

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа №485
с углубленным изучением французского языка
Московского района г. Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

С Педагогическим советом
школы
протокол № 66 от 22.05. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 104 от 02.06.2023
Директор
ГБОУ школы № 485

_____ А.М. Петрова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Занимательная психология»**

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 11-14 лет

Разработчик программы
преподаватель дополнительного
образования, педагог-психолог
Кудряшова Н.А.

Направленность: социально-гуманитарная.

Актуальность:

Предлагаемая дополнительная общеразвивающая программа психологических занятий (далее ДОП) базируется на социальном запросе общества, отвечает потребностям и запросам современных детей и их родителей (законных представителей), направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков, способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, формирует коммуникативные навыки. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, успешной адаптации к социуму, оказывает содействие в решении вопросов профессионального самоопределения и планирования профессиональной карьеры.

Адресат: дети 11-14 лет

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: программа рассчитана на 2 года обучения -144 часа.

72 часа – первый год

72 часа – второй год

Цель и задачи

Цель:

формирование социальной компетентности обучающихся на основе социализации, способности жизнедеятельности в обществе, присвоение ценностей, знаний, норм, прав и обязанностей, адаптация, развитие социальных способностей как готовности к социальной деятельности, выявление, поддержку и развитие способностей, направленных на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся, готовность к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, способствование личностному развитию через психологическое просвещение, оказание содействия в решении вопросов профессионального самоопределения и планирования профессиональной карьеры.

Задачи:

Обучающие задачи:

- формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии и психологии познавательных процессов;
- формирование у обучающихся навыков и умений карьерной грамотности и других компетенций, необходимых для осуществления всех этапов карьерной самонавигации;
- формирование ценностного отношения к труду, как основного способа достижения жизненного благополучия, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.

Развивающие задачи:

- 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.
- повышение уровня рефлексивности;
- создание мотивации для дальнейшего саморазвития обучающихся;

Воспитательные задачи:

- способствование воспитанию толерантности и уважения к культуре родной страны;

- приобщение к общечеловеческим ценностям;
- способствование патриотическому воспитанию обучающихся.

Планируемые результаты освоения.

Представленная программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- готовность к разнообразной совместной деятельности;
- выстраивание доброжелательных отношений на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа.
- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- осознание важности свободы и необходимости брать на себя ответственность в ситуации подготовки к выбору будущей профессии;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, вызванным необходимостью профессионального самоопределения, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с будущей профессиональной жизнью;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения для представителей многих профессий;
- стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду вне зависимости от той сферы профессиональной деятельности, которой школьник планирует заниматься в будущем.

Метапредметные результаты

- аргументировать свою позицию, мнение;
- оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе работы с интернет-источниками;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, связанные с выбором будущей профессии;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках.
- воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в ДОП;

- выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения,
- понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;
- понимать намерения других участников занятий ДОП, проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях, в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения друг с другом;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога,
- обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий, связанных с тематикой ДОП;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности,
- коллективно планировать действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких участников ДОП, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и др.).
- выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора будущей профессии;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- владеть способами самоконтроля, само мотивации и рефлексии;
- объяснять причины достижения (не достижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения ДОП, уметь
- находить позитивное в любой ситуации;
- уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- различать, называть и управлять собственными эмоциями;
- уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников ДОП, осознанно относиться к ним.

Предметные результаты:

- знать особенности психологии как науки, специфику ее предмета и области исследования, ее практическую значимость;
- знать основные термины психологии, описывающие психическую реальность личности и поведение ее в социуме;
- иметь научные представления о психических процессах, свойствах и явлениях, их сущности, природе, основных характеристиках и видах;
- знать собственные личностные характеристики, характер протекания познавательных процессов, сильные и слабые стороны своей психики, проявляющиеся в учебной и иной деятельности;
- уметь узнавать психологическое содержание в жизненных ситуациях, использовать научные знания для их обоснования и интерпретации;
- использовать знания и навыки, полученные на занятиях, для само регуляции, проектирования собственной деятельности и поведения;
- проводить психологическое исследование (в форме наблюдения, беседы, теста) и интерпретировать его результаты
- работать с психологической литературой, уметь подобрать справочные, консультативные материалы по интересующему вопросу.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы:

Реализация программы рассчитана на два учебных года. Занятия проводятся по 2 часа 1 раз в неделю.

Численность группы: 12 человек - первый год обучения, не менее 10 человек - второй год обучения.

Количество участников обусловлено спецификой курса, особенностями и возможностями занятий, которые включают элементы тренинга, упражнения, ролевые игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, групповые дискуссии.

Условия набора и формирования групп:

Принимаются все желающие в возрасте 11-14 лет с учетом общего количества обучающихся в группе: 12 человек - первый год обучения, не менее 10 человек - второй год обучения.

Количество участников обусловлено спецификой курса, особенностями и возможностями тренинговых занятий.

Группы разновозрастные, в пределах 11-14 лет.

Формы организации и проведения занятий:

В данной программе занятия проводятся по группам.

Формы организации деятельности учащихся:

- фронтальная;
- групповая;
- коллективная;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- Тренинги;
- Групповые дискуссии, беседы.
- Информационные блоки.
- Защита рефератов, проектов.

Материально-техническое оснащение: компьютер, аудиоколонки, проектор.

**Учебный план.
Первый год обучения.**

№	Название раздела, темы	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля, аттестация
			всего	теория	практика	
1	Я концепция. Знакомство с самим собой. 23 ч	Введение в мир психологии	2	0,5	0,5	Входная диагностика
		Я – это я	8	4	6	Создание плаката – Я концепция (согласно возраста участника)
		Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	4	1	3	Создание плаката-Мир эмоций.
		Как прочувствовать объемы внутреннего мира других людей?	4	1	3	Создание рефератов: «Искусство, как отражение...
		Мои модели поведения в трудных ситуациях. Что значит «Трудная ситуация»?	4	1	3	Создание плаката-схемы.
2	Я социальный. 49 ч	Я и Ты	10	3	7	Входная диагностика.
		Мы начинаем меняться	4	1	3	Создание плаката: «Образы моего будущего»
		Агрессия и её роль в развитии человека	10	4	6	Создание рефератов: «Искусство договариваться»
		Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	10	4	6	Организация диспута на классном часе в своем классе «Наглость, уверенность, уважение – в чем разница»
		Конфликты и их роль в усилении Я	10	4	6	Организация диспута на

						классном часе в своем классе «Умение регулировать конфликт»
		Ценности и их роль в развитии человека	4	1	3	Создание плаката «Мои ценности»
3	Итоговое занятие	Защита проектов.	2	2	0	
Всего			72	25,5	46,5	

Второй год обучения.

№	Название раздела, темы	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля, аттестация
			всего	теория	практика	
1	Эмоции и чувства. 28 ч	Эмоциональная сфера человека	10	4	6	Создание рефератов.
		Социальное восприятие: как узнать другого человека.	11	4	7	Работа над проектами.
		Межличностная привлекательность: любовь, дружба.	7	3	4	Создание терапевтической сказки, эссе.
2	Я – концепция. 18 ч.	Я-концепция и ее ключевые компоненты	10	4	6	Создание рефератов.
		Основные состояния человека: Ребенок, взрослый, Родитель.	8	3	5	Создание терапевтической сказки, эссе.
3	Я управляю собой. 24 ч	Саморегуляция, самоконтроль.	18	4	14	Работа над проектами. Участие в школьном конкурсе.
		Мотивационная сфера личности. Профессиональное самоопределение	4	1	2	Создание рефератов.
4	Итоговое занятие	Защита проектов.	2	2	0	
Всего			72	25	47	

