

Отдел образования Администрации города Кургана
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 50»

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» мая 2022 г.
Протокол № 14

Утверждаю:
Директор МБОУ г. Кургана
«СОШ № 50»
_____ Тимофеев М.А.
приказ от «27» мая 2022 г. № 273

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
социально-гуманитарной направленности
«Юный психолог»
Возраст учащихся: 16-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Радость Тамара Леонидовна,
педагог дополнительного образования

г. Курган, 2022 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы: социально-гуманитарная направленность.

Актуальность программы. Мотивация самопознания, представление о себе как о личности, сотрудничество с окружающими – все это является необходимым для успешной жизни в современном обществе, для развития отношений в социуме, для построения карьеры в будущем.

Главная задача современной педагогики состоит в воспитании поколения людей, знающих чего они хотят от жизни, умеющих ставить и достигать цели, способных жить в гармонии с собой и окружающей средой и друг с другом. В программе предлагаются темы, которые могут быть легко усвоены детьми еще до того, как для них станут привычными негативные реакции. Это поможет детям получить знания по успешному выходу из конфликтных ситуаций и разрешению возникших споров. Дети научатся отслеживать не только свои чувства и эмоции, но и своих оппонентов, что поможет объективно реагировать на ситуацию и позитивно решать конфликты. Содержание программы соответствует запросам подростков, т.к. именно в этом возрасте человек начинает задавать себе и окружающим вопросы «Кто я?», «Какой я?», «Что я могу?», «Как взаимодействовать с окружающими?» и ждет глубоких, конкретных ответов. Самопознание – тема, актуальная всегда и для всех и программа поможет учащимся найти ответы на свои вопросы и сформировать устойчивую положительную самооценку.

Отличительные особенности программы. Перед написанием программы были проанализированы существующие программы той же направленности и с аналогичными названиями: «Юный психолог» Кузьминой Г. В., «Юный психолог» (авт. – сост. Величко А.С.). Данная программа «Юный психолог» отличается от вышеперечисленных программ конструированием содержания обучения: занятия проходят не в формате школьного урока и приближены к простому общению, с использованием бесед, диалогов, различных психологических игр. Для углубленного познания своего внутреннего мира используется материал из раздела восточной философии, в частности, из Аюрведы, различные методики арт-терапии, что позволяет наиболее полно достичь поставленные цели и задачи. Программа составлена на основе работ Грецова А.Г., Э. Берна, Г.Ю. Айзенка, Р. Блекта, А.Г. Хакимова, а так же на основе программы клубного движения «Психология 3000», Международной образовательной программы «Наука жизни», авторы: [О. Гадецкий](#), [М. Таргакова](#) и [С.Аваков](#). Программа ставит целью через систематический подход, от общего к частному, дать общее понимание мира, своего места в нем, научить применять эти знания на практике.

Адресат программы. Данная программа предназначена для самопознания и для изучения основ психологии обучающимися 10-11 классов общеобразовательной школы. В этом возрасте еще закладываются основные пласты личностного и духовного мира человека. Развитие и становление зависит от степени воздействия на поведение и деятельность ребенка, а так же его личной заинтересованности и осознанном участии в этом процессе. Задача педагога удержать интересы подростка к познанию самого себя, своих чувств и эмоций, например, через непосредственный контакт со сверстниками, родителями и учителями.

Срок реализации (освоения) программы: 1 год.

Объем программы: 34 ч (по 1 часу в неделю из расчёта 34 рабочих недель).

Предполагаемая продолжительность 1 занятия – 45 минут: 10 минут отводится шеренгу, в котором участники делятся реализациями, получают обратную связь друг от друга; 20 минут - теоретическая часть (просмотр материалов семинаров, лекция); 15 минут практическая часть (игры, анализ таблиц, упражнения).

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями учащихся. Форма проведения занятий: коллективная (для изучения теоретического материала), групповая (при проведении практических занятий), индивидуальная (при проведении диагностических исследований и обсуждении их результатов).

Особенности организации образовательного процесса - форма обучения очная, в случае необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Наполняемость группы 10-15 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы. Набор в группу проводится на добровольной основе независимо от уровня подготовки и пола учащихся.

Состав группы: постоянный, предпочтительно, чтобы объединение было сформировано из учащихся одного возраста, но возможно и разновозрастное подростковое объединение.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ). Имеется возможность реализации ИОМ в зависимости от уровня знаний конкретного обучающегося.

Уровни сложности содержания программы: стартовый (ознакомительный) - 1 год.

1.2 Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цели программы:

- формирование представлений о свойствах и состояниях личности, определяющих поведение и деятельность человека, мотивация самопознания и самоутверждения в окружающем мире;
- формирование представлений о видах и приемах общения, формирование навыков общения в системе социальных отношений для решения проблем самоопределения;
- формирование представлений о личности, законах её развития, для дальнейшего самосовершенствования, осмысления жизненных и духовных ценностей.

Задачи программы:

- развитие навыков самопознания;
- расширение представления учащихся о разнообразных приемах самосовершенствования;
- формирование мотивации на самопознание, саморегуляцию и самосовершенствование;
- ознакомление учащихся с особенностями психики человека, формирование основ теоретических знаний в области психологии;
- ознакомление с практическими методами и приемами психологии;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни;
- воспитание негативного отношения к проявлению грубости, агрессивности, интересу к алкоголю, курению и наркотикам, ранним сексуальным контактам, обучение контролю чувств;
- воспитание позитивных качеств личности.

Планируемые результаты

В результате усвоения учебного материала курса обучающиеся получают возможность приблизиться к пониманию уникальности внутреннего мира человека и неразрывной связи с внешним миром, другими людьми и человечеством в целом, смогут научиться брать ответственность за свое будущее, принимать решения.

Программа предусматривает формирование следующих знаний, умений и навыков:

Знания - особенностей собственной психики, основ межличностных взаимоотношений;

Умения - рефлексировать, отслеживать свое состояние, анализировать ситуации и взаимоотношения, работать с материалами, направленными на самопознание, самосовершенствование;

Навыки - самоконтроля, принятия решений.

1.3 Рабочая программа

Учебный план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводная встреча. Знакомство	1	0,5	0,5	тестирование
2.	Изучаем себя. Доши	1	0,5	0,5	тестирование
3.	Почему меня не понимают?	1	0,5	0,5	
4.	Изучаем себя. Качества материальной природы	1	0,5	0,5	

5.	Успех	1	0	1	
6.	Конфликтология	3	2,5	0,5	
7.	День психологического здоровья	2	0,5	1,5	
8.	Нейрографика	2	0,5	1,5	
9.	Изучаем себя. Темперамент	1	0,5	0,5	
10.	Культура чистой жизни. Режим дня. Чистота	1	0,5	0,5	
11.	Культура чистой жизни. Питание	1	0,5	0,5	
12.	Саморегуляция	2	1	1	
13.	Изучаем себя. Тип личности	1	0,5	0,5	тестирование
14.	Культура чистой жизни. Вода	1	0,5	0,5	
15.	Мир профессий	1	0	1	
16.	Изучаем себя. Уровень интеллекта	1	0	1	тестирование
17.	Методы влияния на будущее	2	1	1	
18.	Что такое счастье? Как его достичь?	1	0,5	0,5	
19.	Изучаем себя. Строение тонкого тела человека	1	1	0	
20.	Школьная жизнь	1	0	1	
21.	Обязанности. Что это? Зона нашей ответственности	2	1,5	0,5	
22.	Коммуникация	2	1	1	
23.	Эгосостояния	1	0,5	0,5	
24.	Методы арт-терапии в психологии	2	0,5	1,5	
25.	Подведение итогов	1	0,5	0,5	творческая работа (сочинение)
	Итого	34	15,5	18,5	

Содержание программы

Тема 1. Вводная встреча. Знакомство.

Количество часов: 1 (теория - 0,5, практика - 0,5)

Теория: Ознакомление с целями, задачами, правилами кружка. Обсуждение ожиданий от занятий, выявление целей учащихся. Знакомство с графическим тестом «Дерево»

Практика: Выбор инициативной группы, заполнение анкет новичка.

Рисуночный тест «Дерево» (Б. Шелби)

Игра на знакомство «Ты дрозд»

Тема 2. Изучаем себя. Доши.

Количество часов: 1 (теория - 0,5, практика - 0,5)

Теория: Конституция тела, ее влияние на характер. (С. Серебряков, О. Торсунов)

Особенности питания, заболевания, темперамент, способности к обучению у каждой доши.

Практика: Анализ и обсуждение результатов тестирования (тест «Дерево»)

Игра «Разожми кулак» - обучение взаимодействию, методам решения проблемы.

Тест на определение дош.

Д/з: выписать особенности в питания и характера, согласной вашей доши.

Тема 3. Почему меня не понимают?

Количество часов: 1 (теория - 0,5, практика - 0,5)

Теория: Материалы книги Гери Чепмена «5 языков любви»

Практика: Работа с карточками: определение своего «языка любви».

Д/з: определить «язык любви» в вашей семье – у мамы, папы, братьев и сестер; применить «язык любви» внутри семьи.

Тема 4. Изучаем себя. Качества материальной природы.

Количество часов: 1 (теория - 0,5, практика - 0,5)

Теория: А. Хакимов «3 гуны материальной природы»

Лекционный материал на основе работ О. Гадецкого,

О. Торсунова, В. Жданов «Общее дело»

Практика: Определение гун на примерах музыки, литературы, живописи.

Д/з: написать по 10 прилагательных на каждую гуну, определить гуны в разных сферах деятельности человека, отследить – в какой гуне действуете чаще вы.

Тема 5. Успех.

Количество часов: 1 (теория - 0, практика - 1)

Практика: Диагностика личности на мотивацию к успеху (Т. Элсер). Анкетирование 8-11 классы

Тема 6. Конфликтология.

Тема 7. Конфликтология.

Тема 8. Конфликтология.

Количество часов: 3 (теория - 2,5, практика - 0,5)

Теория: Конфликтология

А.Г. Грецов «Научись преодолевать конфликты»

Работа с гневом. Лекционный материал О. Торсунова.

Практика: Игра-упражнение «Слепой и поводырь»

Тема 9. День психологического здоровья.

Тема 10. День психологического здоровья.

Количество часов: 2 (теория - 0,5, практика - 1,5)

Теория: Подготовка к проведению Всемирного дня психологического здоровья

Практика: Психологический квест для обучающихся старших классов.

Акции, игры, флешмобы для детей и родителей

Тема 11. Нейрографика.

Тема 12. Нейрографика.

Количество часов: 2 (теория - 0,5, практика - 1,5)

Теория: Павел Пискарев лекция для института «ИМАТОН»

Практика: Прорисовать проблему – 2 рисунка

Тема 13. Изучаем себя. Темперамент.

Количество часов: 1 (теория - 0,5, практика - 0,5)

Теория: Типы темперамента.

Практика: Диагностика типа темперамента (Айзенк)

Д/з: Провести диагностику в своей семье

Тема 14. Культура чистой жизни. Режим дня. Чистота.

Количество часов: 1 (теория - 0,5, практика - 0,5)

Теория: О. Торсунов «Законы времени и режим дня»

Обсуждение важности режима дня и его влияния на здоровье.

Практика: Составить режим дня на основе полученного материала

Д/з: следовать режиму дня, делать заметки в дневник.

Тема 15. Культура чистой жизни. Питание.

Количество часов: 1 (теория - 0,5, практика - 0,5)

Теория: О. Торсунов. Лекционные материалы.

Практика: Написать эссе «Что влияет на мою жизнь?»

Тема 16. Саморегуляция.

Тема 17. Саморегуляция.

Количество часов: 2 (теория - 1, практика - 1)

Теория: Лучшие упражнения для обучения саморегуляции (А.Г. Грецов)

Танец – как один из способов снятия эмоционального напряжения.

Практика: Танцевальное занятие

Тема 18. Изучаем себя. Тип личности.

Количество часов: 1 (теория - 0,5, практика - 0,5)

Теория: Типология личности

Практика: Тест на определение типа личности по Матолиной

Тема 19: Культура чистой жизни. Вода.

Количество часов: 1 (теория - 0,5, практика - 0,5)

Теория: Просмотр отрывков из док.фильма «Великая тайна воды»

Практика: Обсуждение важности слов в нашей жизни, влияние чужих эмоций на наше поведение.

Работа с «Волшебным кувшином»

Тема 20. Мир профессий.

Количество часов: 1 (теория - 0, практика - 1)

Практика: Диагностика профессионального самоопределения (Опросник Л. Йовайши, ДДО Климов). Анкетирование 8, 10классы

Тема 21. Изучаем себя. Уровень интеллекта.

Количество часов: 1 (теория - 0, практика - 1)

Практика: Тест Равена. Онлайн - тестирование

Тема 22. Методы влияния на будущее.

Тема 23. Методы влияния на будущее.

Количество часов: 2 (теория - 1, практика - 1)

Теория: Методы «Посылки» (Р. Нарушевич), «Подарки», «Поклоны», аффирмации, прописывания, прощение (Р. Блект).

Обсуждение влияния окружения на наши желания, важность отделения «нашего» от «наносного».

Основы позитивного мышления. 4 источника проблем.

Практика: Составление карты «Мои ценности»

Составление списка желаний, целей. Диагностика желаний по шкале потребности-прихоти.

Упражнение «А зато...»

Д/з: Просмотр фильма «Полианна»

Тема 24. Что такое счастье? Как его достичь?

Количество часов: 1 (теория - 0,5, практика - 0,5)

Теория: Лекционный материал М. Таргакова.

Качества личности, которые мешают нам общаться и быть счастливыми (гнев, жадность, и т.п.). Важность общения в жизни человека.

Практика: Работа с карточкой «Я важный индюк»

Карточки «6 врагов и 6 друзей счастья»

Тема 25. Изучаем себя. Строение тонкого тела человека.

Количество часов: 1 (теория - 1, практика - 0)

Теория: Ум. Разум. Отличия и основные функции. 4 базовых потребности. 4 врожденных недостатка.

Тема 26. Школьная жизнь.

Количество часов: 1 (теория - 0, практика - 1)

Практика: Диагностика удовлетворенности качеством образования (методика А.Андреева)
Анкетирование 6-11 классы

Тема 27. Обязанности. Что это? Зона нашей ответственности.**Тема 28. Обязанности. Что это? Зона нашей ответственности.**

Количество часов: 2 (теория - 1,5, практика - 0,5)

Теория: Просмотр темы из лекции О. Торсунова «Обязанности»

Различие мужских и женских обязанностей, важность выполнения именно своих обязанностей.

Практика: Составить список своих обязанностей.

Д/з: начать соблюдать обязанности, записать результат (внутренние ощущения, внешняя реакция)

Тема 29. Коммуникация.**Тема 30. Коммуникация.**

Количество часов: 2 (теория - 1, практика - 1)

Теория: Эффективная коммуникация (Грецов А.Г.)

Практика: Упражнения на коммуникацию

Тема 31. Эгосостояния.

Количество часов: 1 (теория - 0,5, практика - 0,5)

Теория: «Эгосостояния: ребенок, родитель, взрослый» (Э. Берн)

Практика: Работа с методическим материалом «Гардероб»

Тема 32. Методы арт-терапии в психологии.**Тема 33. Методы арт-терапии в психологии.**

Количество часов: 2 (теория - 0,5, практика - 1,5)

Теория: Ознакомление с принципами работы с МАКами (Метафорическими ассоциативными картами). Фронтальный рисунок.

Практика: Проработка заявленных проблем через МАКи

Тема 34. Подведение итогов.

Количество часов: 1 (теория - 0,5, практика - 0,5)

Теория: Обсуждение ключевых моментов из тем, изученных в течение курса.

Практика: Сочинение «Чем я могу быть полезен обществу?»

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятий	Форма занятия	Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
1	Вводная встреча. Знакомство		1	Вводная встреча. Знакомство	беседа, практическая работа, игра	тестирование

2	Изучаем себя. Доши		1	Изучаем себя. Доши	лекция, беседа, игра	тестирование
3	Почему меня не понимают?		1	Почему меня не понимают?	лекция, практическая работа	
4	Изучаем себя. Качества материальной природы		1	Изучаем себя. Качества материальной природы	лекция, практическая работа	
5	Успех		1	Успех	практическая работа	
6	Конфликтология		1	Конфликтология	лекция	
7	Конфликтология		1	Конфликтология	лекция	
8	Конфликтология		1	Конфликтология	лекция, практическая работа, игра	
9	День психологического здоровья		1	День психологического здоровья	беседа, практическая работа	
10	День психологического здоровья		1	День психологического здоровья	практическая работа, игра	
11	Нейрографика		1	Нейрографика	лекция, практическая работа	
12	Нейрографика		1	Нейрографика	практическая работа	
13	Изучаем себя. Темперамент		1	Изучаем себя. Темперамент	лекция, практическая работа	
14	Культура чистой жизни. Режим дня. Чистота		1	Культура чистой жизни. Режим дня. Чистота	лекция, практическая работа	
15	Культура чистой жизни. Питание		1	Культура чистой жизни. Питание	лекция, творческая работа	
16	Саморегуляция		1	Саморегуляция	лекция	
17	Саморегуляция		1	Саморегуляция	танцевальное занятие	
18	Изучаем себя. Тип личности		1	Изучаем себя. Тип личности	лекция, практическая работа	тестирование
19	Культура чистой жизни. Вода		1	Культура чистой жизни. Вода	лекция, практическая работа	

20	Мир профессий		1	Мир профессий	практическая работа	
21	Изучаем себя. Уровень интеллекта		1	Изучаем себя. Уровень интеллекта	исследование	тестирование
22	Методы влияния на будущее		1	Методы влияния на будущее	лекция	
23	Методы влияния на будущее		1	Методы влияния на будущее	практическая работа	
24	Что такое счастье? Как его достичь?		1	Что такое счастье? Как его достичь?	лекция, практическая работа	
25	Изучаем себя. Строение тонкого тела человека		1	Изучаем себя. Строение тонкого тела человека	лекция	
26	Школьная жизнь		1	Школьная жизнь	практическая работа	
27	Обязанности. Что это? Зона нашей ответственности.		1	Обязанности. Что это? Зона нашей ответственности	лекция	
28	Обязанности. Что это? Зона нашей ответственности		1	Обязанности. Что это? Зона нашей ответственности	лекция, практическая работа	
29	Коммуникация		1	Коммуникация	лекция	
30	Коммуникация		1	Коммуникация	практическая работа	
31	Эгосостояния		1	Эгосостояния	лекция, практическая работа	
32	Методы арт-терапии в психологии		1	Методы арт-терапии в психологии	лекция, практическая работа	
33	Методы арт-терапии в психологии		1	Методы арт-терапии в психологии	практическая работа	
34	Подведение итогов		1	Подведение итогов	беседа, творческая работа	творческая работа (сочинение)
Итого			34			

2. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
I четверть	01 сентября -23 октября 2022
Осенние каникулы	24 октября-6 ноября 2022
II четверть	7 ноября – 29 декабря 2022
Зимние каникулы	30 декабря – 8 января 2023
III четверть	9 января – 19 марта 2023
Весенние каникулы	20 марта-26 марта 2023
IV четверть	27 марта – 31 мая 2023

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации: 1 раз в конце учебного года, творческая работа.

Материально-техническое обеспечение: учебный класс, проектор, компьютер с необходимым ПО, канцелярские принадлежности, доска..

Кадровое обеспечение. Реализацию программы осуществляют штатные педагогические работники с соответствующие профилю программы, которые:

- организуют деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы;
- осуществляют педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разрабатывают программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Методические материалы. Реализация программы построена на основе таких методологических подходов, как гуманистический, системный, деятельностный, и в соответствии со следующими *принципами*:

- выбор оптимальных методов, форм, средств;
- наглядность;
- последовательность;
- доступность;
- научность;
- учет возрастных особенностей и индивидуальных способностей
- принцип гуманистической направленности,
- принцип системности,
- принцип вариативности,
- принцип креативности,
- принцип успешности и социальной значимости.

Основные педагогические *методы*, используемые в практике:

- метод создание ситуации успеха;
- метод стимулирования;
- метод создания проблемных ситуаций.

Оценочные материалы: контроль осуществляется с помощью творческой работы обучающихся, выполняемой в свободной форме в процессе обучения.

Список литературы

1. А.Г. Грецов. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации/ Учебно-методическое пособие. СПб, 2006
2. А.Г. Грецов, Е.Г. Попова, Т.А. Бедарева. Научись преодолевать конфликты./ Информационно-методические материалы для подростков. СПб, 2008
3. А.Г. Грецов. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции./ Учебно-методическое пособие. СПб, 2006
4. Г. Чепмен. Пять языков любви. 1995.
5. Лекционные материалы психологов Международной образовательной программы «Наука жизни». [Олег Гадецкий](#), [Марина Таргакова](#), [Сергей Аваков](#)
6. Лекционные материалы Частного образовательного учреждения «Высшая школа практической психологии».
7. О. Г. Торунов «Законы счастливой жизни» / Москва, «Ведабук», 2004
8. «Великая тайна воды», Россия, 2006
9. Б. Шелби «Тесты для детей. Открой своего ребенка с помощью тестов»/ Тюмень, изд-во Скорпион, 2002
10. Э. Берн. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений./Эксмо. 2018