

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Свежий ветер»
Мурышова С.В.
«03» 10 2016 г.

Программа принята на основании
решения педагогического совета.
Протокол № 1 от «03» 10 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная программа «Путь к успеху»

Возраст обучающихся - 15- 17 лет

Срок реализации –2 года

Новая редакция

Составитель:

Петрухнова П.Г. -
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Стегалина Л.А. - методист

Тольятти, 2016

Оглавление

Пояснительная записка	3- 10
Введение	
Направленность программы	
Новизна программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цель и задачи программы	
Возраст обучающихся	
Сроки реализации программы	
Формы обучения	
Формы организации деятельности	
Режим занятий	
Ожидаемые результаты	
Критерии и способы определения результативности	
Формы подведения итогов	
Учебно- тематический план и содержание изучаемого курса программы	11-16
Учебно-тематический план 1 год обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Учебно-тематический план 2 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Методическое обеспечение программы	17-18
Список используемой литературы	19-20
Список используемой литературы, используемый при написании программы	
Список литературы для педагогов	
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	
Приложения	21-29
Приложение № 1 Календарно-тематическое планирование	
Приложение № 2-№3- Дидактическое обеспечение программы	
Приложение № 4. Тест «Самоопределение»	

Пояснительная записка

Введение

По мнению многих ученых, двадцать первый век станет веком психологии. Эта молодая наука развивается бурными темпами и смело вторгается во все области жизни человека. Интерес людей к психологии, вызванный их практическими нуждами, часто сочетается с низким уровнем психологической культуры, незнанием элементарных основ эффективного общения, способов самопознания, приемов саморазвития. Воспитание психологически грамотных людей, умеющих изучать свою личность, необходимо еще в школе. Особенно это нужно старшеклассникам, которые вступают во взрослую жизнь.

Введение в учреждениях дополнительного образования занятий психологии может помочь юношам и девушкам найти себя в этом мире, дадут возможность для саморазвития и самопознания, помогут преодолеть трудности и опасности настоящей и будущей жизни, сознательно подойти к определению своего дальнейшего пути. Оказать поддержку взрослеющему человеку - главная задача и основной смысл деятельности учителя и психолога.

Педагоги, администрация учреждения должны иметь представление о потенциальных возможностях учащихся, психологических ресурсах учебно-воспитательного процесса и уметь практически реализовать психологические знания и методический инструментарий. Учет в учебном процессе возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, создание благоприятной атмосферы в детском объединении как для детей и их родителей, так и для педагогического состава учреждения, разрешение любой конфликтной ситуации, требуют, чтобы в своей работе учреждение опиралась на весь комплекс имеющихся психологических знаний.

В соответствии с Концепцией дополнительного образования предусматривается профильное обучение учащихся среднего и старшего школьного возраста, задача которого - создание для учащихся среднего и старшего школьного возраста системы специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию в обучении и социализацию учащихся с учетом реальных потребностей общества.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Путь к успеху» *социально-педагогической направленности*. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Дополнительная общеобразовательная программа «Путь к успеху», является адаптированной к программе для школьников 10-11 классов «Психология» Р.С. Немова, рекомендованной Главным управлением развития общего и среднего образования Министерства образования РФ (1995 год). Курс состоит из лекционных (теоретических), экспериментально-диагностических и практических (тренинговых) занятий, так же включает самостоятельную работу. На лекционных занятиях раскрывается основной теоретический материал. Экспериментально-диагностические занятия предназначаются для демонстрации психологических явлений, предварительного знакомства с полезными на практике психологическими методиками. Практические занятия включают психодиагностику, освоение элементарных методов практического воздействия. Самостоятельная работа позволяет отработать новые умения и навыки.

Новизна данной программы заключается, в том, что учитываются запросы старшеклассников, выявляемые в ходе изучения их интересов, и предполагает обогащение их социального опыта, развитие субъектных качеств. Включен практический цикл занятий, который предполагает научить учащихся осознанно регулировать своё самочувствие, поведение, противостоять стрессовым ситуациям.

Отличительной особенностью программы является то, что в ней учитываются запросы старшеклассников, выявляемые в ходе изучения их интересов, и предполагает обогащение их социального опыта, развитие субъектных качеств. Включен практический цикл занятий который предполагает научить обучающихся осознанно регулировать своё самочувствие, поведение, противостоять стрессовым ситуациям.

Актуальность программы, педагогическая целесообразность отбора содержания

Преподавание курса психологии на основе общеобразовательной программы «Путь к успеху» для обучающихся среднего и старшего школьного возраста представляется актуальной и важной задачей, направленной на удовлетворение не только потребности общества в модернизации содержания образования, но и потребности растущей личности в психологических знаниях и интересах. 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 демократического общества.

Обучение по программе «Путь к успеху» дает возможность к саморазвитию как непрерывного процесса, в рамках которого учащийся 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 по программе «Путь к успеху» учащиеся смогут выявить свои сильные и слабые стороны, склонности и возможности, которые помогут им стать грамотными и достойными членами общества.

Цель и задачи программы

Цель: формирование у учащихся общего представления о том, что такое психология и чем она занимается, овладение элементарными приемами психической саморегуляции и психологической помощи.

Задачи

Обучающие:

- ознакомить обучающихся с понятийным аппаратом, вопросами развития психологической науки, основ психологии личности и межличностных взаимоотношений, методами познания психической реальности;

- способствовать овладению обучающимися умения добывать информацию и грамотно применять её в самостоятельной работе;

- обучить приемам рефлексии, самонаблюдения, самоанализа, саморегуляции, принятия решения.

Развивающие:

- развивать умения и навыки конструктивного общения, способы «индивидуальной защиты» в условиях угрозы их психическому здоровью; способствовать развитию познавательных потребностей учащихся старшего возраста.

Воспитательные:

- активизировать потребность в самоактуализации, осознании уникальности собственного духовного опыта.

Возраст обучающихся

Общеобразовательная программа «Путь к успеху» рассчитана на обучающихся 15-17 лет (одновозрастная группа). Соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста.

Данный возраст учащихся благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Именно

в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни. Поэтому с ними в учебной работе по программе большое внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Сроки реализации программы: 2 года

Программа «Путь к успеху» реализуется за 2 учебных года в течение 72 учебных часов в год. Количество обучающихся в группах первого года обучения не менее 15 человек, второго года - 12-15 человек. Принцип набора в группы – свободный.

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности

Программа предусматривает групповую, индивидуальную, самостоятельную работу.

Групповые формы работы

При проведении занятий используются лекционно-семинарские занятия, на которых раскрываются основные понятия и закономерности, составляющие содержание общей психологии. Соответствующие сведения при изучении большинства тем программы сочетаются таким образом, чтобы элементарные теоретические представления обучающихся сразу же могли проверить экспериментально, испытать на практике.

Индивидуальные формы работы

На занятиях по программе предполагается индивидуальная работа с учащимися, что поможет в решение возникающих личностных и межличностных проблем.

Самостоятельные формы работы

Самостоятельная работа дома способствует формированию умений и навыков творческого труда, расширению и углублению знаний и отработку полученных навыков.

Режим занятий

Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа в соответствии часам учебно – тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Занятия строятся с учетом возрастных особенностей группы: продолжительность занятий, степень сложности подаваемого материала. Содержание занятий может видоизменяться в зависимости от запроса обучающихся (семьи, учебного заведения), их

актуального состояния. Свободная атмосфера творческого поиска ответов на вечные вопросы о смысле человеческого бытия, понимания себя и своего места в мире отвечает возрастным особенностям и актуальным потребностям раннего юношеского возраста.

Ожидаемые результаты

Первый год обучения

1) Теоретическая подготовка

Учащиеся должны иметь представление:

- о науке психологии, ориентации в ее понятийном пространстве,
- о правилах межличностного взаимодействия.

Обучающиеся должны знать и оперировать понятиями:

- о понятии «предмет психологии», «психические процессы», «характер», «темперамент»;
- особенности процессов самопознания и самовоспитания;
- психологические причины возникновения проблем во время коммуникации; условия и меры по их предупреждению.

2) Практическая подготовка

Учащиеся должны уметь:

- находить в разных источниках и анализировать информацию, необходимую для сравнения различных понятий по степени их значимости и по тематике;
- приводить примеры: различных вариантов коммуникаций, конструктивного общения;
- выявлять коммуникативные проблемы в сложных ситуациях, прогнозировать то или иное решение для улучшения качества общения;
- применять практические методики для определения качественных характеристик личности;
- аргументировать свою точку зрения во время дискуссии в группе независимо от высказываемой точки зрения.

3) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способностей деятельности

Учащиеся должны уметь:

- планировать проведение диагностических исследований;
- практически осуществлять анализ результатов диагностики,
- проводить рефлексию;

4) Творческая активность

Учащиеся должны уметь:

- уметь работать с проблемой, выделять главное;
- выступать перед аудиторией

5) Личностные результаты

Учащиеся должны быть заинтересованы:

- определять идеи и способы решения поставленных задач.

Второй год обучения

1) Теоретическая подготовка

Учащиеся должны иметь представление:

- представление о науке психологии, ориентации в ее понятийном пространстве,
- о структуре конфликта, умения анализировать конфликтные ситуации
- о правилах выхода из конфликтной ситуации

Учащиеся должны знать:

- различные конструктивные способы решения проблемных ситуаций;
- особенности природы эффективного общения;

2) Практическая подготовка

Учащиеся должны уметь:

- выделять и объяснять существенные признаки коммуникации, конфликта;
- методами самонаблюдения;
- методами статистической обработки результатов;
- анализировать музыкальные и художественные произведения,
- находить ответы на сложные (проблемные) психологические вопросы, находить оптимальный выход из конфликтных ситуаций;
- создавать психологический портрет личности.

3) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности

Учащиеся должны уметь:

- уметь принятия решения;
- владеть способами саморегуляции,

4) Творческая активность

Учащиеся должны уметь:

- контролировать свое эмоциональное состояние;
- владеть ораторским мастерством

5) Личностные результаты

Учащиеся должны быть заинтересованы:

- высказывать суждения, делать умозаключения и выводы, аргументировать свои идеи

Критерии и способы определения результативности

Критерии оценки

Для определения уровня знаний, умений и навыков учащихся и проведения диагностики используется трехуровневая система:

Высокий уровень:

- сфера знаний и умений: хорошо ориентации в понятийном пространстве по психологии, находит в разных источниках и анализирует информацию, необходимую для сравнения различных понятий по степени их значимости и по тематике;

- сфера творческой активности: проявляет активность в работе, умеет выделить проблему, найти оптимальное решение; владеть ораторским мастерством;

- сфера личностных результатов: систематически использует приемы психической саморегуляции, самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности.

Средний уровень:

- сфера знаний и умений: ориентируется в ее понятийном пространстве по психологии на базовом уровне;

- сфера творческой активности: выполняет предложенные задания, выделять главное. Уверенно выступает перед аудиторией.

- сфера личностных результатов: владеет элементарными приемами психической саморегуляции, психологической помощи.

Низкий уровень:

- сфера знаний и умений: с помощью дополнительных источников ориентируется в ее понятийном пространстве по психологии;

- сфера творческой активности: безынициативен, с трудом выделяет главное; Сдержан в выступлениях;

сфера личностных результатов: слабо владение элементарными приемами психической саморегуляции, психологической помощи.

Виды и формы контроля

Предварительный контроль проводится в первые дни обучения и имеет своей целью выявление исходного условия подготовки учащихся (посредством анкетирования и педагогического наблюдения).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала и условия их подготовленности к занятиям. Этот контроль должен повысить заинтересованность учащихся в усвоении материала. Он позволяет своевременно выявить отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения (посредством анализа продуктов

деятельности, педагогическое наблюдение, анкетирование).

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления полученных знаний, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение (посредством анализа продуктов деятельности, педагогическое наблюдение, собеседование).

Формы контроля

При изучении программы «Путь к успеху», рекомендуется применять различные формы контроля знаний и умений: предварительного, текущего, итогового.

Диагностика интересов, личностного развития, творческой активности обучающихся, диагностика развития коллектива.

Формы подведения итогов:

- зачет, собеседование, ответы на вопросы, анкетирование, письменные ответы на проблемный вопрос, творческие работы, психологический анализ музыкального или художественного произведения, экспресс-анализ по общим разделам программы.

- участие в конкурсах, мероприятиях различного уровня (семинары, конференции городского и областного уровня). Награждение отличившихся учащихся в течение учебного года почетными грамотами.

Учебно – тематический план и содержание курса программы

Учебно – тематический план

1 год обучения

№ п\п	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в предмет	2	2	-
2	Познавательные процессы, способности	18	8	10
3	Чувство и воля	10	4	6
4	Свойства личности	10	4	6
5	Саморегуляция	16	6	10
6	Закономерности возрастного развития	16	6	10
	Итого	72	30	42

Содержание к программе

1 год обучения

Раздел 1. Введение в предмет

Теория. Предмет психологии, периодизация видов психологии, практическое использование психологических знаний История развития и отрасли психологии. Основные цели и задачи курса. Понятие «психология». Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии. Связь теоретической и практической психологии.

Пактика. Тест «Три Я?» (Московина Л. Энциклопедия психологических тестов). Упражнения на сплоченность группы, игры «Ассоциации», «Мой правый сосед», игры «Аборигены и туристы», «Туристы и коряги».

Раздел 2. Познавательные процессы, способности

Теория. Внимание. Виды познавательных процессов. Определение внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания. Развитие внимания. Воображение. Виды и функции воображения. Память. Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Условия, влияющие на запоминание. Мнемотехника. Мышление. Что такое мышление. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления

Способности. Интеллект. Понятие «способности». Виды способностей. Уровни способностей. Измерение способностей. Понятие «Интеллект». Стороны интеллекта. Коэффициент интеллекта. Развитие интеллектуальных способностей. Творческие способности. Креативность. Понятие «креативность». Параметры креативности. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие креативности. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга. Функции правого и левого полушария. Влияние МПАМ на эмоциональную жизнь человека. Доминирование полушарий.

Практика. Упражнения на развитие внимания, тест «Корректирующая проба» (4 часа). Упражнения на развитие воображения, тест «Воображение» И. В. Дубровина (4 часа). Упражнения на развитие памяти. Определение уровня развития слуховой, зрительной, моторной и комбинированной памяти.(3 часа). Упражнения на развитие мышления «Логичность», «Сложные аналогии», «Исключение понятий», «Выделение существенных признаков». Методика ШТУР. (5 часов). Упражнения на развитие творческих способностей (4 часа). Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, тест «Насколько я левша?» (Жариков Е., Крушельницкий Е. «Для тебя и о тебе»).(5 часов).

Раздел 3. Чувство и воля

Теория. Эмоции и чувства. Физиологические основы и внешнее выражение эмоций и чувств. Воля. Определения «эмоция» и «чувство». Формы переживания чувств. Виды эмоций. Любовь. Экология любви. Любовь в жизни человека.

Практика.

Раздел 4 Свойства личности

Теория. Понятия «Индивид. Личность. Индивидуальность». Структура личности. Психологическая теория личности. З. Фрейд. Индивидуальная теория личности. А. Адлер. Бихевиоризм. Гуманистическая теория личности. А. Маслоу. Темперамент. Понятие «темперамент». Теории о темпераменте. Темперамент и свойства нервной системы. Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия. Характер. Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера. Самосознание. "Я - концепция". Структура и функции самосознания. Понятие «Я-концепции». Самоотношение. Значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека. Разные стороны чувства любви. Модели любви. Характер отношений. Дружба. Феномен дружбы.

Практика. Мини - тест «Мои ценности». Тест «Краткая шкала измерения самоактуализации» А. Маслоу. «Теппинг – тест» Е. П. Ильина для ориентировочного выявления типа своей нервной системы. Тест-опросник Г. Айзенка. Упражнение «Характер». Тест «Настоящий друг» (Психология личности. Тесты, опросники,

методики.Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)

Раздел 5. Саморегуляция

Теория. Стресс. Определение «стресса» и «дистресса». Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Саморегуляция. Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции. Профилактика аддитивного поведения. Понятие «аддитивное поведение». Стадии формирования аддитивного поведения. Возникновение и развитие зависимостей. Умение сказать «нет». Позитивное мышление. Определение «позитивное мышление». Приемы развития навыков позитивного мышления.

Практика. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности

Тест «Вы умеете быть счастливым?»

Раздел 6. Закономерности возрастного развития

Теория. Психологические особенности развития ребенка. Ранний и младший школьный возраст. Общие вопросы возрастной психологии. Подростковый возраст. Психологические и физиологические особенности подросткового возраста. Юность. Психологические и физиологические особенности юношеского возраста.

Практика. Упражнение «Проблема смысла жизни», упражнение «Мой день через 10 лет»

Учебно – тематический план

2 год обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Структура, функции и средства общения	8	2	6
2	Условия и технологии эффективной коммуникации	12	4	8
3	Конструктивное преодоление конфликтов	8	2	6
4	Психология семейных отношений	8	2	6
5	Психология малых групп	18	6	12
6	Деловое общение	18	6	12
	Итого	72	22	50

Содержание к программе

1 год обучения

Раздел 1. Структура, функции и средства общения

Теория. Введение. Общение. Структура и средства общения. Знакомство с задачами курса «Психология общения». Структура и средства общения. Невербальные средства общения. Речевые средства общения. Роль невербальных средств в передаче информации. Мимика. Интонация. Форма изложения. 6. Позиции в общении. Теория Э. Берна об эго-состояниях личности. Схема Томаса А. Харриса. Стили общения. Виды общения. Этикет. Манипулирование. Причины манипулирования. Типы манипуляторных систем.

Практика. Урок - дискуссия "Что мешает открытому общению?" Тест «КОС». Методика изучения коммуникативных и организаторских умений. Д. Коновалов. Тест «Понимаете ли вы язык жестов?» (Жариков Е., Крушельницкий Е. «Для тебя и о тебе»). Тест «Три Я». . 12 рекомендаций Дейла Карнеги. Тест «Манипулятор» (А. С. Прутченков «Наедине с собой»).

Раздел 2. Условия и технологии эффективной коммуникации

Теория. Механизмы межличностного восприятия. Основные феномены межличностного восприятия. Ошибки превосходства и привлекательности. Психологические защиты. Механизмы психологических защит. Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению. Стереотипизация. Конструктивное общение. Контроль

эмоций. Трудности и барьеры, возникающие в повседневном общении. Активное и пассивное слушание. Процесс слушания. Виды слушания. Приемы расположения к себе. Самопрезентация. Приёмы расположения к себе. Compliments. Похвала и поддержка.

Практика. Упражнение «Безоценочное общение». Ролевая игра «Нейтрализация негативных эмоций». Тест «Умеете ли вы слушать». Упражнения «Комплимент», «Самопрезентация».

Раздел 3. Конструктивное преодоление конфликтов

Теория. Конфликт. Стили разрешения конфликтов. Понятие «конфликт». Стили разрешения конфликтов.

Управление конфликтами. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликта. Контроль эмоций.

Практика. Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов». Упражнение «Разногласие».

Раздел 4. Психология семейных отношений

Теория. Психологические аспекты семейных отношений. Проблемы на ранних этапах существования семьи. Функции семьи. Значение гармоничных отношений в браке. Детско-родительские отношения. Стили семейного воспитания

Практика. Упражнение «Неприятность на работе». Методика «РОП» (Ролевые ожидания и притязания в браке). Психологическая помощь и консультирование в практической психологии под. ред. М. К. Тутушкиной).

Раздел 5. Психология малых групп

Теория. Коллектив и личность. Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Этапы формирования коллектива. Лидерство. Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Социально-психологические особенности взаимодействия в малой группе. Конформизм. Групповые нормы. Факторы, влияющие на уровень комфортности. Развитие навыков уверенного отказа. Право на отказ. Приёмы противостоянию давления.

Практика.. Тест на выявление ценностно-ориентационного единства класса (ЦОЕ). Фридман Л. М. Упражнение «Предвыборная программа». Тест «Поддаётесь ли вы чужому мнению». Упражнение «Умей сказать «нет!»».

Раздел 6. Деловое общение

Теория. Деловая беседа. Функции деловой беседы. Фазы беседы. Как воспринимать критику. Психологические особенности публичного выступления. Неречевые компоненты публичного выступления. Контроль эмоций.

Экзамен психологические аспекты. Стратегии построения работы на экзамене.

Приёмы самонастройки и аутотренинга. Профессиональное самоопределение. Профорientационная игра «Кто есть кто?». Проектирование профессионального жизненного пути. Выбор профессии. Условия выбора профессии. Ошибки при выборе профессии.

Практика. Ролевая игра «Приём на работу». Тест Голланда «Профессиональные предпочтения» и другие профорientационные тесты. Опросник на выявление профессиональных склонностей «ДДО».

Методическое обеспечение

При реализации дополнительной общеобразовательной программы «Путь к успеху» используются современные образовательные технологии.

Здоровьесберегающие технологии:

- Медико-гигиенические технологии
- Оздоровительные технологии
- Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности

В обязательном порядке проводится инструктаж учащихся по вопросам техники безопасности на занятиях.

Компетентностно - ориентированные технологии:

- Обучение в сотрудничестве.

На занятиях в объединении принято раскрепощенное, уважительное общение обучающихся друг с другом, поощряется взаимопомощь, разрешается свободное перемещение в кабинете.

- Индивидуальный подход к обучению.

Индивидуальный подход требует дифференцированного обучения. Непосредственно на занятиях предлагаются работы различной степени сложности. Применяются как упрощенные задания для медленно работающих учащихся, так и опережающее обучение.

Информационные технологии:

Поиск информации в Internet. Создание компьютерных презентаций, выполненных с помощью программы Power Point. Используется продукция МШ «ИМАТОН». В процессе обучения широко используются ТСО (ТВ, ВМ, АМ) — учащиеся учатся давать психологический анализ музыкальных и художественных произведений.

Использованы методики Торндайка, Мюстенберга, Айзенка, Векслера, Люшера, Леонгарда и других известных авторов.

Работа с родителями

В течение учебного года периодически осуществляются беседы с родителями по решению проблем и вопросов в индивидуальном порядке.

Описание условий для реализации программы.

Работа на занятиях организуется за партами в классе, но при изучении отдельных тем, где требуется работа в режиме тренинга, занятие проводится в круге, сидя на стульях, при отработке приемов саморегуляции необходимы кресла для релаксации. Для видеозанятий используются компьютер, проектор.

Методы обучения (классификация С.А. Смирнова):

Методы получения новых знаний:

- рассказ, объяснение, беседа, организация наблюдения.

Методы выработки учебных умений и накопление опыта учебной деятельности

- практическая деятельность;
- упражнения.

Методы организации взаимодействия обучающихся и накопление социального опыта:

- метод эмоционального стимулирования (метод основан на создании ситуации успеха в обучении).

Методы развития познавательного интереса:

- формирование готовности восприятия учебного материала;
- метод создания ситуаций творческого поиска.

Метод развития психических функций, творческих способностей и личностных качеств обучающихся:

- творческое задание, создание креативного поля;
- метод развития психических функций, творческих способностей и личностных качеств обучающихся;
- методы контроля и диагностики эффективности учебно-познавательной деятельности социального и психологического развития обучающихся, коллектива;
- повседневное педагогическое наблюдение за работой обучающихся: доброжелательная психологическая атмосфера.

Дидактические материалы: пакет диагностических методик, пакет упражнений соответствующий структуре занятий: система игр и упражнений для разминки, для основной части занятия (раздаточный материал, бланки).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет;
- рабочие столы;
- стулья;
- кресла,
- проектор,
- экран,
- ноутбук.

Список используемой литературы

Список литературы, используемый при составлении программы

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М.:2006
2. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологический словарь-справочник. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001
3. Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия /Сост. К.В. Сельченюк. – Мн.: Харвест, 1999
4. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009
5. Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М.: ВЛАДОС,1999
6. Рогов Е.И. Психология познания. – М.: ВЛАДОС, 2001
7. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: ВЛАДОС, 1999
- 8.Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков. – М.: Генезис, 2010
9. Реан А.А., Гатанов Ю.Б., Баранов А.А. Психология 8-11 класс. Учебник. – СПб: Питер, 2001
- 10.Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-н/Д., 2002
- 11.Словарь психолога-практика /Сост. С.Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 2001
- 12.Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: Генезис, 2000
- 14..Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М.: Генезис, 2000
- 13.Фопель К. Энергия паузы: Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001
- 14.Фопель К. Как научить детей сотрудничать?: В 4-х т. – М.: Генезис, 1998-1999
15. 5ka.su/ref/psihologiya/0_object74102.html
16. psy.1september.ru/articlef.php

Методическая литература для педагога

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М.:Просвещение,2000
2. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информационно- методический справочник
3. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологический словарь-справочник. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001
4. Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия /Сост. К.В. Сельченюк. – Мн.: Харвест, 1999

5. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009
6. Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М.: ВЛАДОС, 1999
7. Рогов Е.И. Психология познания. – М.: ВЛАДОС, 2001
8. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: ВЛАДОС, 1999
9. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков. – М.: Генезис, 2010
10. Реан А.А., Гатанов Ю.Б., Баранов А.А. Психология 8-11 класс. Учебник. – СПб: Питер, 2001
11. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-н/Д., 2002
12. Словарь психолога-практика /Сост. С.Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 2001
13. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: Генезис, 2000
14. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М.: Генезис, 2000
15. Фопель К. Энергия паузы: Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001
16. Фопель К. Как научить детей сотрудничать?: В 4-х т. – М.: Генезис, 1998-1999
17. 5ka.su/ref/psihologiya/0_object74102.html
18. psy.1september.ru/articlef.php

Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей

- Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1987-224 с
- Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2006 – Ч.1. Основы психологии: 10 кл.
- Петровский А.В. Популярныe беседы о психологии. М., «Педагогика», 1997.-208
- Чистякова С. Н. «Твоя профессиональная карьера» учебник для учащихся 8-11 «Просвещение», 2007
- Чарный Б.М. Воспитаи себя сам. - Пермь: Кн. изд-во, 1990 -149 с.

Интернет ресурсы

- www.dobrye-mysli.ru
- psy.1september.ru/articlef.php
- 5ka.su/ref/psihologiya/0_object74102.html

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название образовательной программы: «Путь к успеху»

Вид программы: адаптированная

Срок реализации 2 года

Количество часов: 72 часа

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	2	3
1.	Предмет психологии	1
2.	История развития и отрасли психологии.	1
3.	Основные цели и задачи курса.	1
4.	Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии.	1
5.	Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии.	1
6.	Связь теоретической и практической психологии	1
7.	Тест «Три Я?» (Московина Л. Энциклопедия психологических тестов).	1
8.	Упражнения на сплоченность группы, игра «Ассоциации»	1
9.	Упражнения на сплоченность группы, игра «Мой правый сосед»,	1
10.	Упражнения на сплоченность группы, игра «Аборигены и туристы»,	1
11.	Упражнения на сплоченность группы, игра «Туристы и коряги».	1
12.	Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия	1
13.	Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия	1
14.	Тест «Насколько я левша?»	1
15.	Эмоции и чувства. Физиологические основы и внешнее выражение эмоций и чувств.	1
16.	Упражнения на развитие эмоций и чувств. Методика САН (диагностика самочувствия, активности и настроения)	1
17.	Упражнения на развитие эмоций и чувств. Методика САН (диагностика самочувствия, активности и настроения)	1
18.	Воля.	1
19.	Упражнения на развитие эмоций и чувств.	1
20.	Упражнения на развитие эмоций и чувств.	1
21.	Формы переживания чувств. Виды эмоций	1
22.	Любовь. Экология любви. Любовь в жизни человека.	1
23.	Упражнения на развитие эмоций и чувств.	1
24.	Упражнения на развитие эмоций и чувств.	1
25.	Понятия «Индивид. Личность. Индивидуальность».	1
26.	тест «Мои ценности».	1
27.	тест «Мои ценности».	1
28.	Понятие «темперамент». Типы темперамента	1
29.	«Теппинг – тест»	1
30.	Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера	1
31.	Тест-опросник Г. Айзенка.	1
32.	Тест-опросник Г. Айзенка.	1

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	2	3
33.	Упражнение «Характер».	1
34.	Упражнение «Характер».	1
35.	Тест «Настоящий друг»	1
36.	Самосознание. "Я -концепция". Структура и функции самосознания	1
37.	Самосознание. "Я -концепция". Структура и функции самосознания	1
38.	Тест «Краткая шкала измерения самоактуализации»	1
39.	Тест «Краткая шкала измерения самоактуализации»	1
40.	Стресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека.	1
41.	Тест на самооценку стрессоустойчивости личности	1
42.	Саморегуляция. Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции.	1
43.	Упражнение «Шарик с водой»	1
44.	Упражнения на расслабление.	1
45.	Упражнения на расслабление.	1
46.	Возникновение и развитие зависимостей.	1
47.	Умение сказать «нет».	1
48.	Позитивное мышление.	1
49.	Тест «Вы умеете быть счастливым?»	1
50.	Приемы развития навыков позитивного мышления.	1
51.	Упражнения на развития навыков позитивного мышления	1
52.	Упражнения на развития навыков позитивного мышления	1
53.	Упражнения на развития навыков позитивного мышления	1
54.	Упражнения на развития навыков позитивного мышления	1
55.	Психологические особенности развития ребенка.	1
56.	Общие вопросы возрастной психологии.	1
57.	Подростковый возраст. Психологические и физиологические особенности подросткового возраста.	1
58.	Подростковый возраст. Психологические и физиологические особенности подросткового возраста.	1
59.	Упражнение «Самопринятие, самоуважение, самоодобрение»	1
60.	Упражнение «Самопринятие, самоуважение, самоодобрение»	1
61.	Упражнение «Мой внутренний мир»	1
62.	Упражнение «Мой внутренний мир»	1
63.	Мой вымысел, социальные стереотипы и реальность.	1
64.	Мой вымысел, социальные стереотипы и реальность.	1
65.	Юность. Психологические и физиологические особенности юношеского возраста	1
66.	Юность. Психологические и физиологические особенности юношеского возраста	1
67.	Упражнение «Проблема смысла жизни»	1
68.	Упражнение «Проблема смысла жизни»	1
69.	рисунок «Счастье жить!»	1
70.	рисунок «Счастье жить!»	1
71.	Упражнение «Мой день через 10 лет»	1
72.	Упражнение «Мой день через 10 лет»	1
	Итого 1 год обучения:	72

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	2	3
1.	Структура и средства общения. Урок - дискуссия "Что мешает открытому общению?"	2
2.	Позиции в общении. Теория Э. Берна об эго-состояниях личности. Тест «Три Я».	2
3.	Манипулирование. Причины манипулирования. Тест «Манипулятор» (А. С. Прутченков «Наедине с собой»).	2
4.	Механизмы межличностного восприятия	2
5.	Психологические защиты. Механизмы психологических защит.	2
6.	Процесс слушания. Виды слушания. Тест «Умеете ли вы слушать»	2
7.	Активное и пассивное слушание	2
8.	Контроль эмоций	2
9.	Похвала и поддержка.	2
10.	Упражнение «Безоценочное общение»	2
11.	Ролевая игра «Нейтрализация негативных эмоций».	2
12.	Упражнение «Самопрезентация».	2
13.	Упражнения «Комплимент»,	2
14.	Конфликт. Стили разрешения конфликтов	2
15.	Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов».	2
16.	Конструктивное разрешение конфликта.	2
17.	Упражнение «Разногласие».	2
18.	Упражнение «Взаимодействие».	2
19.	Психологические аспекты семейных отношений.	2
20.	Функции семьи.	2
21.	Детско-родительские отношения. Стили семейного воспитания	2
22.	Проблемы на ранних этапах существования семьи.	2
23.	Методика «РОП» (Ролевые ожидания и притязания в браке).	2
24.	Упражнение «Неприятность на работе».	2
25.	Упражнение «Мы вместе»	2
26.	Коллектив и личность	2
27.	Этапы формирования коллектива.	2
28.	Групповые нормы	2
29.	Приёмы противостоянию давлению. Тест «Поддаётесь ли вы чужому мнению».	2
30.	Деловая беседа.	2
31.	Психологические особенности публичного выступления.	2
32.	Неречевые компоненты публичного выступления.	2
33.	Профессиональное самоопределение.	2
34.	Тест Голланда «Профессиональные предпочтения»	2
35.	Ролевая игра «Приём на работу».	2
36.	Приёмы самонастройки и аутотренинга.	2
Итого 2 год обучения:		72

ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Контрольные задания

Лист 1

На данном этапе обучения самым важным для меня является _____

Сложным было _____

Я хотел бы больше узнать о _____

Я считаю необходимым изменить _____

Я надеюсь _____

Я не понял следующего _____

Лист 2

Из того, чему я научился, самым полезным было _____

Я хотел бы знать _____

Важнейшими ощущениями на этом этапе обучения были _____

Лучше всего и увереннее всего я чувствую себя в классе, когда _____

В процессе обучения мне мешало _____

Я хотел бы договориться сам с собой о следующем _____

Лист 3

Из того, чему я научился, реально применить я могу _____

В процессе обучения мне помогало _____

Наиболее ценным для меня является _____

Я рад, что мои одноклассники _____

Я хотел бы _____

Если бы я был учителем _____

Что я должен сделать? _____

Какой результат я хочу получить? _____

Что я буду делать, чтобы получить желаемый результат:

	План действий	Предполагаемый результат	Полученный результат

Достигнута ли конечная цель? Соответствует ли полученный результат поставленной цели? _____

Если цель не достигнута, подумай, в чем проблема. _____

День недели	Что я сделал?	Чувства, возникшие после проделанной работы
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

Продолжи предложение

Я считаю, что волевые усилия _____

Тест «Самоопределение»

Инструкция. Для того чтобы понять, какой ты на самом деле, предлагается тест, который поможет тебе ответить на этот вопрос. Так что будь внимательным и откровенным сам с собой, если ты хочешь действительно изменить себя, стать более сильным и ответственным, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Тебе предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечай первое, что приходит в голову.

A1. Есть ли у тебя чувство юмора?

A2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?

A3. Легко ли тебе, просидеть больше часа, не разговаривая?

A4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?

A5. Много ли у тебя друзей?

B1. Умеешь ли ты занять гостей?

B2. Точность, пунктуальность свойственны ли тебе?

B3. Делаешь ли ты денежные сбережения?

B4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?

B5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?

V1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?

V2. Заносчив ли ты?

V3. Силен ли в тебе дух противоречия?

V4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

V5. Подражают ли тебе?

Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

Г2. Любишь ли ты накануне контрольной работы, экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?

Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т. п.?

Г4. Бывает ли у тебя желание, во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?

Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора

профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?

Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

Д4. Способен ли ты хранить секреты?

Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка.

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «О». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Например: 1) АОВ; 2) ОДО.

Интерпретация ответов

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

АОО. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другим нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

АОВ. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть — станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

000. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер!». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

0Б0. Такие люди, как ты, — примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками»,- другие предлагают им свою дружбу.

0БВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (Г, Д, Е), или «Каков ты на самом деле».

000. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е. Скорее всего ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

0Д0. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

0ДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

Г00. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

Г0Е. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось

подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но, тем не менее, твоё стремление вечно поучать утомляет окружающих.