

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа №7»

«РАССМОТРЕНО»

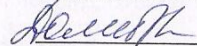
методическим объединением
учителей МПМО физической
культуры, ОБЖ, технологии, Изо,
музыки

Протокол № 1 от 29. 08. 2023 г.

 Г.В. Аксентьева

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 Т.В. Долибова

Протокол № 1 от

«29» августа 2023 г.

«ПРИТВЕРЖДЕНО»

Директор

МБОУ

г. Астрахани

Приказ № 01

«01»

сентября 2023 г.

Т.Х. Горохова

10-06 от

сентября 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Я - СПАСАТЕЛЬ МЧС»
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ»

Астрахань - 2023

Пояснительная записка

Программа «Психология» имеет социально-психологическую 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 решению психологических проблем и позволяет 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 не в лекционной форме, а 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.

Программа «Психология» 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 2 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 14 лет.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

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 1 раз в неделю по 40 минут

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: 2 год

Возраст учащихся: от 14 до 18 лет

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (учебно-тематический план по годам обучения) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы "Психология"

Рабочая программа 2 года обучения

Раздел, темы	теория (кол- во часов)	практ. (кол- во часов)	Всего часов	Формы контроля	Методическое обеспечение
1 год обучения					
1. Вводное занятие «Зачем мы здесь собрались?»	1	1	2		Методическое пособие по психологии «Психология познания»

2. Тренинг формирования эффективной команды	1	1	2	Составление мини-опросника «Формирование эффективной команды»	2. Методическое пособие по психологии «Психология познания»
2.1. Формирование чувства «Мы» Понятие границ	1	1	2		2.1. Методическое пособие «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского. Игры на снятие барьеров и сближение.
2.2. Кто Я Виды темпераментов.	1	1	2		2.2. Методическое пособие личностный опросник Айзенка
2.3. Кто Я Акцентуации личности	1	1	2		2.3. Методическое пособие "Тип акцентуаций характера по К.Леонгарду
2.5. Кто Я . Мои склонности и способности	1	1	2		2.5. Методическое пособие "Склонности и способности подростка" Ю.Борисова
2.6. Портрет нашей группы	1	1	2		2.6. Методическое пособие «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского Упражнение с элементами арт-терапии «Портрет нашей группы». Повторная диагностика групповой сплоченности.
3. Тренинг коммуникативных навыков		1	1	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	2	1	3		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	2		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	2		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	2		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.
. Итоговое занятие «Чему мы научились»	-	1	1		
Итого	16	18	34		
2 год обучения					
4. Тренинг «Развитие толерантности»	3	5	8	Составление рекомендаций «Как стать толерантной личностью»	4.
4.1. Толерантная личность	1	1	2		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	5.

5.1. Кто я?	1	1	2	«Личностный рост»	5.1. Д.Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»; 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.Аскоченская; «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»
6.1. 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. Пропаганда здорового образа жизни. Освоение правил действия в случае столкновения с проблемой наркомании. Методика первичной диагностики, 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. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛІО», 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., Аскоченская 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. Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка. М., 1988.
17. Ключева 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: «ФОЛЛИО», 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.