

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА АБАКАНА
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ МБУ «Центр ППМиСП»
от 31.08.2023 № 26/8

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа юного психолога»
(название программы)

Направленность программы	<u>социально-гуманитарная</u>
Возраст обучающихся	<u>10-17 лет</u>
Срок реализации программы	<u>от 2 до 3 месяцев</u>
Составитель (и) программы	<u>Куюкова Ирина Романовна</u> ФИО <u>педагог-психолог</u> должность

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы. Программа дополнительного образования «Школа юного психолога» направлена на формирование социально-психологической компетентности и обучению основам психологических знаний, что является важным фактором в формировании психологической культуры личности. Ведь именно от достаточно высокого уровня психологической культуры зависят и качество жизни человека в целом, и его успехи в общественно-профессиональной деятельности, и счастье в личной жизни. Систематическая и планомерная работа по обучению психологии дает возможность не только закреплять полученные на занятиях знания, но и готовить ребенка к самостоятельной взрослой жизни.

1.2. Актуальность программы. Во многом процесс становления психологической культуры остается стихийным, а эпизодическая работа с отдельными группами детей недостаточна для достижения значимых результатов. В связи с существующим положением в образовательной практике возникла необходимость в учебном предмете или специально разработанной программе дополнительного образования, целостно и многоаспектно раскрывающих мир человека, помогающих ребенку познать себя, самоопределиться и самореализоваться в жизни, адаптироваться в социуме. В последние годы экспериментально доказана эффективность ряда таких психологических и интегрированных курсов (Ю. М. Забродина и М. В. Поповой, Г. К. Зайцева, Л. А. Шустовой и др.).

1.3. Отличительные особенности программы: программа дополнительного образования «Школа юного психолога» состоит в комплексности, которая обеспечивает участникам выбор пути самоопределения, привлечение внимания к внутренним ресурсам, а также тесной взаимосвязи психологии как науки и повседневной жизни.

1.4. Адресат программы. Несовершеннолетние от 14 до 17 лет

1.5. Объем программы: Программа рассчитана на 10 часов.

1.6. Форма обучения – очная.

1.7. Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 1 час.

1.8. Форма организации деятельности.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части, большую часть времени составляет практическая часть.

Основная форма организации деятельности на занятии – групповая. Занятия предполагают также деление группы на подгруппы, если этого требует форма проведения занятия.

В процессе работы по программе используются следующие методы:

– рассказ, беседа, объяснения.

- упражнения-активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении.
- обсуждение происходящего в промежутки между занятиями, направленное на анализ изменений в поведении несовершеннолетних.
- разминка в виде игры или упражнения, способствующая включению в групповую работу.
- упражнения, предназначенные для развития способностей планирования поведения и анализа ситуации с прогнозом их решения.
- рефлексия - подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и ведущим тренинга.

Для успешной реализации курса занятий необходимо соблюдение ряда условий:

- создание благоприятного психологического климата на занятиях;
- формирование у участников позитивного самоотношения и адекватной самооценки;
- соблюдение принципа «права на ошибку»;
- диалогическая форма проведения занятий, «субъект-субъектные» отношения между педагогом и обучающимися;
- учет результатов индивидуальной творческой деятельности;
- оптимальное сочетание фронтальных, групповых, индивидуальных форм работы.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование психологической культуры личности ребенка.

Основные задачи программы:

- 1) формировать систему психологических знаний;
- 2) обучить социальной и личностной компетентности;
- 3) актуализировать творческие ресурсы;
- 4) развить рефлексивность.

3. Содержание программы

3.1. Учебно-тематический план.

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Добро пожаловать!	1	0,5	0,5
2	Моя вселенная	1	1	
3	Социально-психологическая игра «Лепешка»	1	1	
4	Мои способности и таланты	1	0,5	0,5
5	Интересы и склонности	1	0,5	0,5
6	Социальная психология и будущая профессия	1	0,5	0,5
7	Характер	1	0,5	0,5
8	Бал эмоций	1	0,5	0,5

9	Искусство любви	1	0,5	0,5
10	Итоговое занятие	1	1	
	Итого:	10	6,5	3,5

3.2. Содержание занятий.

Тема № 1: Добро пожаловать!

Теория. Знакомство. Ознакомление с целями курса. Правила работы.

Практика. Диагностическое упражнение «Кто Я?». Упражнения на знакомство: «Баранья голова», «Что говорит о тебе твоё имя?»; Беседа на тему «Проблема выбора в жизни». Создание индивидуальных рисунков «Перекрестки моей жизни». Презентация проектов. Психогимнастическое упражнение «Атомы и молекулы».

Требования к знаниям и умениям. Обучаемые должны осознать значение проблемы выбора в жизни человека.

Самостоятельная работа. Написать эссе на тему «Что я ожидаю от ШЮП?»

Тема № 2: Моя вселенная

Теория. Профессия. Выбор жизненного пути. Жизненные роли. Семейные профессии.

Практика. Разминочные упражнения «Нетрадиционное приветствие», игра с мячом «Семейные профессии». Упражнение «Моя вселенная». (Приложение 1) Презентация проектов. Обсуждение. Беседа на тему «Семейные ожидания». «Докажи свою правоту». Рефлексивное упражнение «Оцени себя сам».

Требования к знаниям и умениям. Представление о вариативной семейной преемственности профессий. Профилактика семенных конфликтов из-за выбора профессии. Развитие навыка отстаивать свою точку зрения.

Самостоятельная работа. 1) узнать у своих родных, кем они мечтали стать в детстве; 2) отметить в дневнике наблюдений осуществились ли эти желания, если нет, то по каким причинам;

Тема № 3: Социально-психологическая игра «Лепешка»

Теория. Психологические границы

Практика. Развитие мотивации самопознания. Разминочные упражнения «Нетрадиционное приветствие», «Я подарок для себя самого, так как я...», «Позови, не называя имени», «Я и мое имя». Упражнение «Стул откровения и стул желаний». Упражнение «Я подарок для других, так как я...». Социально-психологическая игра «Лепешка» (Приложение 2). Основная цель игры - развитие умения общаться (учиться договариваться, отстаивать свои права, уступать, извиняться), распознавать свои чувства и чувства партнеров по игре. Очень важно то, что игра помогает участникам осознать и проработать тему границ и учит справляться с агрессией социально приемлемым способом (выражение агрессии предусмотрено правилами, но ограничено временем и

рамками игры). Требования к знаниям и умениям. Умение анализировать информацию о себе, поступающую из различных источников. Рефлексивное задание «Самый-самый»

Тема № 4: Мои способности и таланты

Тема направлена на диагностику профессионально важных качеств личности, профессиональных потребностей, интересов и склонностей.

Теория. Профессиональный профиль личности. Самоактуализация и самореализация. Самоактуализирующаяся личность.

Практика. Лекция на тему «Самореализация и самоактуализация». Задание «Мой самоактуализатор». Чтение 12 главы книги И.В. Вачкова «Приключения во Внутреннем Мире». Обсуждение. Работа с арт-материалами «Путешествие в мой Внутренний мир». Презентация проектов. Обсуждение. Анализ факторов «МОГУ» и «ХОЧУ». Диагностика профессионального профиля личности. Разминочные упражнения «Нетрадиционное приветствие», игра с мячом «Профессия на букву». Диагностика профессионального типа личности по методике Дж. Голланда. Обсуждение полученных диагностических данных. Работа с арт-материалами «Мой профессиональный девиз». Презентация проектов. Обсуждение. Рефлексивная игра Рефлексивное задание «Групповое мнение».

Требования к знаниям и умениям. Обучаемые должны понимать содержание понятия «профессиональный профиль личности».

Самостоятельная работа. Понаблюдайте за своими родными и близкими, попробуйте определить профессиональный тип их личности. Соответствует ли он той профессиональной деятельности, которую выполняет человек? Результаты занесите в дневник наблюдений. Самостоятельная работа. Составить список профессий, которые подходят под категории «МОГУ» и «ХОЧУ»

Тема № 5: Интересы и склонности

Теория. Понятие профессиональных интересов и склонностей

Практика. Диагностика профессиональных интересов и склонностей. Разминочные упражнения «Нетрадиционное приветствие», «Найди пару». Диагностика профессиональных интересов по методике Г.В. Резапкиной «Или-Или». Обсуждение полученных диагностических данных. Мини-лекция на тему «Интересы и склонности – в чем сходство и различие». Диагностика профессиональных склонностей по методике Г.В. Резапкиной «Профессиональные склонности». Обсуждение полученных диагностических данных. Чтение фрагмента рассказа А.Дусавицкого «Формула интереса». Обсуждение. Игра «Пришельцы». Рефлексивное упражнение «Круг доверия»

Требования к знаниям и умениям. Обучаемые должны знать свои профессиональные интересы и склонности, уметь их диагностировать у других людей.

Самостоятельная работа. Подготовить доклад о профессиональных интересах и склонностях великих композиторов, музыкантов, поэтов, ученых, которые проявлялись уже в детском возрасте

Тема № 6: Социальная психология и будущая профессия

Тема направлена на формирование системы знаний по психологии общения. Занятия способствуют развитию навыков общения с окружающими, снятие коммуникативных барьеров.

Теория. Социальная психология. Общение. Виды общения. Значение общения в жизни человека.

Практика. Развитие навыков речевого общения. Упражнение «Архитектор и строитель». Разбор дневников наблюдений. Лекция на тему «Навыки межличностного общения в профессиональной деятельности». Диагностика ведущего стиля и сформированности навыков общения по методике «Диагностика стиля общения» (Резяпкина), «Автопортрет», «Оценка коммуникативных и организационных способностей (методика «КОС»)). Обсуждение полученных диагностических данных. Задания «Изобрази пословицу», «Передай сообщение», «Найди ошибку в ситуации общения». Деловая профориентационная активизирующая игра «Остров» (Пряжников Н.С.). Обсуждение результатов игры. Рефлексивное упражнение «Самый-самый».

Требования к знаниям и умениям. Обучаемые должны знать понятие «общение», его виды и структуру коммуникативного акта. Понимать значение общения в жизни человека и общества.

Самостоятельная работа. Понаблюдай за своими родными и близкими, чья профессия связана с людьми, попробуй «нарисовать» их психологический портрет в дневнике наблюдений

Тема № 7: Характер

Теория. Понятие «характер». Черты характера. Типологии характера. Характер и профессия.

Практика. Разминочные упражнения «Нетрадиционное приветствие», «Поменяйтесь местами те, кто...». Создание индивидуальных фотоколлажей «Если бы я был..., то я был бы...». Презентация работ. Обсуждение. Чтение отрывка 8 главы книги И.В. Вачкова «Приключения во Внутреннем мире». Обсуждение. Задание «Выбираем губернаторов». Диагностика черт характера по методике Л.Н. Собчик «Индивидуально-типологический опросник». Обсуждение полученных диагностических данных. Беседа на тему «Характер и профессия». Рефлексивное упражнение «Оцени себя сам».

Требования к знаниям и умениям. Обучаемые должны понимать содержание понятия «характер», уметь отличать характер от темперамента. Знать собственные черты характера и уметь диагностировать их у других людей.

Самостоятельная работа. Нарисовать свой «профиль личности»; подготовить доклад об одной из человеческих эмоций.

Тема № 8: Бал эмоций

Теория. Эмоции и чувства. Эмоционально-волевая сфера личности. Эмоции в работе.

Практика. Разминочные упражнения «Нетрадиционное приветствие», «Угадай эмоцию», «Скажи по-разному». Чтение докладов об эмоциях человека. Чтение окончания 8 главы и 9 главу книги И.В.Вачкова «Приключения во Внутреннем мире». Обсуждение. Психологический этюд «Разговор эмоций». Обсуждение. Задание «Любимые блюда эмоций», «Эмоции и чувства» (заполнить таблицу). Беседа «Зачем человеку чувство юмора?» Диагностика личности по методике «Тест юмористических фраз». Обсуждение полученных диагностических данных. Диагностика эмоциональной сферы личности по методике «». Обсуждение полученных диагностических данных. Беседа на тему «Эмоциональные профессии». Рефлексивное упражнение «Круг доверия».

Требования к знаниям и умениям. Обучаемые должны знать основные составляющие эмоционально-волевой сферы личности.

Самостоятельная работа. Понаблюдать за представителем «эмоциональной» профессии, составить его психологический портрет. Результаты отобразить в дневнике наблюдений

Тема № 9: Искусство любви

Теория. Феномен любви с точки зрения философов разного времени.

Практика. Разминочные упражнения «Нетрадиционное приветствие», игра с мячом «Любить – значит...». Разбор дневников наблюдений. Задание «Любовь сквозь эпохи» (заполнить таблицу). Чтение книги Э.Фромма «Искусство любить». Обсуждение. Рефлексивное задание «Круг доверия».

Требования к знаниям и умениям. У обучаемых должно сформироваться представление о вариативности, многогранности и индивидуальности восприятия и определения любви.

Самостоятельная работа. Подготовить мифы о любви

Тема №10: Итоговое занятие

Теория. Обобщение полученных на занятиях знаний, умений, навыков

Практика. Разминочные упражнения «Нетрадиционное приветствие», «Чемодан». Разбор дневников наблюдений. Работа с арт-материалами «Перекрестки моей жизни». Задание «ШЮП научила меня...» Создание индивидуальных фотоколлажей «На прощанье».

Презентация работ. Обсуждение. Рефлексивное упражнение «Самый-самый в ШЮП». Вручение памятных подарков.

Требования к знаниям и умениям. Обучаемые должны знать основные понятия общей, социальной, профориентационной, семейной и гендерной психологии, психологии личности, психологии эмоций.

3.4. Планируемые результаты.

Прохождение курса данной программы позволит обучающимся:

- 1) приобрести выраженный и устойчивый интерес к психологическим знаниям, психологическому аспекту действительности, внутреннему миру человека;
- 2) познать себя, свои индивидуально-психологические особенности и возможности, необходимые для выбора профессии, самосовершенствования, самореализации, построения эффективных и удовлетворяющих личность межличностных отношений;
- 3) развить навыки уверенного поведения и эффективного общения;
- 4) сформировать адекватную самооценку, положительное самоотношение, самопринятие и самоуважение.

4. Условия реализации программы

Программа реализуется в группе от 4 до 15 человек.

5. Форма аттестации

5.1. *Формой аттестации/контроля.* С целью определения эффективности освоения дополнительной программы проводится групповое обследование несовершеннолетних до и после реализации данной программы методиками: «Автопортрет», «Оценка коммуникативных и организационных способностей (методика «КОС»)). Знания, полученные на занятиях, отслеживаются с помощью контрольных вопросов и заданий. А показателем умений обучающихся является положительная динамика развития позитивного самоотношения и повышения уровня развития коммуникативных способностей. Педагогическим результатом деятельности по данной программе является развитие психологической культуры личности, успешная социализация участников в современных условиях общества.

5.2. Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат (Приложение 2).

6. Ресурсное обеспечение программы

6.1. Материально-техническое обеспечение: Организационные условия, позволяющие реализовать содержание курса программы «Школа юного психолога», предполагают наличие просторного, светлого, оборудованного учебного кабинета, при условии

свободного перемещения столов для работы в парах, группах, за круглым столом. Для реализации учебного материала и создания благоприятной психологической атмосферы рекомендуется использование современных технических средств обучения (компьютер, мультимедийный проектор, магнитная доска, магнитофон, фото- и видеокамера).

6.2. Учебно-вспомогательные материалы: наборы красок, кисточки, маркеры, ватман, листы бумаги, клей, карандаши, ножницы.

7. Список используемых источников

1. Антистрессовая техника "Словесный натюрморт" [Электронный ресурс] сайт // А. Я. Психология (azps.ru) – Режим доступа:
http://azps.ru/training/health/slovesnye_naturmorty.html
2. Арефьева Т.А. Преодоление страхов у детей: тренинг/ Т.А. Арефьева, Н.И.Галкина. – СПб, 2009. – 272 с.
3. Аржакаева, Т.А. Психологическая азбука: Начальная школа (Второй год обучения)/ Т.А. Аржакаева, И.В. Вачков. – М., 2005. – 224 с.
4. Аржакаева, Т.А. Психологическая азбука: Начальная школа (Первый год обучения))/ Т.А. Аржакаева, И.В. Вачков. – М., 2005. – 210 с.
5. Аржакаева, Т.А. Психологическая азбука: Начальная школа (Третий год обучения)/ Т.А. Аржакаева. – М., 2005. – 214 с.
6. Бендас Т.В. Гендерная психология/ Т.В.Бентас — СПб, 2006. — 431 с.
7. Васина, Е. Арт-альбом для семейного консультирования. Взрослый. / Е.Васина, А. Барыбина. – СПб: Речь, 2006. – 24 с.
8. Васина, Е. Арт-альбом для семейного консультирования. Детский./ Е.Васина, А. Барыбина. – СПб: Речь, 2006. – 24 с.
9. Вачков, И.В. Королевство разорванных связей, или психология общения для девчонок и мальчишек/ И.В. Вачков. – М., 2001. – 175 с.
10. Вачков, И.В. Психология для малышей или сказка о самой душевной науке/ И.В. Вачков. – М., 1996. – 216 с.
11. Веккер Л.М.. Психика и реальность: единая теория психических процессов/ Л.М.Веккер. – М., 1998 - 344 с.
12. Вершинин М.С. Конфликтология/ М.С.Вершинин. - СПб., 2001 - 64 с.
13. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6 т.: Т. 4: Детская психология. [Электронный ресурс]: сайт / elib.gnpbu.ru - Режим доступа: http://elib.gnpbu.ru/text/vygotsky_ss-v-6tt_t4_1984/go,0;fs,1/
14. Гершунский, Б.С. Философия образования для XXI века. В поисках практико-ориентированных образовательных концепций./ Б.С. Гершунский — М , 1998. – 98 с.

15. Д. Гоулман «Эмоциональный интеллект», издательство ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021
16. Жаров Л. Да и Нет. Как жить, когда тебе двенадцать (взрослые разговоры с подростками)./ Л. Жаров, С. Ермакова. – Ростов–на-Дону, 2006. – 192 с.
17. Журнал "Психологические исследования" [Электронный ресурс]: сайт <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n1-9/289-pankratova9.html>
18. Зайцев, Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. / Г.К. Зайцев. - СПб, 1998. – 234 с.
19. Зеркин Д.П. Основы конфликтологии/ Д.П.Зеркин. Ростов-н/Д, 1998 — 480с.
20. Ильин Е.П. Эмоции и чувства/ Е.П.Ильин. - СПб, 2001. - 752 с.
21. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений. / О.А. Карабанова. – М., 2005. – 320 с.
22. Климов, Е.А. Введение в психологию труда: Учеб. пособие для вузов по специальности «Психология». / Е.А. Климов. — М., 1988. – 255 с.
23. Колмогорова, Л.С. Генезис и диагностика психологической культуры младших школьников./ Л.С. Колмогорова. — Барнаул, 1999. – 166 с.
24. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. /И.С. Кон. — М., 1984. – 328 с.
25. Копытин, А.И. Арт-терапия. / А.И. Копытин. – СПб, 2001. – 320 с.
26. Копытин, А.И. Тренинг по фото-терапии. / А.И. Копытин. – СПб, 2003. – 96 с.
27. Кэррол И. Психология эмоций [Электронный ресурс]: сайт / Электронная библиотека (Koob.ru)- Режим доступа: <https://www.koob.pro/izard/>
28. Локалова, Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы): Мышление. Логика. Память. Эмоции. / Н.П. Локалова. – 315 с.
29. Мусихин А. Зачем нужны эмоции и что с ними делать? Как сделать эмоции и чувства своими друзьями, 2020г. Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
30. Образовательный портал Инфоурок [Электронный ресурс]: сайт <https://infourok.ru/razvivayuschaya-programma-razvitie-emocionalnogo-intellekta-podrostkov-3804167.html>
31. Образовательный сайт 4brain [Электронный ресурс} <https://4brain.ru/akterskoe-masterstvo/emotions.php>
32. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для бакалавров [Электронный ресурс]: сайт / Юрайт. Образовательная платформа (urait.ru)- Режим доступа: <https://urait.ru/book/vozzrastnaya-psihologiya-375612>
33. Попова, М.В. Психология как учебный предмет в школе: Учеб.-метод. пособие. / М.В. Попова — М., 2000. – 233 с.

34. Профорориентационное упражнение "Несуществующие профессии" [Электронный ресурс]: сайт / А. Я. Психология (azps.ru)-
Режим доступа: http://azps.ru/training/profororientation/nesushestvuyushie_professii.html
35. Пряжников Н.С. Профорориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы)/ Н.С. Пряжников. – М., 2005. - 288 с.
36. Пряжникова Е.Ю. Профорориентация. / Е.Ю.Пряжникова, Н.С. Пряжников. – М., 2008 - 496 с
37. Психология подростка [Электронный ресурс]: сайт /Университетская библиотека online (biblioclub.ru)- Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230192>
38. Резяпкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие. / Г.В. Резяпкина - М., 2000. – 334 с.
39. Сакович, Н.А. Игры в тигры: Сборник игр с агрессивными детьми и подростками./ Н.А. Сакович. – СПб, 2007 – 208 с.
40. Социальный тренинг для подростков и молодежи «Взрослые шаги». Руководство для ведущих групп.- СПб.: Санкт-Петербургская общественная организация «Врачи детям», 2013 г.
41. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. — СПб.: Речь, 2006. — 176 с.
42. Холодная, М.А. Психология интеллекта: Парадоксы исследования. / М.А. Холодная. — Томск; М., 1997. -312 с.
43. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии. / И.И. Чеснокова. — М., 1977. – 133 с.
44. Шнейдер, Л.Б. Семейная психология. / Л.Б. Шнейдер – М., 2006. – 768 с.



Городское управление образования Администрации города Абакана

Муниципальное бюджетное учреждение города Абакана
"Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи"

СЕРТИФИКАТ

настоящим сертификатом подтверждается, что

Фамилия, имя обучающегося

прошел(а) обучение по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Школа юного психолога»
в объеме 10 часов с «__» ____ 20__ г. по «__» ____ 20__ г.

Директор МБУ
"Центр ППМиСП"

О.М. Сухотенко

Абакан

