

Министерство образования Московской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Московской области
«Егорьевский техникум»



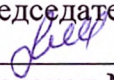
Утверждаю:
Директор ГАПОУ МО
«Егорьевский техникум»
Л. С. Астрова
_____ 2021 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
психологической направленности
«Мир психологии»**

Возраст обучающихся - 16-17

Срок реализации программы - 1 год

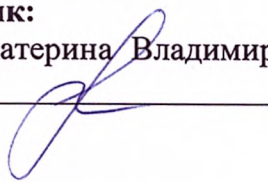
Егорьевск
2021 г.

Рассмотрено
на заседании методической комиссии педагогов
дополнительного образования
(руководителей кружков)
Председатель ЦМК
 Ю. К. Родионова
Протокол № 1
24.08. 2021г.

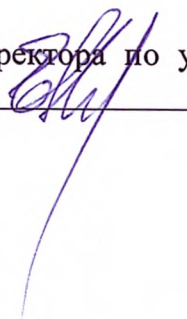
Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Егорьевский техникум»

Разработчик:

Мулина Екатерина Владимировна, педагог-психолог ГАПОУ МО «Егорьевский
техникум» 

Внутренняя экспертиза:

Зверобоева Елена Борисовна, заместитель директора по учебно-воспитательной
работе ГАПОУ МО «Егорьевский техникум» 

I. Пояснительная записка

Одним из важнейших отношений социального бытия человека является его отношение к себе и к окружающим его людям. Любое проявление человека как социального субъекта сопровождается включением в данный процесс его самоотношения, самовосприятия в социуме.

Важно отметить, что негативное самоотношение является источником различных трудностей в общении, поскольку человек с таким отношением к себе заранее уверен в том, что окружающие плохо к нему относятся.

Проблема достоинства, ценности своего «Я» почти полностью поглощает его внимание, в связи, с чем уровень активности человека излишне повышается, затрудняя тем самым выбор адекватного способа взаимодействия, его поведение становится ригидным.

Отрицательное, конфликтное отношение личности к себе обуславливает ее отклоняющееся поведение: совершение правонарушений, наркоманию, алкоголизм, агрессивное и суицидальное поведение, связано с неадаптивными, асоциальными формами поведения, является одной из причин девиации, положительно коррелирует с депрессией.

Как показывает практика чаще всего «трудные» обучающиеся имеют неадекватную самооценку (оценочное самоотношение и эмоциональную ценность), которая является причиной психологических проблем в общении и самосознании.

Поэтому данный курс занятий направлен на формирование навыков общения, на развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, помогает снять внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, способствует сознанию своих личностных качеств, т.е. курс предназначен для развития социально-активной личности.

Например, упражнение «Самопрезентация» позволяет осуществить целенаправленное корректирующее влияние на личность обучающегося и решить целый спектр проблем – от развития коммуникативных навыков до умения самостоятельно разрешать личностные проблемы.

Программа деятельности курса дополнительного образования «Мир психологии» в течение 2021-2022 учебного года рассчитана на 180 часов.

Программа предлагается для студентов 1-4 курсов как элемент активизации психологических процессов, опирающийся на возрастной период- ранняя юность.

1. Данная дополнительная образовательная программа имеет **социально-психологическую направленность.**

2. Актуальность программы: Цели, задачи программы, а также формы проведения занятий и используемые методики обучения напрямую соответствуют возрастным потребностям обучающихся, способствуют решению ими актуальных задач взросления:

- становиться все более независимым, научиться самостоятельно принимать решения, в своих действиях руководствоваться собственным мнением и собственной ответственностью;
- пересмотреть и расширить свою систему ценностей и соотнести ее с важнейшими целями общества;
- научиться справляться с возникающими трудностями, проблемами, «вызовами ситуации», «вызовами жизни», мириться с многочисленными противоречиями собственного положения.
- развивать в себе готовность взрослеть шаг за шагом и становиться все более уверенным в себе, осознавая и оценивая свой личностный потенциал.
- поставить долгосрочные цели в личной и профессиональной жизни, планировать конкретные шаги к достижению этих целей.

3. Педагогическая целесообразность: Программа позволяет обучающимся решать задачи жизненного самоопределения и смыслообразования, способствует гармонизации внутри личностных и межличностных отношений. Программа является средством профилактики асоциального и противоправного поведения обучающихся.

4. Цель программы: Развитие личности обучающегося, способного к решению задач жизненного самоопределения через психолого-педагогическую поддержку процессов самоопределения и смыслообразования.

5. Задачи программы:

Образовательные:

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в саморазвитии.

Метапредметные:

- способствовать развитию установления аналогий;
- способствовать развитию способности свободно, нестандартно мыслить, управлять своей деятельностью;
- способствовать развитию навыков сотрудничества.

Личностные:

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы;
- формировать адекватную позитивную «Я—концепцию» и устойчивую самооценку.

6. Отличительные особенности данной программы.

Данная программа направлена на формирование компетентностей в сфере ведущего вида деятельности, свойственного именно данному возрасту. Смысловым ядром программы является проблематика самопознания, которая обеспечивает познание обучающимся своих индивидуальных психологических особенностей, формирование плодотворных отношений с окружающими людьми. Программа носит практико - ориентированный характер.

Форма обучения – очная.

8. Особенности организации образовательного процесса.

Программа предназначена для обучающихся 16-17 лет. Принцип набора в группу свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний. При обучении разновозрастных обучающихся используется метод группового обучения.

Срок реализации программы – 1 год

10. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 и 2,5 часа. Количество обучающихся в кружке 15 человек.

11. Ожидаемые результаты обучения.

Личностные результаты

- обучающийся получит возможность для формирования своей внутренней позиции;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности

Метапредметные результаты

- развитие умения взаимодействовать с окружающими при выполнении разных ролей в пределах возможностей и потребностей обучающегося, развитие коммуникативных способностей, развитие познавательной, волевой и эмоциональной сферы

Образовательные результаты

Результатами освоения программы «Мир психологии» являются следующие знания и умения:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми

12. Формой подведения итогов.

Участие в мероприятиях психологической направленности.

13. Формы отслеживания и фиксации результатов освоения программы:

Педагогическое наблюдение; педагогический анализ результатов, тестирования, активности обучающихся на занятиях, итоговая творческая работа.

14. Материально – техническое и информационное обеспечение.

- кабинет, содержащий ученические столы с оборудованными рабочими местами в количестве - 15 штук;
- стол педагога - 1 штука;
- компьютер;
- методические материалы психологической направленности, тесты, авторские методики проведения занятия по конкретной теме;

15. **Кадровое обеспечение.** Данная программа реализуется педагогом, имеющим высшее либо среднее профессиональное педагогическое образование.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Кол-во часов
1.	Формирование состава кружка	1
2.	Инструктаж по технике безопасности	1
3.	Кто Я? Мои силы, мои возможности.	38
4.	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	38
5.	Хочу быть интеллигентным человеком: что для этого нужно?	26
6.	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	40
7.	Я изменяюсь?	36
	Всего:	180

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «Мир психологии» на 2021-2022 учебный год.

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов
Сентябрь		
1.	Куда ж нам плыть? Знакомство Вводный инструктаж.	2
2.	Каков я на самом деле. Мое пространство	2,5
3.	Кто Я? Моя индивидуальность.	2
4.	Точка опоры	2,5
5.	Чувство собственного достоинства. Ценности личности.	2
6.	Уверенное и неуверенное поведение	2,5
7.	Мои права и права других людей	2
8.	Просьба	2,5
	ИТОГО	18
Октябрь		
1.	Я в своих глазах и в глазах других людей	2
2.	Тренинг « Жить в мире с собой и другими»	2,5
3.	Эмоции и чувства	2
4.	Тренинг «Лицом к лицу»	2,5

5.	Обида	2
6.	«Проективная методика « Моя планета»	2,5
7.	Как справиться с раздражением, плохим настроением	2
8.	Методика Обуховой « Домики»	2,5
	ИТОГО	18
Ноябрь		
1.	Мои слабости.	2
2.	Методика « Полярные профили»	2,5
3.	Обсуждение полученных результатов	2
4.	Методика « Дерево с человечками»	2,5
5.	Обсуждение полученных результатов	2
6.	Методика « Изучение отношения к учению и к учебным предметам»	2,5
7.	Обсуждение полученных результатов	2
8.	Упражнение « Карта моего сердца»	2,5
	ИТОГО	18
Декабрь		
1.	Эффективные приемы общения.	2
2.	Тренинг « Ключ к себе».	2,5
3.	Я тебя понимаю. Разреши другому быть другим	2
4.	Тренинг « Просто так»	2,5
5.	Помощь друг другу	2
6.	Тренинг « Страна роботов»	2,5
7.	Творческая личность	2
8.	Куклотерапия	2,5
	ИТОГО	18
Январь		
1.	Как достичь цели.	2
2.	Письмо самому себе.	2,5
3.	Полюбить себя	2
4.	Методика « Мой психологический портрет».	2,5
5.	Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение.	2

6.	Игра «На что потратить жизнь?»	2,5
7.	Будь собой, но в лучшем виде.	2
8.	Упражнение « Рисуем чувства»	2,5
	ИТОГО	18
Февраль		
1.	Жизнь по собственному выбору	2
2.	Упражнение « Личная жизнь»	2,5
3.	Определение относительной важности дела	2
4.	Методика « Мои профессиональные интересы»	2,5
5.	Обсуждение полученных результатов	2
6.	Умение рассчитывать силы и время	2,5
7.	Тренинг « Я в ответе за свои поступки»	2
8.	Умение давать обещание	2,5
	ИТОГО	18
Март		
1.	Сказкотерапия (психологические притчи)	2
2.	Делегирование полномочий	2,5
3.	Тренинг « Мы – команда»	2
4.	Звездная карта моей жизни	2,5
5.	Контракт с самим собой	2
6.	Определение жизненных ценностей личности	2,5
7.	Методика «Профиль» (методика «Карта интересов»)	2,5
8.	Обсуждение полученных результатов	2
	ИТОГО	18
Апрель		
1.	Безусловное позитивное отношение к окружающим.	2
2.	Имидж личности. Самопрезентация.	2,5
3.	Понятия эффективного слушания. Виды слушания	2
4.	Упражнения и тренинги по готовности к публичному выступлению.	2,5
5.	Понятие конфликта, его виды.	2
6.	Стадии протекания конфликта. Причины возникновения	2,5

7.	Конструктивные и деструктивные способы управления конфликтами	2
8.	Переговоры	2,5
	ИТОГО	18
Май		
1.	Метод «Незаконченных предложений»	2
2.	Обсуждение полученных результатов	2,5
3.	Куклотерапия	2
4.	Методика «Выход из трудных жизненных ситуаций»	2,5
5.	Обсуждение полученных результатов	2
6.	Тест «Определение уровня своей самооценки»	2,5
7.	Обсуждение полученных результатов	2
8.	Сказкотерапия (психологические притчи)	2,5
	ИТОГО	18
ИЮНЬ		
1.	Перед дальней дорогой	2
2.	Тренинг « Уверенность».	2,5
3.	Навыки распознавания эмоций и чувств.	2
4.	Распределение в зависимости от важности дела.	2,5
5.	Люди, значимые для меня	2
6.	Мои проблемы. Мои ресурсы	2,5
7.	Мотивы наших поступков	2
8.	Итоги курса.Рефлексия	2,5
	ИТОГО	18
	ОБЩИЙ ИТОГ	180

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Основные приемы и методы работы.

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации внеурочной деятельности. К традиционным формам организации деятельности обучающихся в рамках реализации ДОП «Мир психологии» относятся: теоретическое и практическое занятия.

Формы обучения и виды занятий, входящие в программу занятия проводятся преимущественно в интерактивной форме и включают в себя лекции, социально-психологические тренинги, психологические и деловые игры, упражнения по межличностной коммуникации, дискуссии, проектирование. Каждое занятие структурно делится на три блока:

- организационный (приветствие, настройка на работу в группе);
- основной блок (развитие коммуникативных способностей);
- рефлексивный блок.

К концу обучения курса обучающиеся получают возможность:

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<ul style="list-style-type: none">- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	<ul style="list-style-type: none">- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими обучающимися, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	<ul style="list-style-type: none">- осознавать собственную полезность и ценность;- основные способы психологического взаимодействия между людьми;- приемы повышения собственной самооценки;- осознание своего места в мире и обществе.
Уметь	<ul style="list-style-type: none">- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели- налаживать контакт с людьми;- соблюдать правила	<ul style="list-style-type: none">- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей	<ul style="list-style-type: none">- работать в группе, в коллективе- получать удовольствие от процесса познания- преодолевать возникающие трудности- психологически справляться с неудачами;

	<p>игры и дисциплину;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для обучающихся видах творческой и игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> -осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; -взаимодействовать с преподавателем и сверстниками; - адекватно анализировать собственные проблемы.
Применять	<ul style="list-style-type: none"> - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед педагогом; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в группе, решения межличностных конфликтов; 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у обучающегося проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками.- СПб: Питер, 2017.
2. Базовый набор тематических тренингов для подростков – под ред. С.В. Кривцовой, М., 2018.
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М. Ось-89, 2019.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии.- СПб: ООО «Речь», 2018
5. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям. - М., 2019.
6. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер».- под ред. Е.В. Емельяновой,-СПб.:Речь,2017
7. Копытин А.И. Основы куклотерапии.- СПб: Речь,2016.
8. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие.- СПб.: Речь,2016.
9. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. -М., Сфера, 2019
10. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. - М., 2017.
11. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.,2016.
12. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать?- М. Генезис, 2016.
13. Сакович Наталья В поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с подростками.-СПб.:Речь,2017.
14. Стишенок Ирина Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе.-М., Генезис, 2016 .
15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я.- М., Генезис,2017.