



Федеральное государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1699»
Управления делами Президента
Российской Федерации

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБОУ СОШ № 1699



/ М.А. Попов

«25» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛУБ «МЫ ВМЕСТЕ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: *социально-гуманитарная*

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 5 - 6 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):
Педагог дополнительного образования
Шутько С.С.

МОСКВА
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа кружка «Психологии» разработана на основе требований:

1. Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р 2014г.
3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660).

По содержанию является социально-педагогической; по функциональному предназначению – учебно-познавательной; по времени реализации – 1 год.

Психология – наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности. В системе наук психология занимает особое место.

Причины:

- наука о самом сложном, что пока неизвестно человечеству;
- в ней как бы сливаются объект и субъект познания; в ней мысль совершает поворот на себя, научное сознание человека становится его научным самосознанием;
- результаты психологии не только несоизмеримо значительнее результатов других наук, но и качественно иные: поскольку управлять своими психическими функциями, процессами и способностями задача самая грандиозная.

Программа является модифицированной, методологическую основу программы составили следующие ресурсы: учебный курс 1. «Основы психологии для старшеклассников» (авторы Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова практические психологи Одесского института усовершенствования учителей научно-методической лаборатории практической психологии). Курс «Основы психологии для старшеклассников» способствует развитию способности учащихся, овладению навыками самоанализа и самопознания, пониманию чувств и мотивов других людей, конструктивному, повседневному и деловому

общению. Курс направлен на формирование творческого мышления учащихся, способности и выработке собственной позиции, и критической переработке информации.

Новизна программы: Освоение учебного материала позволит учащимся развить способность организовать свою работу. Учебная деятельность будет приобретать исследовательский или практико-преобразовательный характер.

Учитывая требования современного дополнительного образования, данная программа реализует основные идеи и цели дополнительного образования детей:

- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- содействие самоопределению учащихся;
- приобщение учащихся к исследовательской деятельности;
- сохранение психического здоровья детей;
- развитие индивидуальных особенностей обучающихся.

Актуальность программы:

Преподавание курса психологии в системе дополнительного образования представляется актуальной и важной задачей, получившей социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в современном обществе. Программа предоставляет возможность сформировать психологическую культуру учащихся, толерантность, расширить мировоззрение обучающихся.

Педагогическая целесообразность:

Предполагается, что изучение основ психологии повысит уровень социальной компетентности учащихся, сориентирует их на саморазвитие, самосовершенствование. Данный учебный курс направлен также на развитие творческого мышления учащихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации.

В ходе занятий по программе «Мы вместе» учащиеся научатся принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, конструктивным способом отстаивать свои права и защищать активную общественную позицию.

Цель программы: овладеть системой знаний, формирующих гуманистическое мировоззрение и повышающих психологическую культуру учащихся.

Задачи программы:

обучающие:

- овладеть навыками самоанализа;
- обучить конструктивному повседневному и деловому общению;
- обучить приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- углубить знания учащихся по предметному полю психологии;
- сформировать умения учащихся высказывать собственное мнение, творчески овладевать знаниями, умениями и навыками; развивающие:
- адаптировать учащегося в учебном процессе, максимально активизируя познавательную, поисковую и проектно- исследовательскую деятельность, самостоятельность мышления, проявление инициативности и максимальной реализации способностей;
- развить умения осознавать чувства и мотивы поведения других людей;
- развить умение творчески преодолевать конфликты; воспитательные:
- сформировать индивидуальность;
- способствовать умению выходить из конфликтной ситуации;
- способствовать развитию самовоспитания;
- сформировать собственную личностную позицию.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы от 14 до 17 лет. Этот возраст благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению - личностному, профессиональному, жизненному. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, приходит осознание самого себя, формирование понимания своего призвания, профессионального выбора. Сроки реализации программы - 1 год. Курс – «Мы вместе» для учащихся 14-17 лет (74 часа).

Формы занятий.

- лекционные занятия
- тренинги
- конференции
- индивидуальная работа
- тестирование, анкетирование
- работа в группах

При реализации программы используются различные формы и методы обучения: объяснительно-иллюстративные, методы репродуктивного обучения, проблемно-поисковые, имитационно-ролевые и коммуникативные методы обучения.

Режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий 2 академических часа (74 часа в год).

Одно занятие - теоретический курс, второе - практическое.

Программа реализуется с 2023 по 2024 годы.

Ожидаемые результаты освоения программы:

В конце года обучающиеся должны знать:

- особенности процессов самопознания и самовоспитания, о себе целостно;
- особенности природы эффективного общения;
- психологические причины возникновения проблем во время коммуникации; условия и меры по их предупреждению;
- структуру и средства общения;
- преодоление конфликтов;
- особенности развития лидерских качеств;
- психологические особенности публичного выступления;
- проектирование профессионального жизненного пути.

Обучающиеся будут уметь:

- выделять и объяснять существенные признаки коммуникации, конфликта;
- находить в разных источниках и анализировать информацию, необходимую для сравнения различных понятий по степени их значимости и по тематике;
- приводить примеры: различных вариантов коммуникаций, конструктивного общения;
- выявлять коммуникативные проблемы в сложных ситуациях, прогнозировать то или иное решение для улучшения качества общения;
- применять практические методики для определения качественных характеристик личности;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-наблюдения и оценки складывающейся ситуации общения;

-определения комфортных и дискомфортных условий коммуникации;

-выражения своих потребностей и принятия потребности окружающих;

-решения практических задач по выработке совместного решения;

использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

аргументировать свою точку зрения во время дискуссии в группе независимо от высказываемой точки зрения.

Способы проверки результатов освоения программы: разработка и защита рефератов (темы см. Приложение), итоговое тестирование

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Всего часов	Занятия	
			Теоретические/практические	
1	Введение. Психология общения.	2	1	1
2	Структура, функции и средства общения.	15	7 8	
3	Условия и технологии эффективной коммуникации.	12	7 5	
4	Конструктивное преодоление конфликтов. Психология семейных отношений. Психология малых групп и отношений.	19	11 8	
5	Деловое общение. Профориентация.	9	3 6	
6	Итоговые занятия	17	9 8	
	Итого	74		

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Структура, функции и средства общения (15 часов).

Теория: Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения. Невербальное общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения. Определение. Приемы невербальной коммуникации. Навыки интерпретации невербальных сигналов в общении. Идентификация эмоциональных состояний людей по невербальным проявлениям в поведении. Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса. Стили общения. Виды общения. Этикет.

Практика: Упражнение. Понимаете ли вы язык мимики и жестов.

Упражнение. Двенадцать Я. Согласие. Три Я. Использование этикета на практике. Урок-дискуссия в форме игры. (Сценарий игры А.С. Прутченковой) Приложение №19).

2. Условия и технологии эффективной коммуникации (12 часов).

Теория: Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности. Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка. Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение. Отрицание. Рационализация. Сублимация Наиболее распространенные барьеры в общении. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств. Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания. Знаки внимания. Compliments. Похвала и поддержка. Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.

Практика: Обсуждение. Как незримые барьеры мешают взаимопониманию. Как психологические защиты влияют на поведение? Как можно преодолеть барьер совместимости характера? Ролевая игра. Упражнение Я-высказывание.

Упражнение. Отражение чувств. Как привлечь собеседника к разговору на нужную тему? Compliment. Самопрезентация.

3. Конструктивное преодоление конфликтов. Психология семейных отношений. Психология малых групп и отношений (19 часов).

Теория: Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций. Что такое манипулирование? Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте. Функции семьи, стили гармоничного и не гармоничного воспитания. Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль сексуальных отношений в стабильности семьи. Общение в семье: конфликты и их преодоление. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи. Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания. Роль интимных отношений в жизни человека. Норма и патология. Искусственное прерывание беременности. Болезни, передающиеся половым путем. **Практика:** Стили разрешения конфликтов (К. Томас). Методика РОП. Обсуждение. Роль семьи.

4. Деловое общение. Профориентация (9 часов).

Теория. Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе. Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Групповые нормы. Конформизм. Эксперимент С. Аша. Факторы, влияющие на уровень конформности. Развитие навыков уверенного отказа. Причины высокого уровня комфортности. Феномен группового давления. Развитие навыков отстаивания своей позиции перед группой. Развитие способности противостоять давлению сверстников. Эффективное проведение деловой беседы, фазы беседы, правильное построение делового разговора, навыки конструктивной критики. Навыки публичного выступления. Самоопределение. Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения. Сдача проектов «В поисках своего призвания».

Практика: Упражнение. Предвыборная программа. Умение сказать Нет.

Упражнение. Критика литературного героя. Выступление с вышеизложенными правилами. Ролевая игра.

5. Итоговые занятия (17 часов).

Практика: Сформировать навыки преодоления тревоги и волнения в условиях экзамена. Проведение ряда тестов. Подведение итогов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Основные методы и приемы, которые предполагается использовать при реализации курса «Мы вместе», объединяются в следующие пять групп:

1. Методы объяснительно-иллюстративного обучения:

Лекции

семинары

рассказ

беседа

самостоятельная работа над учебным материалом.

2. Методы репродуктивного обучения:

упражнения

практикум.

3. Методы проблемно-поискового обучения:

проблемное изложение

частично-поисковый (эвристический, или сократический)

исследовательский

мозговой штурм

4. Коммуникативные методы обучения:

Дискуссия

Диалог

Полемика

Снежный ком

5. Имитационно-ролевые методы обучения:

ролевая игра

аквариум

тестирование

элементы психологического тренинга

Более конкретная характеристика наиболее существенных методов приведена ниже.

«**Тестирование**» – система специальных заданий, позволяющих измерить уровень развития или состояние определенного психологического качества или свойства отдельного человека.

«**Психологический тренинг**» – использование активных методов групповой психологической работы с целью развития способности адекватного и полного познания себя, других людей и отношений, складывающихся в ходе общения.

«**Диалог**» - прием обучения, предполагающий попеременный обмен мнениями (включая мимику и жесты) по поводу единого предмета обсуждения с целью развития представлений по теме. В основе диалога лежит проблема: в диалоге сопоставляются, дополняются, уточняются различные точки зрения, аспекты рассмотрения данной проблемы. При этом происходит «мягкая проблематизация» и противопоставление разных точек зрения, нет их столкновения, а скорее – взаимонаращивание, взаиморазвитие исходных представлений.

«**Дискуссия**» - прием обучения, направленный на развитие критического мышления и коммуникативных способностей; предполагающий целенаправленный и упорядоченный обмен мнениями, направленный на согласование противоположных точек зрения и приход к общему основанию. В основе дискуссии лежит противоречие, которое отражает противоположные взгляды участников на один и тот же предмет обсуждения. Способ проведения дискуссии и применяемые средства должны признаваться всеми её участниками (последовательное изложение тезисов, аргументов и оснований, недопустимость подмены первичного тезиса и оснований и пр.).

«**Аквариум**» - прием обучения, направленный на освоение разноаспектного анализа исследуемой проблемы и развитие рефлексивных способностей обучающихся. Предполагает одновременную работу двух групп - внутренней и внешней. Внутренняя группа участвует в обсуждении какой-либо темы/проблемы, при этом члены внешней группы выступают в роли наблюдателей за происходящим во внутренней.

«**Снежный ком**» - прием обучения межличностному общению в малых и больших группах, развитие коммуникативных умений и способностей. Методика: индивидуальная работа – работа в парах – работа в малых группах – работа в больших группах

«**Мозговой штурм**» - прием обучения, направленный на развитие креативных способностей – поиску и порождению новых идей, а также их

анализу и синтезу. Мозговой штурм предполагает запрет на любую критику на стадии генерации идей, когда основной акцент делается скорее на количество идей, чем на их качество. После стадии первоначальной генерации предложенные участниками идеи могут быть сгруппированы, оценены, отложены для дальнейшего их изучения или отобраны как возможное решение рассматриваемой проблемы.

«Имитационные упражнения» - прием обучения, имеющий своей целью воспроизведение определенных рабочих ситуаций посредством специально созданных условий. Они направлены на получение участниками опыта, сравнимого с реальной жизнью. Имитационные упражнения могут включать в себя работу с техникой или оборудованием, используемыми в реальной практике, ролевые игры, работу с реальной деловой документацией, работу на специально разработанных учебных тренажерах и т. д.

«Анализ конкретных учебных ситуаций «case study» - метод обучения, предназначенный для совершенствования навыков и получения опыта в следующих областях: выявление, отбор и решение проблем; работа с информацией - осмысление значения деталей, описанных в ситуации; анализ и синтез информации и аргументов; работа с предположениями и заключениями; оценка альтернатив; принятие решений; слушание и понимание других людей - навыки групповой работы.

«Проблемное изложение» – прием обучения, направленный на демонстрацию обучающимся способов организации мышления; предполагает демонстрацию лектором четырех этапов проблемно-поисковой деятельности: проблемная ситуация и ее анализ - постановка проблемы - ее решение - рефлексия оптимальности найденного решения, а также способов мышления).

«Частично-поисковый (эвристический, сократический) метод» – метод обучения направленный на освоение обучающимся отдельных этапов проблемно-поисковой деятельности, часть из которых реализует Учитель, например, задание проблемной ситуации, а часть - Ученик.

«Исследовательский метод» – метод обучения, направленный на освоение обучающимся всех этапов проблемно-поисковой учебной деятельности, развитие исследовательских умений, аналитических и творческих способностей. Все этапы проблемно-поисковой деятельности осуществляет Ученик, моделируя процесс исследования и получая субъективно новый результат.

«Креативный метод» - метод обучения, направленный на освоение обучающимся всех этапов проблемно-поисковой деятельности, развитие исследовательских умений, аналитических и креативных способностей. Все

этапы проблемно-поисковой деятельности осуществляет Ученик, реально осуществляя процесс исследования и получая объективно новый результат.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Пономаренко Л.П., Р.В.Белоусова «Психология для старшеклассников». Пособие для педагога. Часть 1. Основы психологии. 10 класс. Москва, 2003. Гуманитарный издательский центр Владос.
2. Пономаренко Л.П., Р.В.Белоусова «Психология для старшеклассников». Пособие для педагога. Часть 2. Психология общения. 11 класс. Москва, 2003. Гуманитарный издательский центр Владос.
3. Словарь практического психолога/Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ», 2001.
4. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков. М.: Генезис, 2000.

Для учащихся:

1. Адлер Т. "Мифы, сновидения и мистерии" М. Ваклер. 1996.
2. Максименко С.Д. "Общая психология", "Рефл-бук", "Ваклер" Москва. 1999.
3. Маслоу А. "Психология бытия" М. Ваклер, 1997.
4. Калина Н.Ф. "Лекции по аналитической психологии"
5. Фрейд З. "Введение в психоанализ" Питер, 2007.