз, название Подвижные игры с принятием совместных решений
2.4. Спасти и выжить	-	1	1		2.4. Методического пособие «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского Раскрытие и активация творческого потенциала команды, личностного потенциала каждого её члена. Формирование слаженных действий в команде. Беседа на тему «Долго ли ты можешь находиться в одиночестве». Психогимнастические игры. Большая ролевая игра.
2.5. Верёвочный курс	1	1	2		2.5. Развитие взаимодействия в коллективе. Сценарий прохождения веревочного курса. Открытое пространство (улица, спорт.зал)
2.6. Портрет нашей группы	1	1	2		2.6. Методического пособие «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского Упражнение с элементами арт-терапии «Портрет нашей группы». Повторная диагностика групповой сплоченности.
3. Тренинг коммуникативных навыков	5	9	14	Составление мини-опросника «Коммуникативные навыки»	3.
3.1. Общение и умение слушать	1	1	2		3.1. Методическое пособие по психологии «Психология общения» Е.И.Рогов.

				Теоретические аспекты эффективного общения. Беседа, игры и мини-упражнения. Диагностика готовности слушать собеседника.
3.2. Средства общения	1	1	2	3.2. Методическое пособие по психологии «Психология общения» Е.И.Рогов Классификация средств общения. Формирование и закрепление коммуникативных навыков при помощи упражнений и игр.
3.3. Общение без слов	-	1	1	3.3. Методическое пособие по психологии «Психология общения» Е.И.Рогов Понятие невербального общения. Игровые упражнения, направленные на формирование жестикуляции и мимики. Формирование навыков самоконтроля за невербальными проявлениями: жестами, мимикой, позой при разговоре.
3.4. Наши эмоции и чувства	1	1	2	3.4. Методическое пособие по психологии «Психология общения» Е.И.Рогов. Упражнения на демонстрацию эмоций и чувств в различных моделях общения. Игры-переживания.
3.5. Проявление эмоций и чувств	1	1	2	3.5. Методическое пособие по психологии «Эмоции и воля» Е.И.Рогов. Понятие эмпатии. Формирование внимательности к чувствам и эмоциям собеседника. Тренинговая работа в парах и мини-группах: формирование и отработка навыков эмпатии, обучение технике саморегуляции.
3.6. Конфликты и причины их возникновения	-	1	1	3.6. Методическое пособие по психологии «Психология общения» Е.И.Рогов.

					Понятие конфликта в психологии. Причины конфликтов. Механизмы возникновения конфликтов. Барьеры и трудности в общении. Самодиагностика степени своей конфликтности. Игровое моделирование конфликтных ситуаций.
3.7. Пути решения конфликтов	-	1	1		3.7. Методическое пособие по психологии «Психология общения» Е.И.Рогов. Отработка теоретических знаний в мини-группах. Выработка подростками собственных решений конфликтных ситуаций. Тренинг бесконфликтного решения.
3.8. Навыки публичных выступлений	-	1	1		3.8. Методическое пособие по психологии «Психология общения» Е.И.Рогов. Релаксационные упражнения. Упражнения на саморегуляцию (как справиться с волнением).
3.9. Отработка навыков публичного выступления	1	1	2		3.9. Методическое пособие по психологии «Психология общения» Е.И.Рогов. м/м установка. Видеозапись выступления (с согласия обучающегося). Подготовка презентации. Самостоятельный анализ обучающимся своего вербального и невербального поведения по видеоматериалам. Коррекция ошибок в мини-группах.
4. Тренинг «Развитие толерантности»	3	5	8	Составление рекомендаций	4.
4.1. Толерантная личность	1	1	2	«Как стать толерантной личностью»	4.1. Демонстрация учебно-тематических видеороликов, «Психодиагностика толерантной личности»- М.: Смысл, 2008 Упражнение на определение степени своей толерантности.

4.2. Знакомство со стереотипами	1	2	3		4.2. Рожков М.И., Байбородова Л.В., Ковальчук М.А. «Воспитание толерантности у школьников» учебно-тематическое пособие – М.: Академия развития, 2003. Понятие стереотипа. Виды и функции стереотипа. Популярныe стереотипы. Механизмы возникновения стереотипов. Игровой тренинг.
4.3. Быть принятым другими – не значит быть как все	1	2	3		4.3. Методическое пособие «Культура толерантности и опыт дипломатии» М.: МГИМО, 2004 Формирование положительной самооценки подростков. Развитие позитивного отношения к уникальности каждого человека.
5. Тренинг личностного роста	3	5	8	Составление мини-опросника «Личностный рост»	5.
5.1. Кто я?	1	1	2		5.1. Д.Кехо «Подсознание может всё» Диагностические и медитативные методики. Тренинги на самопознание, осознание себя (своей личности) и понимание других людей.
5.2. Тренинг креативности	-	2	2		5.2. Э.Боно «Шесть шляп мышления»; Д.Бивер «Креативность, мышление». Выполнение задач на сообразительность. Самооценка творческих способностей.
5.3. Развитие мышления, памяти, внимания	1	1	2		5.3. «Как развивать внимание» И.Ю.Матюгин, Т.Ю.Асоченская; «Развитие логического внимания детей» Л.Ф.Тихомирова, А.В.Басов. Тест IQ Самодиагностика интеллектуального уровня. Упражнения на развитие мышления, памяти, внимания.

					Формирование навыков самостоятельного совершенствования когнитивных способностей.
5.4. Психодиагностика	1	1	2		5.4. Диагностика «Особенности личности, межличностных взаимодействий» Формирование предпрофессиональных навыков. Самостоятельная обработка и интерпретация методик.
6. Профилактика социальных заболеваний	3	3	6	Составление мини-опросника «Что ты знаешь о ВИЧ/СПИД»	6.
6.1. Профилактика ВИЧ/СПИД	1	1	2		6.1. Демонстрация учебно-тематического фильма Проблема ВИЧ/СПИДа в современном обществе. Информация о развитии, путях заражения и возможностях предотвращения болезни. Меры самозащиты. Профилактический тренинг.
6.2. Аукцион ценностей	2	1	3		6.2. Методические рекомендации «Социальное здоровье России» под ред. С.А.Беличевой Понятие ценности. Понятие выбора. Формирование навыков выбора. Тренинг.
6.3. Профилактический семинар «Жизнь без наркотиков – реальная возможность»	-	1	1		6.3. Мифы, связанные с наркоманией. Комплекс социальных, образовательных, медицинских и психологических мер, направленных на предупреждение возникновения какого-либо негативного явления. Освоение правил действия в случае столкновения с проблемой наркомании. Методика первичной диагностика, Анонимная

					анкета
7. Карта жизни: тренинг профессионального самоопределения	2	6	8	Составление мини-опросника «Кем ты хочешь стать?»	7.
7.1. Тренинг профессионального самоопределения	1	3	4		7.1. Теоретические аспекты профессионального и жизненного самоопределения. Апробация полученных знаний при помощи упражнений. Комплекс упражнений по профориентации
7.2. Профориентационная диагностика	1	2	3		7.2. Психодиагностический сборник «Общая психодиагностика» под ред. А.А.Бодалева, В.В.Столина Сознательный выбор профессии и аргументация в её защиту. Проведение тестирования. Интерпретация и обобщение результатов тестирования.
7.3. Профориентационная игра «Перспектива»	-	1	2		7.3. Аспекты профессионального и жизненного самоопределения на конкретных примерах выбора. Закрепление полученных знаний и навыков в игровой форме. Ватман, карандаши, листы формата А4
8. Социальное творчество	1	3	4	Презентации социальных проектов	8.
8.1. Разработка «социального проекта»	1	2	3		8.1. Понятие социального проекта. Различные виды социального проекта. Теоретические аспекты социального проектирования. Разработка собственного социального проекта-опросника. Ватман, карандаши, листы формата А4

8.2. Реализация проекта	-	1	1		8.2.Проектирование опросника. Разработка методики опроса. Проведение опроса. Обработка и интерпретация данных. Оформление результатов опроса. Обсуждение в группе. м/м установка
9. Итоговое занятие «Чему мы научились»	1	1	2	Организация выставки обработанных результатов в рисуночно-схематической форме	9. Выставка с результатами проведенного опроса. Заключительная диагностика. Коллективное подведение итогов.
Промежуточная аттестация	7	7	14		
ИТОГО:	30	46	76		

ЛИТЕРАТУРА

1. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе. М.: Генезис, 2001.
2. Барташников И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
3. Вахрушина В.С. развитие и коррекция внимания в практике школьного психолога. Киров: Кировский государственный педагогический институт, 1994.
4. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. М.: «Академия, 1995.
5. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
6. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
7. Матюгин И.Ю., Асоченская Т.Ю. Как развивать внимание. М.: «Школа эйдетики».1997.
8. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
9. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: «Сфера», 1999.
10. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.
- 11.Тихомирова Л.Ф, Басов А.В. Развитие логического мышления детей. Ярославль: «Гринго», 1995.
- 12.Тушканова О.И. Развитие внимания. Волгоград, 1995.
- 13.Черемошкина Л.В. Развитие памяти детей. Ярославль: «академия развития», 1997.
- 14.Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996.
- 15.Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1996.
- 16.Беляускяйте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка. М., 1988.
- 17.Клюева Н.В. Учим детей общению. Я., 1996.
- 18.Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Я., 1996.
- 19.Шишова Т.Л. эмоционально развивающие игры и упражнения. М., 1997.
- 20.Хухалева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в младшем школьном возрасте. М.: «Совершенство», 1998.
- 21.Минаева В.М. Развитие эмоций. Занятия. Игры. М.: АРКТИ, 1999.
22. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. Российское педагогическое агентство. 2002.

23. Развивающие игры: Пособие для практических психологов, воспитателей и родителей / Под общ. ред. Н. Я. Большуновой; " Бердск, 1998.
24. Методического пособие «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского. М.:, 1985 г.
25. Е.И.Рогов «Психология общения» - Москва: Владос, 2001.
26. «Воспитание толерантности у школьников» учебно-тематическое пособие – М.: Академия развития, 2003
27. «Культура толерантности и опыт дипломатии» методическое пособие М.: МГИМО, 2004
28. Д.Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»- Изд.: «Ардис», 2003 г.

ЛИТЕРАТУРА для обучающихся:

1. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
2. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
3. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
4. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.
5. Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996.
6. Д.Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»- Изд.: «Ардис», 2003 г.