


РАССМОТРЕНО
На заседании МО:
Протокол № 1
от « 30 » август 2019 г.

Желябовская Н.Е.

СОГЛАСОВАНО:
зам директора по УВР
« 30 » 08 2019 г.

Кузнецова К.В.

УТВЕРЖДАЮ:
директор школы № 48
« 30 » 08 2019 г.

Пирогова И.В.

Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение «Открытая (сменная) общеобразовательная школа № 48» г. Орла

Дополнительная общеразвивающая программа
социально-психологической направленности

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛУБ»

Срок реализации программы – 1 год
Возраст детей, на которых рассчитана программа – 14 – 18 лет



Руководитель кружка:
Юсупова
Татьяна Михайловна,
педагог-психолог
МБВ(С)ОУ школы № 48

Орел
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из отличительных черт человека активного и успешного является рациональная организация собственной деятельности, способность управления собой. Эти благоприобретенные качества играют важную роль на протяжении всей жизни человека, но становятся особенно актуальными и необходимыми в процессе обучения в школе. Школьнику очень важно уметь владеть собой, стать хозяином собственных действий и решений, осознанно подойти к выбору адекватного пути своего развития.

Данная программа призвана ответить на множество вопросов, возникающих перед развивающейся личностью: вопросы самопознания, самоопределения, выхода из сложных жизненных ситуаций, вопросы выбора правильного пути. Условно программу можно разделить на четыре раздела.

Первый раздел «Путь к себе. Интеллектуальная сфера» предполагает изучение собственных познавательных процессов (памяти, внимания, мышления, творческих способностей), приобретение навыков управления этими процессами и расширение навыков их развития.

Второй раздел занятий («Путь к себе. Личностная сфера») направлен на самопознание и саморазвитие подростками собственной личности (изучается темперамент, характер, самооценка и уровень притязаний, способности, ценности, чувства, эмоции и настроение).

Третий раздел («Путь к себе. Сфера общения») знакомит подростков с особенностями их коммуникации. Исследуются закономерности, средства, стили общения, возможные позиции в общении, барьеры и приемы конструктивного общения, способы преодоления конфликтов и самопрезентации, формы делового общения. Знание всех тонкостей человеческого общения, умение их применять на практике позволит подросткам быть успешными в любой сфере их деятельности.

Четвертый раздел программы («Путь к себе. Сделай свой собственный выбор») посвящен пропаганде здорового образа жизни, профилактике различных зависимостей и отклонений поведения от социальной нормы. Подростки, обсуждая насущные проблемы общества, формируют собственное к ним отношение, учатся противодействовать негативному влиянию со стороны.

Общей целью данной программы становится развитие у подростков активного и осознанного отношения к себе, овладение системой способов самоорганизации собственной деятельности. Поставленная цель решается через систему следующих задач:

1. Самопознание, расширение представлений школьников о себе, своих возможностях и личностных особенностях окружающих;
2. Развитие познавательных процессов учащихся (восприятия, внимания, памяти, активизация мыслительных процессов);
3. Развитие учебных навыков учащихся (умения получать информацию из различных источников, интерпретировать ее);

4. Овладение способами управления собственной активностью, навыками саморегуляции, навыками избавления от напряжения, борьбы со стрессами;
5. Формирование целостного образа Я на основе изучения его отдельных компонентов;
6. Развитие коммуникативных навыков учащихся, умения конструктивно решать возникающие в общении конфликты;
7. Профилактика аддиктивных форм поведения подростков.

В основе построения программы заложены следующие принципы:

- комплексный характер занятий;
- активность каждого участника;
- принцип безоценочного отношения друг к другу;
- диалогичность работы в группе;
- конфиденциальность;
- коммуникативная эффективность;
- принцип работы «здесь и сейчас».

Занятия проводятся 2 раза в неделю в течение всего учебного года. Продолжительность каждого занятия – 40 минут. Предпочтительной формой проведения занятий является тренинговая форма. Методами организации занятий выступают дискуссии, игровые и имитационные методы, беседы, психодиагностические и психотерапевтические методы, релаксационные техники.

Каждое занятие в рамках курса состоит из трех частей:

1. вступительное слово ведущего, обозначение темы и направлений работы;
2. основная часть – реализация запланированных заданий;
3. заключительная часть – получение обратной связи от участников.

На заключительном занятии курса предполагается подведение итогов в виде защиты творческих проектов (рефлексивных отчетов) об индивидуальных «открытиях», «находках» учащихся, об их взгляде на собственную личность.

Учебный план

№	Наименование раздела	Часы	Форма контроля
1.	Путь к себе. Интеллектуальная сфера	16	Творческий отчет
2.	Путь к себе. Личностная сфера	14	Творческий отчет
3.	Путь к себе. Сфера общения	17	Творческий отчет
4.	Путь к себе. Сделай свой собственный выбор	16	Защита творческих проектов

Прогнозируемые результаты:

- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей;
- улучшение психологической и социальной комфортности в классе;
- укрепление здоровья воспитанников, профилактика вредных привычек и отклонений в поведении;
- развитие творческой активности каждого ребёнка;
- развитие психологической компетентности подростков.

Литература:

1. Брехер Э. Нестандартные логические головоломки. М., АСТ, 2005.
2. Голубятникова Диляра. Орнаменты, цветы, узоры. Антистресс в кармане. Питер. 2016.
3. Как читать мысли человека по лицу. Физиогномика. Минск, Харвест, 2006.
4. Мурашова Е.В. Дети – «тюфяки» и дети – «катастрофы». Гиподинамический и гипердинамический синдром. Екатеринбург, У-Фактория, 2005.
5. Пасечник Л.В. Реабилитация депрессивного состояния у детей. М., Сфера, 2007.
6. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассников. 10-11 класс. В 2-х частях. М., 2003.
7. Слоун П., Макхейл Д. Трудные задачки на нестандартное мышление. М., АСТ, 2005.
8. Тренинги с подростками. Программы. Конспекты занятий. Волгоград, 2009.
9. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. М., Генезис, 2004.

10. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. СПб, Речь, 2011.
11. Шарапановская Е.В. Воспитание и обучение детей с ММД и ПШОП. М., Сфера, 2005.
12. Шейнис Г.В. Групповая психотерапевтическая работа с подростками (группы личностного роста). Орел, 2001.
13. Язык жестов. Учитесь читать человека, как книгу. М., АСТ, 2007.

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

<i>№ п/п</i>	<i>Дата проведения</i>	<i>Содержание занятий</i>	<i>Тема занятия</i>
			Раздел I. Путь к себе. Интеллектуальная сфера.
1	4.09	Знакомство с группой и правилами проведения занятий	Знакомство.
2	9.09	Мини-тесты на определение типа памяти и ее объема	Моя память.
3	11.09	Смысловая и механическая, зрительная и слуховая	Моя память (продолжение)
4	16.09	Преобладание видов памяти, способы улучшения запоминания	Моя память (продолжение)
5	18.09	Игры в слова и не только (начальные навыки грамотного чтения)	Моя речь
6	23.09	Разучивание стихотворений, пословицы, скороговорки, пересказ текста (техника чтения)	Моя речь (продолжение)
7	25.09	Понимание смысла текста (культура чтения текстов)	Моя речь (продолжение)
8	30.09	Игры и упражнения на развитие внимательности	Мое внимание
9	2.10	Объем и распределение внимания	Мое внимание (продолжение)
10	7.10	Концентрация и переключение внимания, развитие внимательности	Мое внимание (продолжение)
11	9.10	Операции анализа и синтеза, сравнения понятий и предметов	Мое мышление
12	14.10	Операции обобщения и классификации	Мое мышление (продолжение)
13	16.10	Словесно-логическое, образное, абстрактное мышление	Мое мышление (продолжение)
14	21.10	Понятие креативности, творческие способности	Мое творчество
15	23.10	Развитие творческих способностей	Мое творчество (продолжение)
16	6.11	Обобщение приемов и способов развития познавательной деятельности	Как развивать себя?
			Раздел II. Путь к себе. Личностная сфера

17	11.11	Тестирование	Мой темперамент
18	13.11	Тестирование, игровые упражнения	Мой характер
19	18.11	Игровые упражнения, анализ результатов теста	Мой характер (продолжение)
20	20.11	Тестирование, обсуждение понятий и их роли	Моя самооценка и мой уровень притязаний
21	25.11	Игры на самопознание и саморазвитие	Моя самооценка и мой уровень притязаний (продолжение)
22	27.11	Тесты, обсуждение интересов, игры	Мои склонности
23	2.12	Диагностика и обсуждение ценностных ориентаций человека	Мои ценности
24	4.12	Тесты на самооценку, взаимооценку	Мои способности
25	9.12	Тренинговые упражнения на развитие способностей	Мои способности (продолжение)
26	11.12	Различия понятий, роль в жизни человека, виды эмоций и чувств	Мои чувства и эмоции
27	16.12	Дружба, любовь, основные человеческие чувства	Мои чувства и эмоции (продолжение)
28	18.12	Понятие, виды настроения человека	Мое настроение
29	23.12	Способы борьбы с плохим настроением	Мое настроение
30	25.12	Обобщение материала 2 раздела	Как развивать себя?
			Раздел III. Путь к себе. Сфера общения.
31	13.01	Беседа, упражнения и тренинги	Мое общение: что это такое?
32	15.01	Теоретическое обсуждение, примеры	Мои средства общения
33	20.01	Практическое применение, варианты	Мои средства общения (продолжение)
34	22.01	Надстройки «сверху» и «снизу», общение «на равных»	Мои позиции в общении
35	27.01	Проигрывание различных вариантов	Мои стили общения
36	29.01	Поиск своего собственного варианта общения	Мои стили общения (продолжение)
37	3.02	Особенности межличностного восприятия, манипуляции	Мои барьеры в общении
38	5.02	Разыгрывание ситуаций, беседа	Мои барьеры в общении
39	10.02	«Саботажники общения», управление эмоциями	Мое конструктивное общение
40	12.02	Выражение и нейтрализация негативных чувств	Мое конструктивное общение (продолжение)
41	17.02	Слушание другого, отражение чувств	Мое конструктивное общение (продолжение)
42	19.02	Как представить себя в выгодном свете	Моя самопрезентация
43	26.02	Тестирование, стили разрешения конфликтов	Мои способы преодоления конфликтов
44	2.03	Пути выхода из конфликта, анализ результатов	Мои способы преодоления конфликтов (продолжение)
45	4.03	Практические упражнения, игры, беседы	Мои способы преодоления конфликтов (продолжение)

46	11.03	Составление резюме, ситуации общения	Мои формы делового общения
47	16.03	Практические упражнения, методы саморазвития	Как развивать себя?
			Раздел IV. Путь к себе. Сделай свой собственный выбор.
48	18.03	Понятие здоровья, ЗОЖ, анкеты	Моё «нет» курению
49	1.04	Обсуждение ответов на анкеты, дискуссии, игры	Моё «нет» курению (продолжение)
50	6.04	Обсуждение ситуации, беседа, заполнение тестов и анкет	Моё «нет» алкоголю
51	8.04	Сказкотерапия, ролевая игра	Моё «нет» алкоголю (продолжение)
52	13.04	Беседа, обсуждение понятий, упражнения	Моё «нет» наркотикам
53	15.04	Анализ ситуаций, игры	Моё «нет» наркотикам (продолжение)
54	20.04	Заполнение анкет, сказкотерапия	Моё «нет» наркотикам (продолжение)
55	22.04	Анкетирование, дискуссия	Моё «нет» СПИДу и венерическим заболеваниям
56	27.04	Анкеты, игры	Моё «нет» СПИДу и венерическим заболеваниям (продолжение)
57	29.04	Анкета, работа с понятиями, игры	Моё «нет» насилию, жестокости и преступности
58	6.05	Обсуждение жизненных ситуаций	Моё «нет» насилию, жестокости и преступности (продолжение)
59	11.05	Обсуждение жизненных ситуаций	Моё «нет» насилию, жестокости и преступности (продолжение)
60	13.05	Жизненные навыки и стратегии преодоления проблем	Моё «нет» суициду
61	18.05	Развитие когнитивной оценки проблемы, ситуации	Моё «нет» суициду (продолжение)
62	20.05	Тренинг навыков разрешения проблем. Развитие самоконтроля личности Подведение итогов курса	Как развивать себя? Я – самодостаточная личность (заключительное занятие)