

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА №2 ИМ.Ю.А.ГАГАРИНА»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Школа юного психолога»**

социально-гуманитарная направленность

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель:  
Геращенко Ульяна Игоревна,  
педагог дополнительного образования

Дивногорск

2024 г.

## 1.1 Пояснительная записка

### **Направленность дополнительной общеобразовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа юного психолога» имеет **социально-гуманитарную направленность**, где психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — всё это как необходимые компоненты полноценной личности гражданина с правильной позицией в обществе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа юного психолога» является модифицированной, составлена на основе авторской программы «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых. По уровню освоению – общеразвивающей, по цели обучения – общеразвивающая, по содержанию – однопрофильной, разработана в соответствии с требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

### **Актуальность и содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отвечает, как интересу обучающихся к собственному «Я», так и отвечает требованиям системы образования на личностно-ориентированный подход. Программа формирует у подростка ценностную картину мира и помогает находить свое место в нём, познавать свой внутренний мир, гармонизировать свои отношения с окружающими людьми, делает ответственным за себя и свои действия. Существенным моментом здесь становится не только отражение мира, но и отражение себя в мире, своего состояния, своего поведения здесь и сейчас, девиз программы «Школы юного психолога»: познавая себя, я познаю мир.

В программе школы больше времени отводится на активные формы работы, в связи с тем, что одной из главных задач является формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развития социальной компетентности. Психотехнические игры, элементы психологического тренинга, разыгрывание ситуаций и ролевые игры позволяют учащимся получить «обратную связь», а также научиться навыкам конструктивного ведения диалога.

Диалогический характер обучения способствует самостоятельному «открытию» различных аспектов психологических явлений и фактов; осознанию необходимости учёта позиций, мнений, интересов, чувств и потребностей других людей в процессе межличностного взаимодействия для достижения собственных жизненных целей.

Для реализации содержания обучения по данной программе основные теоретические положения сопровождаются выполнением практических работ, которые помогают учащимся применять изученные понятия в конкретных жизненных ситуациях.

Программа «Школы юного психолога» охватывает данные современных психологических теоретических и эмпирических исследований, научно-популярные источники, современные психологические техники и приёмы работы, адаптированные для восприятия подросткового и раннего юношеского возраста.

Практическую направленность имеют уроки, позволяющие школьникам овладеть приёмами саморегуляции, развить способность к позитивному мышлению, уверенность в себе, чувство собственного достоинства.

В разделе «Основы психологии», кроме традиционных разделов общей психологии, выделены специальные темы: «Самосознание», «Я-концепция», «Самоотношение», которые имеют прямое отношение к формированию личности подростка, развитию самопонимания, выработке собственной жизненной позиции. Практическую направленность имеют занятия, позволяющие школьникам развить способность к позитивному мышлению, уверенность в себе, чувство собственного достоинства. В чрезвычайно важных и актуальных для раннего юношеского возраста темах «Дружба», «Любовь», «Экология любви» затрагиваются проблемы уникальности человеческих чувств, необходимости бережного отношения к чужим чувствам, умения отличать открытые и серьезные отношения от психологического насилия и манипуляции.

Раздел «Личность» построен по принципу «от общего к частному». Для достижения стратегических целей программы (формирования гуманистического мировоззрения, выработка собственной позиции, развитие способности к критической переработке информации, осознанию неоднозначности интерпретации многих сложных феноменов человеческой психики и поведения) в программу изучения курса введены изложения наиболее известных теорий личности. В программе представлены психоанализ З. Фрейда, индивидуальная психология А. Адлера, гуманистическая психология А. Маслоу, бихевиоризм.

Содержание части «Психология общения» направлено на формирование социальной компетентности. При освоении технологий эффективной коммуникации большое внимание уделяется анализу конфликтных ситуаций, отработке компетенций конструктивного общения в деловом, личностном и семейном общении.

При изучении темы «Семейные отношения» рассматриваются негармоничные стили воспитания, анализируются их причины, вместе с учащимися делается вывод о значительном влиянии на личность ребенка стиля детско-родительских отношений.

Раздел «Профориентация и самообразование» раскрывает проблему самоопределения, учит достигать поставленных целей с учётом своих индивидуальных способностей и желаний.

В завершении программы каждому участнику будет необходимо выполнить творческую работу, выбрав одну из тем программы.

### **Адресаты программы**

Адресатами программы являются все желающие в возрасте от 12 до 17 лет.

Работа «Школы юного психолога» планируется в режиме аудиторных и внеаудиторных занятий.

### **Сроки освоения дополнительной общеобразовательной программы и объем учебных часов**

Срок освоения программы - 1 год. Общий объем 72 часов.

### **Формы занятий**

В реализации программы применяются следующие методы обучения: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, поисково-исследовательская деятельность анализ продуктов деятельности, анкетирование и др. А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы, метод творческого самовыражения, методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), проективные методики, тренинговая работа.

### **Режим занятий**

Периодичность занятий: 1 час 2 раза в неделю или 2 часа 1 раз в неделю.

## 1.2 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

**Цель программы:** создание условий для реализации лидерского потенциала подростка через активное включение его в общественно полезную деятельность формирование активной жизненной позиции подростков.

### Задачи программы:

*Образовательные:*

- Формирование психологических знаний
- Обучение навыкам конструктивного общения
- Развитие компетенции рефлексии и самоанализа своих чувств, желаний, поступков

*Развивающие:*

- Развитие интеллектуальной, эмоциональной сферы
- Развитие способностей к критической переработке информации
- Развитие самосознания, эмоциональной сферы

*Воспитательные:*

- Выработка собственной личностной позиции
- Умение нести ответственность за себя и своё поведение
- Формирование навыков коммуникативного взаимодействия в социуме
- Осознание особенностей человеческой психики и социального поведения
- Воспитание уверенности в себе, чувства собственного достоинства

## 1.3 Учебно-тематический план и содержание учебного плана

№	Тема урока	Ч а с ы	Тип урока, его форма	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся (результат)
1	Предмет и задачи курса	2	Урок усвоения новых знаний. Лекция с элементом беседы.	Познакомить учащихся с ролью психологии как науки, историей её возникновения, отраслями психологии	Знать: Зачем нужно изучать психологию. Что изучает психология Уметь: Уметь рефлексировать (Что запомнилось больше всего, что было наиболее полезно, интересно)
2	Психические функции	2	Урок усвоения новых знаний. Беседа с выполнением практических	Познакомить учащихся с понятиями «познавательные процессы» Обучить приемам развития психических	Знать: Что такое познавательные процессы Уметь: Применять способы развития психических функций

			заданий	функций	
3	Творческие способности. Креативность	4	Урок усвоения новых знаний. Игровые практики	Соотношение креативности и интеллекта	Знать: Что такое творчество Творческие способности=креативность Взаимосвязь между креативностью и интеллектом Уметь: Приёмы активизации мыслительной деятельности
4	Общение. Вербальные и невербальные средства общения	4	Урок усвоения новых знаний. Беседа с выполнением практических заданий	Приёмы невербальной коммуникации, интерпретация невербальных сигналов	Знать: Основные каналы общения Невербальное общение, слова паразиты и их психологическое значение, позы и жесты Уметь: Наблюдать за словами, жестами, позой, мимикой и даже походкой
5	Позиции в общении	4	Урок усвоения новых знаний. Рассказ учителя с выполнением практических заданий	Основы теории Э. Берна об эго – состояниях личности	Знать: Различные состояния «Я» Эго – состояние «Родитель», «Взрослый», «Ребёнок» Уметь: Раскрыть преимущества и недостатки разных позиций в общении
6	«Что мешает открытому общению?»	2	Урок - дискуссия	Проверка пройденного материала в форме игры	Уметь: Распознавать и противостоять манипулированию со стороны других людей
7	Механизмы межличностного восприятия	2	Урок применение новых знаний, умений и навыков. Практическая работа	Познакомить с основными феноменами межличностного восприятия	Знать: Роль первого впечатления Эффект Ошибки превосходства Уметь: Развивать способность более глубокого понимания влияния этих механизмов на процесс общения

8	Личность	2	Урок применен ие новых знаний, умений и навыков. Практиче ск5ая работа	Представлени е о личности как единстве социального и биологическог о.	Уметь: Что такое индивидуум и личность Структура личности
9-10	Психоаналит ическая теория личности (З. Фрейд)	3	Урок применен ия новых знаний, умений и навыков. Практиче ская работа	Основы положения психоанализа	Знать: Теории личности Сознательное и бессознательное
11	Психологиче ские защиты	3	Урок применен ия новых знаний, умений и навыков. Практиче ская работа	Представлени е о механизмах психологичес ких защит	Знать: Что такое «Психологические защиты» Уметь: Функции и роли в поведении человека
12	Приёмы и расположени е к себе. Самопрезента ция.	2	Урок усвоения навыков и умений. Практиче ская работа	Познакомить учащихся с приемами расположения к себе собеседника; изучить функции и конструкции комплиментов и других знаков внимания	Знать: Знаки внимания Комплименты  Уметь: Развить навыки использования знаков внимания, эффективной самопрезентации.
13	Управление конфликтом	2	Урок усвоения навыков и умений. Практиче ская работа	Рассмотреть способы конструктивн ого поведения в конфликте, методы управления конфликтом, роль эмоций в динамике конфликта	Знать: Динамика конфликта Конструктивное разрешение конфликтов Уметь: Развить навыки творческого разрешения конфликтных ситуаций
14	Индивидуаль	2	Урок	Представлени	Знать:

	ная теория личности (А. Адлер)		усвоения новых знаний, умений и навыков. Беседа	е о структурных компонентах концепции	Основные понятия теории Адлера Социальных интересов и стиль жизни
15	Бихевиоризм	2	Урок усвоения навыков и умений. Семинар Практическая работа	Основные положения теории бихевиоризма и социального научения	Знать: Личность и поведение с точки зрения бихевиоризма Социальное научение
16	Гуманистическая теория личности (А. Маслоу)	2	Урок усвоения навыков и умений. Практическая работа	Основные принципы гуманистической психологии	Знать: Концепция становления Мотивация. Иерархия потребностей
17	Темперамент	2	Урок усвоения навыков и умений. Практическая работа	Психодинамические особенности личности	Знать: Проявление темперамента в разных сферах психики Учение о типах нервной системы Типы темперамента Уметь: Самоанализ с помощью определения своего типа нервной системы и типа темперамента
18	Характер	2	Урок усвоения навыков и умений. Практическая работа	Особенности черт характера	Знать: Что такое характер человека Связь характера и темперамента Уметь: Преобразовывать свой характер в желательную для себя сторону
19	Самосознание. «Я - концепция»	2	Урок усвоения навыков и умений. Практическая работа	Структура и функции самопознания	Знать: Процесс самосознания и «Я – образ»
20	Самоотношение	2	Уроки применения новых знаний, умений и навыков. Защита мини – проектов	Значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека	Уметь: Пути формирования адекватной самооценки

			учащихся		
21	Эмоции и чувства	2	Уроки усвоения новых знаний, навыков и умений. Беседа с выполнением практических заданий	Важность эмоциональной регуляции жизнедеятельности человека	Знать: Понятия «эмоциональная сфера личности, чувств, эмоций» Уметь: Индицировать эмоциональное состояние других людей
22	Любовь	2	Уроки применения новых знаний, умений и навыков. Беседа с выполнением практических заданий	Уникальность переживания чувства любви каждым человеком	Знать: Любовь в жизни человека Разные стороны чувства любви Уметь: Представление о различных видах любви
23	Экология любви	2	Уроки применения новых знаний, умений и навыков. Защита мини – проектов учащихся	О «подводных камнях», которые встречаются в отношениях влюблённых людей	Уметь: Различать проявление деструктивных тенденций и насилия в близких отношениях
24	Функции семьи. Стили семейного воспитания	2	Уроки усвоения новых знаний, навыков и умений. Беседа с выполнением практических заданий	Познакомить учащихся с функциями семьи, более детально остановиться на воспитательной функции; изучить стили гармоничного и негармоничного воспитания; дать представление	Знать: Значение гармоничных отношений в браке Функции семьи Уметь: понимание собственных ожиданий от брака

				о психологических проблемах родителей в семьях с негармоничным стилем воспитания	
25	Дружба	2	Урок усвоения новых знаний навыков и умений. Деловая игра	Раскрытие феномена «Дружба»	Знать: Что такое дружба Особенности юношеской дружбы Факторы влияющие на зарождения дружбы Уметь: Развивать навыки конструктивного поведения в дружеских отношениях
26	Стресс	2	Уроки обобщения и систематизации новых знаний. Решение ситуационных задач	Влияние стресса и дистресса на организм и психику человека	Знать: Что такое стресс Стресс и дистресс Фазы развития стресса Уметь: Выработать адаптивную стратегию поведения в стрессовых ситуациях
27	Саморегуляция	2	Урок усвоения новых знаний. Беседа с решением ситуационных задач	Представление о различных методах саморегуляции и эмоциональных состояний	Знать: Что такое Саморегуляция Чувства и их телесное выражение Уметь: Развивать навыки преодоления негативных эмоциональных состояний
28	Профилактика аддиктивного поведения	2	Урок усвоения новых знаний. Беседа с элементами самостоятельной работы	Знания о вредных последствиях злоупотребления алкоголем и наркотическими веществами	Знать: Почему подростки не слышат предостережений Как влияет курение на внешний вид человека Уметь: Формулировать установку на необходимость здорового образа жизни
29	Позитивное мышление	2	Урок усвоения	Представление о важности	Знать: Как влияет образ мыслей на жизнь человека

			новых знаний. Беседа с элементом самостоятельной работы	позитивного мышления и его приёмах	Приёмы позитивного мышления Уметь: Развивать навыки позитивного мышления
30	Проектирование профессионального жизненного пути	4	Уроки обобщения и систематизации знаний.	Дать учащимся представление об основах стратегии выбора профессии, различных факторах, которые нужно учесть при выборе профессии; познакомить учащихся с требованиями, предъявляемыми к различным профессиям (профессионально важные качества); дать общую информацию о высших учебных заведениях, рынке труда	Уметь: навыки использования алгоритма принятия решений
	Достижение цели-легко	4	Решение ситуационных задач. Деловая игра	Формирование позиции успешного человека	Знать: Что такое таймменеджмент. Понимание схемы: хочу-могу-надо
Итого: 72 часа					

## 1.4 Планируемые результаты

*Личностные:*

- Формирование целостного мировоззрения

- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
- Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений
- Знание возрастной динамики становления личности и способности к восприятию другого человека, роли индивидуальных различий
- Раскрытие роль жизненного опыта в формировании собственных критериев понимания и оценки другого человека

*Социальные:*

- Понимание психологических механизмов формирования первого впечатления о другом человеке, его значения для установления взаимоотношений между людьми.
- Формирование представления о типах отношений между людьми, о формах проявления отношения к другому человеку в словах, поступках, мимике, жестах
- Умение правильно интерпретировать информацию, получаемую при непосредственном наблюдении за человеком.
- Формирование представления об особенностях общения при различных видах коммуникации, о межличностных отношениях, как отношениях, основанных на взаимности при общении.
- Формирование представления об эмпатии как важнейшем условии отношений между людьми, обеспечивающем подлинно гуманное отношение к другим людям.
- Знания о том, какие условия, факторы влияют на возникновение симпатии и антипатии между людьми. Формирование представления о дружбе и товариществе как высших формах проявления человеческой симпатии, о чувстве любви как высшем человеческом чувстве.
- Осознание роли основных психических процессов в понимании другого человека.
- Понимание роли стереотипов, предрассудков, предубеждений как факторов, препятствующих пониманию другого человека.
- Формирование представления о том, как на понимание другого человека влияют возраст и профессия.

## 1.5. Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение:*

Кабинет или актовый зал для занятий, оборудованный мебелью (столы, стулья)  
Наличие ПК, проектора, экрана, колонок.

*Информационное обеспечение* включает перечень информационных ресурсов, представленных в списке используемой литературы.

*Кадровое обеспечение:* в соответствии с профессиональным стандартом от 05 мая 2018г. №298н программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

### Методические материалы

*Нормативные документы:*

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
- Приказ Минобрнауки от 26.06.2012 г. № 504 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 20 мая 2003 года №28-51-396/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей».
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки Российской Федерации от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

*Литература:*

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Пособие для студентов / Г.М.Андреева. - М., 2001.
2. Аронсон Э. Общественное животное: Введение в социальную психологию / Э.Аронсон. – М., 1998.
1. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
2. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком / А.А.Бодалев. - М., 1992.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В.Вачков. - М., 2001г.
4. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. - Новосибирск, 1997 г.
5. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения / А.Б.Добрович. - М., 1987.

6. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И.Козлов. -Екатеринбург,1997 г.
7. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л.Коломинский. – Минск, 2000.
8. Кон И.С. Дружба / И.С.Кон. – М., 1980.
9. Кроль Л.М. Человек-оркестр: микроструктура общения / Л.М.Кроль, Е.Л.Михайлова. - М., 1993.
10. Куницына В.Н. Межличностное общение: Учебник для вузов / В.Н.Куницына, Н.В.Казаринова, В.М.Погольша. - СПб., 2001.
11. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
12. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003г.
13. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
14. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников / П.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова. - М.: Гуманит. изд.центр
15. «Владос»,2001 г.
16. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.

*Дополнительная литература:*

1. Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.
2. Гуревич П.С. Человек. – М.: Дрофа, 1995г.
3. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л Для тебя и о тебе. - М. «Просвещение», 1991
4. Коломинский Я.Л. Человек: психология. - М. «Просвещение», 1986 г.
5. Электронные ресурсы:
6. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
7. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i- u.ru/biblio/default.aspx>
8. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
9. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
10. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
11. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
12. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>
13. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>
14. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
15. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>.

16. 16. Брестское городское общественное объединение профессиональных психологов, режим доступа: <http://psybrest.iatp.by/bratus.htm>
17. hpsy.ru, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
18. 17. «Флогистон: Психология из первых рук», режим доступа: <http://flogiston.ru/library>
19. 18. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
20. 19. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
21. 20. Мир позитива. Ру, режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>
22. 21. Vital P'Art — Psyberia.Ru «Продвинутая психология для несовершеннолетних», режим доступа: <http://psyberia.ru/about/>
23. 22. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>