

Пояснительная записка

Рабочая программа объединения составлена на основе:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам) приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. №1008)

СанПиН 2.4.4 3172 т- 14 от 04.07.2014 г. №41

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

Программа по дополнительному общеразвивающему образованию МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ»,

Актуальность программы обусловлена тем, что призвана помочь подростку разобраться в тех изменениях, которые происходят в нём, и предложить пути решения проблем, с которыми он сталкивается в своей жизни. 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.

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

Цели:

- Развитие «психологической грамотности», формирование представлений о теоретических и практических аспектах психологии.

Задачи:

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.

Организация образовательного процесса.

Учебно-воспитательный процесс в объединении характеризуется следующими особенностями:

- воспитанники приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольных началах;
- детям, представляется возможность, сочетать различные направления и формы занятий;
- допускается переход учащихся из одной группы в другую (по возрастному составу, по уровню развития умений и навыков);
- педагогом создаются наиболее комфортные условия для детей на занятиях.

Принципы обучения.

Процесс обучения в основном направлен на реализацию дидактических принципов:

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей детей и подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные иллюстрации, видео-, аудиозаписи.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе учащихся. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Принцип сознательности, активности, самостоятельности учащихся под руководством

педагога. Структура образовательной деятельности включает в себя двух участников: педагога и учащегося. Специфика услуг, предоставляемых в сфере образования, состоит в том, что она ориентирована на высокую активность обоих участников образовательного процесса. Процесс обучения требует от учащегося высокой активности.

Методы и приёмы обучения:

- Психологические игры и упражнения: большие ролевые игры; игры-переживания; деловые игры; психогимнастика; упражнения на отработку различных навыков.
- Различные методы тренинга: ролевая игра; мозговой штурм; моделирование практических ситуаций; работа в малых группах; семинар; метод кейсов и т.д.
- Групповые дискуссии, беседы.
- Информационные блоки.
- Психологические тесты.
- Элементы арт-терапии.
- Элементы сказкотерапии.
- Элементы телесно-ориентированной терапии.

Формы занятий:

- Индивидуальная работа.
- Работа в паре.
- Групповая работа.
- Коллективная работа.

Программа рассчитана на возраст 14-18 лет, срок обучения 1 год.

Прогнозируемый результат на конец года 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.
- 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.

Для реализации данной программы необходима учебно-материальная база:

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

Литература

Методические пособия:

1. Руководство практического психолога. Психолог в школе. Практическое пособие под редакцией Дубровиной И.В. М.: «Юрайт», 2018.
2. Черемошкина Л.В. Как развивать внимание и память ребенка. М.: «Юрайт», 2019.
3. Психотерапия. Под ред. Карвасарского. СПб.: «Питер», 2021
4. Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект в сложных коммуникациях. М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2020
5. Ежова Н. Краткий справочник практического психолога. М.: «Феникс», 2019
6. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. Учебник и практикум для СПО. М.: «Юрайт», 2019.
7. Буянова С.М., Дедов Н.П., Коробанова Ж.В., Крылов А.Ю. Социально-психологические факторы толерантности современной молодежи. М.: «Прометей», 2021.
8. Ефимова Н.С. Психология общения. М.: «Форум», 2021.

Литература для обучающихся:

1. Черемошкина Л.В. Как развивать внимание и память ребенка. М.: «Юрайт», 2019
2. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. Учебник и практикум для СПО. М.: «Юрайт», 2019
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1 – 4 класс). М.: «Генезис», 2017.
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5 – 6 класс). М.: «Генезис», 2017.
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии. Средняя школа (7 – 8 класс). М.: «Генезис», 2018.
6. Д.Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»- Изд.: «ООО Попурри», 2020 г.
7. Коноваленко С.В. Чтобы думать быстрее М.: «Гном и Д», 2021.

Содержание учебного курса

Название раздела	Примерное содержание	Количество часов
Юность пора самоопределения	Возрастные периоды развития. Роль наследственности, среды и воспитания в развитии. Юношество. Возрастные особенности старшеклассника. Психологическая готовность к самоопределению. Ценностные ориентации.	6
Познавательные процессы, способности	Внимание. Память. Мышление. Способности. Интеллект. Творческие способности. Креативность. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.	12
Саморегуляция	Стресс. Саморегуляция Профилактика аддиктивного поведения. Позитивное мышление	8
Личность	Личность. Теория личности (З.Фрейд, А.Адлер, Бихевиоризм) Гуманистическая теория личности (А. Маслоу) Темперамент. Характер. Самосознание. Самоотношение. Эмоции и чувства. Любовь. Экология любви. Дружба.	10
Юность пора самоопределения	Особенности развития личности Моделирование будущего. Цели и задачи. Стратегия выбора профессии. Построение личной профессиональной перспективы (методика ЛПП) Профессиональный тип личности (методика Голланда) Деловая игра " Профессиональные пробы"	6
Общение. Структура, функции и средства общения	Общение. Структура и средства общения Невербальные средства общения Речевые средства общения Позиции в общении Стили общения Манипулирование Урок-дискуссия "Что мешает открытому общению?"	10
Условия и технологии эффективной коммуникации	Механизмы межличностного восприятия Психологические защиты Барьеры в общении Конструктивное общение. Контроль эмоций. Активное и пассивное слушание Приемы расположения к себе. Самопрезентация.	6

Конструктивное преодоление конфликтов	Конфликт. Стили разрешения конфликтов Управление конфликтом	4
Психология малых групп и коллективов	Коллектив и личность Лидерство Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм. Развитие навыков уверенного отказа	4
Деловое общение	Деловая беседа. Психологические особенности публичного выступления	4
Итого за год: 70 часов		