


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костромского муниципального района Костромской области
«Шунгенская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Г.И. Гузанова»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Е.А. Смирнова

«16» августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 66/13 от 21.08.2021
Директор


Е.А. Коновалова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Психологический клуб для подростков ТРИ-С»

Возраст учащихся 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Состав обучающихся: постоянный

Программа разработана ПДО Маланок Н.Б.

с. Шунга, 2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа психологического кружка для подростков составлена в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Содержание занятий программы разработано на основе монографий Якова Львовича Коломинского, исследовавшего проблемы детской, педагогической и социальной психологии, которые освящены в его трудах «Психология личных взаимоотношений в коллективе», «Человек среди людей», «Психология общения», «Человек: психология», а также на хрестоматиях по проблемам личностного роста и самоопределения Юлии Борисовны Гиппенрейтер – профессора Московского Государственного Университета, доктора психологических наук, известного ученого и практика. Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Основное содержание программы психологического кружка направлено на самопознание, самораскрытие и саморазвитие подростков. Так расшифровываются три буквы «С» в названии кружка. Идея заимствована у Якова Львовича из его книги для старшеклассников «Человек: психология». Несмотря на давность издания, темы, обсуждаемые автором чрезвычайно актуальны для современных подростков.

Общая характеристика психологического кружка

Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие подросткового возраста. Этот период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Меняется внутренняя позиция по отношению к школе и учению. Подросток, не игнорируя учебы, придает особое значение общению. Рефлексия на себя, на других, на общество. Происходит открытие мира психического, внимание подростка впервые обращается на другие лица. С развитием мышления наступает интенсивное самовосприятие, самонаблюдение, познание мира собственных переживаний. Разделяется мир внутренних переживаний и объективная действительность.

Помочь подростку узнать, прежде всего, себя, увидеть свою уникальность, понять, в чем его неповторимость, выделить сферу интересов, распознать свои склонности, способности – основные задачи, которые призван решить психологический кружок для подростков.

Знакомство ребят с психологическими знаниями представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. 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 — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина современного российского общества.

Обучение психологии общения дает возможность к саморазвитию как непрерывного процесса, в рамках которого подросток приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию.

В ходе занятий клуба подростки смогут раскрыть и развить навыки самоанализа; научиться пониманию чувств и мотивов поведения других людей; овладеть формами конструктивного повседневного и делового общения; обучиться приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Работа в психологическом клубе даст возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми. Подростки смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

Программа кружка учитывает, что у школьников 6-8 классов все более активную роль в развитии личности начинает играть ведущая в этом возрасте деятельность *общения со сверстниками*. Вопросы общения весьма актуальны, интересны подросткам. Их волнуют проблемы дружбы, приятельских и товарищеских отношений, влюбленности, проблемы отношений людей друг к другу. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные показатели в других сферах их жизни и деятельности.

Этот возраст сензитивен для развития основного психического новообразования – умения понимать чувства, переживания других людей и строить свое поведение и отношения с учетом этого. Поэтому *основными темами заседаний клуба являются: общение, межличностные отношения, восприятие и понимание людьми друг друга*. Дети начинают знакомство с наукой психологией, учатся познавать себя, изучают проблемы социальной психологии. **Этому разделу посвящены занятия «Я познаю себя и других».**

Программа клуба направлена также на развитие у подростков конструктивных форм общения, умения общаться, и находить приемлемые формы выхода из конфликтных ситуаций. В рамках **раздела «Учимся разрешать конфликты»** проводятся занятия из цикла «Учусь общаться» и «Медиаторы – ровесники». В перспективе по уровню овладения техниками общения подростки знакомятся с альтернативной процедурой разрешения конфликтов – медиацией и работой Школьной службы примирения. В настоящее время практически во всех школах России созданы службы примирения. Участники клуба откроют для себя новый альтернативный

способ разрешения конфликтов, познакомятся с ролью медиатора и примут участие в профилактических мероприятиях школьной службы примирения.

Третий раздел программы кружка «Разработка и реализация мероприятий клуба» ориентирует подростков на самостоятельную работу в качестве организаторов психологических акций в школе. В рамках этой работы участники клуба продемонстрируют знания и умения, которые получили на предыдущих этапах программы.

Цели работы кружка:

Цель психологического клуба для подростков «ТРИ С»: приобщение подростков к психологической культуре, которая является необходимой частью общей культуры.

введение в новую для них область психологических знаний – психологию общения, отношений, восприятия и понимания людьми друг друга;

овладение начальными исследовательскими умениями проводить наблюдения, опыты и измерения, описывать их результаты, формулировать выводы;

развитие интереса и устойчивого мотива познания себя и окружающего мира, интереса к самому себе, своим возможностям и личностным качествам;

формирование у детей нравственного опыта, развитие системы справедливых оценочных суждений;

применение полученных знаний и умений для развития своей индивидуальности, что связано с пониманием роли индивидуальных различий в восприятии человека, обнаруживающихся в процессе учения, общения, поведения.

Умения, навыки и способы деятельности

Программа кружка предусматривает формирование у подростков общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Психология» являются:

Приемы элементарной исследовательской деятельности. Выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных закономерностей; выбор условий проведения наблюдения или опыта, использование диагностических методик для измерения психологических особенностей личности; сравнение по выделенным признакам.

Способы работы с естественнонаучной информацией. Поиск необходимой информации в справочных изданиях (в том числе на электронных носителях, в сети Internet); использование дополнительных источников информации при решении задач;

Коммуникативные умения. Подготовка кратких сообщений с использованием естественнонаучной лексики и иллюстративного материала (в том числе компьютерной презентации в поддержку устного выступления);

корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе сотрудничества.

Способы самоорганизации учебной деятельности. Оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества; самооценка уровня личных учебных достижений по предложенному образцу.

Структура и организация занятий:

1. Разминка – упражнения, создающие благоприятную атмосферу, позволяющие настроиться на разговор, на основную работу.
2. Завязка – проблемная ситуация, формирующая соответствующую мотивацию на занятие.
3. Основная часть - рассмотрение в теоретическом и практическом плане вопросов основного материала.
4. Упражнения на закрепление и применение.
5. Подведение итогов, рефлексия. Для учащихся – это способ прислушаться к себе, поразмышлять о своем внутреннем состоянии и его причинах. Для руководителя – основной метод руководства процессами самосовершенствования учащихся.
6. Релаксация – расслабление, выход из интеллектуальной сферы.

Формы контроля знаний

В силу специфики предмета психологии полагается целесообразным применять **диагностические методики**. Все применяемые психодиагностические методы по целевому назначению можно разделить на три группы: диагностика внутри предмета (как дидактический прием), диагностика усвоения знаний и диагностика развития личности.

Диагностика внутри предмета включается в структуру занятия и позволяет быстро проиллюстрировать теоретический материал. Для диагностики внутри предмета наиболее подходят популярные методики, которые достаточно просты в использовании и обработке: опросники, методики незаконченных предложений, анкеты, некоторые рисуночные методики.

Информация, полученная учащимися в ходе таких занятий, способствует развитию у них интереса к интроспективному анализу, формированию рефлексивных компонентов психики, пониманию психологических особенностей отдельных людей и механизмов человеческого поведения; дает возможность почувствовать действительное разнообразие людей. Таким образом, диагностика внутри предмета – это методы психологического исследования, применяемые непосредственно для усвоения знаний.

Критерием оценки успешного продвижения служит сформированность соответствующих отношений, и эта оценка может быть выражена в характеристиках: хорошо владеет знаниями, правильно применяет их на практике, анализирует ситуацию, может управлять своим поведением. Весьма существенную информацию об эффективности усвоения знаний дают методы, используемые для диагностики развития. Это связано с тем, что если

усвоение действительно происходит, то его влияние обязательно найдет свое отражение в поведении и особенностях психологического развития подростка.

В виде итоговой аттестации используются творческие работы, самостоятельное проведение мини-тренингов, психологических занятий для детей начальной школы, организация психологических акций на уровне параллелей и всей школы.

Тематическое планирование

Раздел 1. Я познаю себя и других			
№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Введение в курс. Знакомство, принятие правил работы	Знакомство с наукой психологией, ее ролью в жизни человека. Особенности курса. Примерное содержание. Упражнения на знакомство и командообразование.	2
2	Сплочение группы	Занятия на сплочение группы с элементами тренинга. Формирование доверия к себе и к группе	2
3	Знакомство с понятием «темперамент».	Введение понятия темперамент, знакомство с типами темперамента. Определение своего типа темперамента	2
4	Знакомство с понятием «характер»	Анализ понятия «характер». Формирование стремления к развитию характера. Знакомство с различными способами развития характера.	2
5	Склонности, способности, интересы	Направленность личности. Определяем свои индивидуальные черты. Работа с опросником Кеттела	2
6	Общение. Виды общения.	Что такое общение. Вербальные и невербальные техники общения.	2
7	Язык жестов	Техники невербального общения. Мимика, пантомимика, походка, жесты	2
8	«Учусь общаться»	Занятие из цикла «Учусь общаться»: выстраивание отношений через невербальные и вербальные техники общения	2
9	«Учусь общаться»	Занятие из цикла «Учусь общаться»: развитие умения делать комплименты»	2
10	«Учусь общаться»	Занятие из цикла «Учусь общаться»:	2

		«Я-коммуникация», «Ты – коммуникация»	
11	«Учусь общаться»	Занятие из цикла «Учусь общаться»: умение слушать и слышать партнера	2
ИТОГО:			22
Раздел 2. Учимся разрешать конфликты			
12	Знакомство с понятием «Конфликт»	Знакомство с понятием «конфликт» и природой конфликта	2
13	Виды конфликтов. Конфликты в школьной среде	Знакомство с основными видами конфликтных ситуаций в школе	2
14	Основные модели поведения в конфликте	Знакомство с 5 стратегиями поведения в конфликте. Формирование у подростков стремления к позитивному выходу из конфликта. Проигрывание стратегий поведения в конфликте.	2
15	Знакомство со Школьной службой примирения	Знакомство с работой Школьной службы примирения, миссией, задачами, планом работы. Обсуждение совместных мероприятий на уровне школы	2
16	Знакомство с процедурой медиации	Фундамент медиации. Фазы медиации. Организация процедуры медиации.	2
17	Медиатор	Знакомство с ролью медиатора. Занятие из программы. Качества и навыки медиатора. «Медиаторы-ровесники»	2
18	Программа примирения	Этапы и задачи программы примирения (подготовительный, предварительные встречи, примирительная встреча, выполнение договора)	2
ИТОГО:			14
Раздел 3. Разработка и реализация мероприятий клуба			
19	Уроки доброты в начальной школе	Разработка сценария проведения урока доброты в начальной школе. Проведение уроков в 1 «А», 1 «Б», 2 «А», 2 «Б», 3 «А», 3 «Б», 4 классах.	8
20	Презентация Школьной службы примирения в начальной школе и 5-х классах	Разработка сценария презентации службы примирения и «Почты Доверия» в 1 «А», 1 «Б», 2 «А», 2 «Б», 3 «А», 3 «Б», 4 и 5-х классах	9
21	Проведение психологической	Разработка и реализация сценария акции «Международный день спасибо»	4

	акции в среднем звене «Международный день Спасибо»		
22	Проведение психологической акции в среднем звене «Международный день Объятий»	Разработка и реализация сценария акции «Международный день объятий»	4
23	Проведение психологической акции «День позитива»	Разработка и реализация сценария акции «День Позитива!»	6
			33
24	Итоговое занятие клуба: Подведение итогов работы.		1
ИТОГО			68

Учебно-методическое обеспечение:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком КАК?» -М.: Астрель, 2012 г.
2. Гиппенрейтер Ю.Б.«Продолжаем общаться с ребенком ТАК?» -М.: Астрель, 2012 г.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. «Родителям: как быть ребенком?» - Москва.:Астрель, 2013 г.
4. Голубева Ю.А. «Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий.- Волгоград: Учитель, 2015 г.
5. Бурмистрова Е. «Взрослеем с подростком», М.:2017г.
6. Коломинский Я.Л. «Человек: психология». –М.Просвещение,1989 г.
7. Коломинский Я.Л. «Психология общения».-М.Просвещение, 1986 г.
8. Коломинский Я.Л. «Человек среди людей». –М.Просвещение,1989 г.
9. Кузичкина Л.А. «Медиация как способ разрешения конфликтов в образовательном процессе.-Кострома: КОИРО, 2015 г.
- 10.Пиз А. «Язык телодвижений».Расширенная версия.-М.:Эксмо,2015 г.
- 11.Стишенок И.В. «Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей», Санкт-Петербург, 2020 г.
- 12.Фопель К. «Энергия паузы» -Москва: Генезис, Москва,2004 г.
- 13.Шевченко М. «Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых.-Москва: АСТ, Кладезь,2014 г.