

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
**Дом детского творчества Ленинского района
города Екатеринбурга им. Е.Е. Дерягиной**

Принята Методическим советом
МБУ ДО ДДТ им. Е. Е. Дерягиной
Протокол № 4 от 09.07.2025
Утверждена
Приказ по МБУ ДО ДДТ им. Е. Е. Дерягиной
№ 131-о от 18.08.2025
Директор  О. В. Булычева

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально – гуманитарной направленности
«Для тебя и о тебе»
возраст обучающихся: 10-16 лет
объем программы: 144 часа
срок реализации: 1 год

Автор составитель
Миколаенко Анна Александровна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2025 г.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально – педагогической направленности «Познай себя. Школа юного психолога» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных

программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

13. Устав МБУ ДО ДДТ им. Е.Е. Дерягиной;

14. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО ДДТ Ленинского района города Екатеринбурга им. Е.Е. Дерягиной (утв. приказом от 30.06.2023 № 87-о).

Одной из актуальных проблем в настоящее время является изучение психики человека, возможностей человека. Социальная значимость темы определяется тем, что в настоящее время общество нуждается в людях, гармонично развитых во всех отношениях. Это касается любой сферы жизни. Современные школьники стремятся узнать о себе больше для успешного выбора жизненных целей. Поиски ответов на вопросы и выполнение заданий по данной Программе - это увлекательное занятие и одновременно существенный элемент изучения психологии.

Направленность образовательной программы «Познай себя. Школа юного психолога» - социально – педагогическая. Она ориентирована на изучение основ психологического знания, самопознания, формирование психологического здоровья, которое является важным направлением в развитии и воспитании.

Новизна, актуальность программы заключается в обеспечении развития психических процессов у школьников, необходимых для дальнейшего формирования личности ребенка. Программа учитывает возрастные, учебные и психологические особенности детей, опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта ребёнка, его морально-волевых и нравственных качеств. Проблема детей на сегодня - это неумение в полной мере соотносить себя с окружающим миром, другими людьми, сопоставлять себя с другим человеком, в котором есть нечто, не имеющее значение для ребенка, которое должно быть понятно им, осознанно и принято. В основе всего этого лежит - самопознание. Практические занятия по программе связаны с использованием различных форм работы. Программа ориентирована на применение широкого комплекса различных психологических методик, предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей. Данная программа является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих

детей является источником стресса. Именно в школьном возрасте закладываются такие психологические составляющие личности, как: самооценка, сила воли, адаптация в социуме.

Важнейшей отличительной особенностью дополнительного образования сегодня является системно-деятельностный подход, предполагающий чередование практических и умственных действий ребёнка. В этом смысле конструктивная созидательная деятельность является идеальной формой работы, которая позволяет педагогу сочетать образование, воспитание и развитие обучающихся.

Адресат общеразвивающей программы – программа разработана для детей 10-16 лет, в каждой группе от 10 до 17 человек. Возрастные особенности детей:

1. Потребность в энергетической разрядке;
2. Резкие колебания характера и самооценки;
3. Устойчивость нравственных стереотипов, следование моральным установкам;
4. Потребность в популярности;
5. Половое любопытство;
6. Потребность в автономии;
7. Потребность в безоговорочном принятии;
8. Нежелание и неумение говорить о себе, своем внутреннем мире;
9. Активное формирование самосознания и рефлексии;
10. Стремление быть и считаться взрослым.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Перерыв – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академическому часу.

Определяется в соответствии с санитарными нормами и психофизическими особенностями детей.

Объем и срок освоения программы:

Объем программы – 144 часа. Программа рассчитана на 1 года обучения.

Уровень программы – стартовый.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа реализуется с использованием сетевого взаимодействия, в котором участвуют МБУ ДО ДДТ им. Е.Е. Дерягиной (методическое сопровождение, оплаты работы педагога) и МБОУ СОШ № 154 (предоставление помещений для занятий и обучающихся).

Занятия по данной Программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

Виды занятий: дискуссии, лекции, беседы, творческие работы, сюжетно – ролевые игры, в ходе которых учащиеся будут иметь возможность проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения. В занятия включён блок упражнений и игр, способствующих развитию внимания, памяти, мышления, воображения; упражнений и игр, требующих взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

В структуре занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми:

1. Теоретическая часть.
2. Групповые дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Практическая часть:
 - Ролевые игры (разыгрывание ситуаций, психологические упражнения).
 - Работа по теме занятия (объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой).

Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. В ряде занятий использован элемент сказкотерапии: в сказочные истории «вплетены» игры и психотехнические упражнения, направленные на коррекцию и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников, коммуникативных навыков. Для поддержания групповой динамики на занятиях используются различные виды работ: ритуал приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается психологом. В него должны быть включены все дети.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, мини-лекций, направленных на решение задач данного развивающего комплекса.

Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

При реализации программы используется традиционная модель организации образовательного процесса, представляющая собой линейное освоения содержания программы в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Форма обучения: очная, возможно дистанционное обучение.

Цель и задачи программы

Цель – развитие личности обучающихся средствами психологии.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с психологией личности и с особенностями личностного роста;
- сформировать общие представления обучающихся о психологии как науке;
- обучить технике личностного роста.
- сформировать умения использовать психологические знания с прикладными задачами, с практикой общения и деятельности в коллективе;

Развивающие:

- формирование интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- развитие интереса познания себя и других людей,

Воспитательные:

- формирование собственной культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания;
- развитие желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.

Планируемые результаты

Предметные:

- познакомятся с психологией личности и с особенностями личностного роста;
- сформируются общие представления обучающихся о психологии как науке;
- обучатся технике личностного роста.
- сформируются умения использовать психологические знания с прикладными задачами, с практикой общения и деятельности в коллективе;

Метапредметные:

- сформируется интерес к другим людям и к самому себе;
- разовьётся интеллектуальная сфера (общие и специальные способности, познавательной направленности и пр.);
- разовьётся интерес познания себя и других людей,

Личностные:

- сформируется собственная культура самопознания, саморазвития и самовоспитания;
- сформируется мотивация работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.

Формы подведения результатов: самопрезентация, устный опрос, диагностика, выполнение творческих работ, собеседование, педагогическое наблюдение, беседа, разбор кейс-ситуаций.

Воспитательный потенциал программы

Цель: Побудить обучающихся к самостоятельному процессу внутреннего саморазвития, самоанализа, средствами установленных форм понятий морали, права, чести, личности.

Задачи воспитательной работы:

- познакомить обучающихся с видами, формами, способами внутренней саморегуляции деятельности;
- формировать мотивацию к изучению внутреннего мира человека;
- формировать самостоятельную способность к изучению интересующих тем.

– Ожидаемые результаты:

Обучающиеся в процессе освоения программы познакомились с базовыми понятиями и знаниями в области психологии личности, расширили и углубили уже имеющиеся знания о психической деятельности человека. Научатся применять полученные знания во всех сферах социального взаимодействия.

Формы проведения воспитательных мероприятий: открытое занятие, тренинг.

Методы воспитательного воздействия:

- метод формирования сознания личности (беседа, лекция, дискуссия, рассказ, объяснение, пример);
- метод стимулирования деятельности и поведения (поощрение, создание ситуации успеха, показ образцов для подражания).

Учебный (тематический) план

N п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Распределение ча- сов		Форма кон- троля
			В том числе		
			Теория	Практич. занятия	
	Введение	4	2	2	Беседа
1.	Мир психологии	16	4	12	Проект
2.	Психические процессы	24	4	20	Проект
3.	Личностные особенности	20	4	16	Беседа
4.	Общение и взаимодействие.	40	6	34	Игра
5	Потребности. Мотивы	36	6	30	Проект
	Заключение	4	-	4	Беседа
	Итого	144	26	118	

Содержание учебного плана**Введение.**

Теория: Особенности программы. Содержание. ТБ.

Практика: Человек и психология.

1. Мир психологии.

Теория: Психология. Внутренний мир человека.

Практика: игры на знакомство, сплочение детского коллектива, активизация процессов памяти, внимания, мышления.

Игра «Снежный ком». Знакомство с правилами работы группы. Игра «Поместитесь местами те, ...». Диагностика развития памяти, внимания, мышления. Сказка о «Королевстве внутреннего мира человека». Игра «Волшебный круг». Задание «Мой дневник». Игра «Попробуй удержи». Психогимнастика. Игра «Мифы о психологии».

2. Психические процессы

Теория: Психические процессы. Ощущения. Виды ощущений. Восприятие и его свойства. Память и её развитие. Внимание и его развитие. Мышление, виды мышления. Развитие. Речь. Развитие речи. Воображение. Развитие воображения.

Практика: Роль ощущений в познании предметов и явлений окружающего мира. Исследование особенностей процесса восприятия. Развитие зрительной, слуховой, кинестетической, логической памяти; мобилизационной готовности и уверенности в правильности запоминания и воспроизведения информации. Развитие концентрации, устойчивости, объёма, переключаемости, распределения, помехоустойчивости внимания; наблюдательности. Развитие образного, логического, ассоциативного мышления; развитие гибкости, оригинальности, скорости мыслительных операций.

Психогимнастика. Упражнение «Енотов круг». Упражнение «Минутка».

Упражнение «Каляки-маляки». Упражнение «Внимательные руки». Упражнение «Круг в квадрате». Психогимнастика. Практические задания. Упражнение «Чувство времени». Диагностика объёма зрительного восприятия. Упражнение «Живая картинка». Психогимнастика. Упражнение «Восстановить пропущенное слово». Пиктограммы. Упражнение «Слова-признаки». Упражнение «Шесть квадратов». Упражнение «Слова-действия». Упражнение «Шесть пар». Упражнение «Запомни рисунок». Упражнение «Слова-антонимы». Упражнение «Слова-синонимы». упражнение «Смысловые пары». Практическая работа. Рефлексия занятия.

Игра «Кто внимательнее?». Игра «Опаздывающее зеркало». Упражнение «Счёт по командам». Игра «Небо-земля-вода». Упражнение «Примеры и текст». Игра «Муха». Упражнение «Каждой руке своё дело». Игра «Искатель». Игра «Испорченный телефон». Игра «Четыре стихии». Игра «Колечко». Игра «Бегемот». Игра «10». Упражнение «4 формы». Упражнение «Что в кулаке?». Игра «Шалун». Упражнение «Фигурный ряд». 1) Игра «Селектор». Упражнение «Не пропусти профессию» Практическая работа.

Упражнение «Анаграммы». Задачи на развитие дедукции. Упражнение «Перцептивное моделирование». Упражнение «Логические закономерности». Упражнение «Бег ассоциаций». Упражнение «Закодированные слова». Упражнение «Закодированные примеры». Упражнение «Думаем глазами». Упражнение «Переструктурирование слова». Игра «Всё наоборот»). Игра «Что в кулаке».

Упражнение «Универсальный предмет».

Упражнение «Классификации».

Упражнение «Правильный вывод».

Логические задачи.

Игра «Придумай сам».

Психогимнастика.

Мини-лекция.

Упражнение «Иностранец».

Упражнение «Сказка по кругу».

Упражнение «Попробуй говорить быстрее».

Упражнение «Координация».

Упражнение «30 слов».

Психогимнастика.

Упражнение «Чего на свете не бывает».

3. Личностные особенности.

Теория.

Темперамент.

Практика: рассмотреть типы темпераментов.

1) Упражнения на активизацию.

2) Сказка о «Рыцарях – темпераментах».

3) Мини-лекция.

4) Дискуссия.

5) Упражнение «Нарисуй свой темперамент».

6) Диагностика темперамента.

7) Упражнение «Определяем темперамент».

8) Психогимнастика.

9) Рефлексия занятия.

Характер. Особенности характера.

Теория: познакомиться с понятием характера.

Практика: рассмотреть жизненные проявления характера, индивидуальные различия в характерах людей, изменение характера в течение жизни.

1) Мини – лекция.

2) Упражнения на активизацию.

3) Сказка «Деревья-Характеры».

4) Упражнение «Противоположные черты».

5) Упражнение «Черты характера сказочных героев».

6) Дискуссия.

7) Практическая работа.

8) Психогимнастика.

9) Рефлексия занятия.

Самооценка.

Теория: рассмотреть понятие самооценки, понять влияние самооценки на становление личности человека и его деятельность.

Практика: показать влияние самооценки на процесс общения. Определить самооценку учащихся. Способствовать формированию адекватной самооценки. снизить зависимость самооценки от мнения других людей.

1) Упражнения на активизацию

2) Мини-лекция.

3) Сказка о «Волшебных зеркалах».

4) Проигрывание ситуаций.

5) Дискуссия.

6) Упражнение «Зеркало».

7) Упражнение «Имя».

8) Упражнение «Саморисование».

9) Упражнение «Назови свои сильные стороны».

10) Упражнение «Три дома».

11) Упражнение «Кто Я?».

12) Упражнение «Мудрец».

13) Диагностика.

14) Психогимнастика.

15) Рефлексия занятия.

Воля. Волевое поведение.

Теория: получить представление о воле и волевом поведении человека.

Практика: рассмотреть взаимосвязь воли и поведения, воли и сознания человека, воли и эмоций. Изучить волевые качества человека.

1) Упражнения на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Притча «Вставай».

4) Проигрывание ситуаций.

5) Дискуссия.

- 6) Диагностика «Степень развития воли».
- 7) Упражнение «Хочу. Могу. Надо».
- 8) Составление ассоциогаммы «Время».
- 9) Упражнение «Минутка».
- 10) Игра «Заколдованный принц».
- 11) Сказка «Лень-река».
- 12) Упражнение «Как справиться с ленью?».
- 13) Практическая работа.
- 14) Психогимнастика.
- 15) Рефлексия занятия.

Эмоции. Развитие.

Теория: изучить роль эмоций, чувств, настроений в жизни человека. Рассмотреть виды эмоций.

Практика: отработать навыки распознавания эмоций и чувств.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Игра «Крокодил».
- 4) Разбор ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Упражнение «Скульптор».
- 7) Упражнение «Лица».
- 8) Упражнение «Что бывает...?».
- 9) Упражнение «Передай рисунок».
- 10) Практическая работа «Рисуем настроение».
- 11) Упражнение «Изобрази сказку».
- 12) Сказка «Девочка Ошибка».
- 13) Создание рисунка «Мой страх».
- 14) Создание рисунка «Обида».
- 15) Психогимнастика.
- 16) Рефлексия занятия.

Саморегуляция. Самоконтроль.

Теория: изучить понятие саморегуляции, самоконтроль, рассмотреть влияние этих процессов на личность человека.

Практика: обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля; повысить уверенность в себе, в свои силы. Повысить сопротивляемость стрессу.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Психогимнастика.
- 3) Аутотренинг. Релаксация.
- 4) Упражнение «Заколдованный принц».
- 5) Упражнение «Таинственная дверь».
- 6) Упражнение «Цепочка».
- 7) Упражнение «Только бумага».
- 8) Диагностика склонности к внушаемости.
- 9) Игра «Проекция».
- 10) Упражнение «Молодец!»
- 11) Упражнение «Дорисуй и передай».

- 12) Упражнение «Прощай напряжение».
- 13) Упражнение «Волшебный лес».
- 14) Упражнение «Ааааа и Иииии».
- 15) Игра «Страхни».
- 16) Тест «Моё самочувствие».
- 17) Рефлексия занятия.

4. Общение и взаимодействие

Виды общения.

Теория различные виды общения и ситуации их использования.

Практика: стиль общения и поведения, сделать сравнительную характеристику.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Контакт масок».
- 4) Разыгрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Учимся управлять собой.

Теория: оценить свою степень общительности.

Практика: потренировать умение управлять собой.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Мне скучно – мне нескучно».
- 4) Тест «Какой я в общении».
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

Учимся понимать себя и других.

Теория: получить понятие о гибкости в общении.

Практика: потренировать гибкость общения на практике, потренировать коммуникативную гибкость в упражнениях.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Карусель».
- 4) Упражнение «Круг общения».
- 5) Упражнение «Пойми меня».
- 6) Рефлексия занятия.

Знаки внимания при общении.

Теория: ознакомиться с понятиями о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания.

Практика: научиться определять знаки внимания в ситуациях общения.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Комплимент».
- 4) Упражнение «Подарок».
- 5) Разыгрывание ситуаций.

- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

Как научиться общаться лучше?

Теория: повысить коммуникативный уровень учащихся.

Практика: практически опробовать упражнения, повышающие уровень коммуникативной компетенции.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Практические задания.
- 4) Дискуссия.
- 5) Упражнение «Глаза в глаза».
- 6) Упражнение «Прикосновение».
- 7) Психогимнастика.
- 8) Рефлексия занятия.

Качества, важные для межличностного общения.

Теория: определение качеств, важных для общения.

Практика: рассмотреть использование этих качеств в реальных ситуациях общения. Определение коммуникативного уровня учащихся.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Диагностика.
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.
- 6) Психогимнастика.
- 7) Рефлексия занятия.

Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика.

Теория: развитие невербальной коммуникации.

Практика: обучение восприятию и правильному воспроизведению мимических и жестовых движений в соответствии с интонацией

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Разговариваем без слов».
- 4) Игра «Крокодил».
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

Конфликт. Разрешение конфликтов.

Теория: получить понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения.

Практика: нахождение адекватных способов выхода из конфликта.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Претензии».
- 4) Диагностика.
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

Мои права и права других людей.

Теория: получить понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими.

Практика: найти взаимосвязь между чувством уверенности в себе и поведением человека. Сформировать у учащихся позицию уважения к своим правам и правам других людей.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Скульптура».
- 4) Упражнение «Декларация прав».
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Как узнать другого человека и легко с ним общаться?

Теория: показать соотношение вербального и невербального компонентов общения.

Практика: практически овладеть навыками наблюдения за внешними проявлениями внутренних переживаний.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Я тебе доверяю».
- 4) Игра «Солнечная система».
- 5) Упражнение «Кролик».
- 6) Рефлексия занятия.

Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».

Теория: Рассмотрение процесса обратной связи в общении, уточнение терминов искренность, открытость.

Практика: научиться давать и получать обратную связь как необходимое условие открытого доверительного общения. Определить правила обратной связи. Дополнить свой «образ Я» информацией от окружающих людей.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Значимые люди».
- 4) Упражнение «Автопортрет инкогнито».
- 5) Упражнение «Горячее место».
- 6) Упражнение «На что он похож?».
- 7) Рефлексия занятия.

Как мы воспринимаем окружающий мир?

Теория: изучение и уточнение понятий окружающий мир с точки психологии.

Практика: сформировать умение воспринимать собеседника. Освоить начальные навыки вербальной подстройки к собеседнику (на речевом уровне).

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «представления».
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.

6) Рефлексия занятия.

Поддержка.

Теория: изучить и рассмотреть сущность понятия «поддержка», ее виды.

Практика: сформировать благожелательное отношение к собеседнику для успешности коммуникативного процесса. Раскрыть сущность поддержки и принятия в общении. Научиться осуществлять поддерживающие действия. Помочь учащимся стать более открытыми в общении.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Большая загадка».
- 4) Разыгрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Позиции в общении.

Теория: повторить и закрепить представления о общении в жизни.

Практика: ознакомить учащихся с позициями общения, научить распознавать их в повседневных ситуациях, моделировать ситуации общения с различных позиций и выбирать оптимальную для данной ситуации.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Разыгрывание ситуаций.
- 4) Дискуссия.
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

Правила ведения дискуссии.

Теория: изучить понятие дискуссия, познакомиться с ее видами и правилами ведения.

Практика: научиться грамотно дискутировать. Усвоить правила ведения дискуссии. На практике применить правила дискуссии при обсуждении темы.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Практические задания.
- 4) Рефлексия занятия.

Учимся чувствовать и наблюдать.

Теория: уточнить понимание процесса наблюдения с точки психологии, углубить представления о процессах чувствования и вчувствования.

Практика: развить сенсорную остроту, овладеть начальными навыками визуальной, аудиальной и кинестетической калибровки.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Видеть, слышать, чувствовать».
- 4) Тренировка слуховой чувствительности.
- 5) Тренировка ощущений.
- 6) Упражнение «Штирлиц».
- 7) Рефлексия занятия.

Я и моё имя.

Теория: формирование знаний о себе. Рассмотреть значение имени в жизни человека, влияние имени на характер.

Практика: создание символа, знака своего имени. Формирование адекватной самооценки через принятие своего имени.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Дискуссия.
- 4) Создание символа, знака своего имени.
- 5) Рефлексия занятия.

Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.

Теория: формирование знания о эмпатии и рефлексии как процессах чувства.

Практика: овладеть навыками эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания собеседника. Освоить навыки саморефлексии.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Угадай эмоциональное состояние».
- 4) Упражнение «Я в лучах солнца».
- 5) Упражнение «Футболка».
- 6) Психогимнастика.
- 7) Рефлексия занятия.

5. Потребности. Мотивы

Знания. Умения. Навыки. Привычки.

Теория: получить понятие о действиях, знаниях, умениях, навыках человека.

Практика: научиться самостоятельно распределять и классифицировать понятия и процессы, анализировать положительные и отрицательные моменты.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Ярмарка умений».
- 4) Упражнение «Аукцион привычек».
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Потребности человека.

Теория: получить представление о деятельности человека.

Практика: познакомиться с видами потребностей. Определить влияние потребностей на развитие эмоционально-волевой сферы человека.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Сказка о «Волшебницах - Потребностях».
- 4) Дискуссия.
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

Мотивы.

Теория: получить представление о мотивах. Рассмотреть типы мотивов.

Практика: определить мотивацию учения, записать и проанализировать собственные мотивы учения.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Сказка «Война Мотивов».
- 4) Дискуссия.
- 5) Диагностика.
- 6) Рефлексия занятия.

Виды деятельности. Игра.

Теория: познакомиться с видами деятельности человека. Увидеть отличие детских игр от игр животных.

Практика: ознакомиться с историей появления игрушки. Рассмотреть развитие игры в детском возрасте.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Матрёшка».
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Учебная деятельность. Мотивы учения.

Теория: получить понятие о учебной деятельности и мотивах учения. Рассмотреть типы мотивов учения.

Практика: увидеть взаимосвязь познавательных и социальных мотивов учения с возрастными особенностями человека.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Незнайка».
- 5) Упражнение «Идеальный ученик».
- 6) Упражнение «Идеальный учитель».
- 7) Дискуссия.
- 8) Упражнение «Что важно для меня».
- 9) Упражнение «Легко – трудно».
- 10) Рефлексия занятия.

Заключительное занятие.

Теория: проведение оценки занятий (эмоциональном и смысловом), формулирование основных результатов.

Практика: рефлексия – как этот курс может помочь в жизни?

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Упражнение «Мой путь».
- 3) Диагностика.
- 4) Рефлексия занятия.
- 5) Упражнение «Лимонадник. Сладкий happy end».

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов в учебном году	144
5	Недель в I полугодии	20
6	Недель во II полугодии	16
7	Начало занятий	
8	Каникулы	
9	Выходные дни	
10	Окончание учебного года	31 мая
11	Сроки проведения аттестации	15-30 декабря, 15-30 мая
12	Режим занятий	2 раза в неделю по 2 академических часа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение для занятий – просторное, хорошо освещенное и проветриваемое помещение, отвечающее санитарным нормам.
2. Оснащенность кабинета:
 - парты;
 - стулья;
 - доска;
 - шкафы для хранения пособий, инструментов, материалов;
 - осветительные приборы.
3. Технические средства обучения: компьютер, проектор, доска для проектора, колонки.
4. Материалы, необходимые для реализации программы: акварельная бумага формата А3 (один лист на каждое занятие для каждого ребенка), восковые мелки или масляная пастель (2 набора 24 цвета на 1 ребенка в год), карандаши цветные (1 набор на 1 ребенка в год) и т.д.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования реализующий программу должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное

образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

К реализации программы допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

- Беседа-анкетирование на начало обучения и окончание года (Приложение № 1);
- Педагогическое наблюдение по критериям (Приложение № 2);
- Тестирование (Приложение № 3).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛЛИО», 2002.
2. Вахрушина В.С. развитие и коррекция внимания в практике школьного психолога. Киров: Кировский государственный педагогический институт, 1994.
3. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. М.: «Академия», 1995.
4. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
5. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. Российское педагогическое агентство. 2002.
6. Развивающие игры: Пособие для практических психологов, воспитателей и родителей / Под общ. ред. Н. Я. Большуновой; " Бердск, 1998.

Список рекомендуемой литературы детям

1. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛЛИО», 2002.
2. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
3. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
4. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.

**Список примерных вопросов для проведения беседы-анкетирования
с обучающимися**

Начало года:

1. Почему ты выбрал именно этот кружок?
2. Что тебе интересно узнать?
3. Чему ты хочешь научиться в этом кружке?

Окончание года:

1. Что нового ты узнал/ла?
2. Полезны ли для тебя те знания, которые ты получил/ла?
3. Остался\лась ли ты доволен\льна своей работой на занятиях.
4. Как ты считаешь, как можно применить полученные знания и умения?

Итоговое тестирование

1. Слово «психология» в переводе на русский язык означает «наука о.....»
а — сознании
б — психики
в — душе

2. Психология не изучает:
а — мир субъективных явлений;
б — процессы и состояния, осознаваемые или неосознаваемые самим человеком;
в — средства передачи опыта от старших поколений к младшим.

3. Холерик — это:
а — Человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой.
б — человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением.
в — человек, обладающий быстрой реакцией, его поступки обдуманны.
г — человек со слабой нервной системой.

4. Сангвиник — это:
а — Человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой.
б — человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением.
в — человек, обладающий быстрой реакцией, его поступки обдуманны.
г — человек со слабой нервной системой.

5. Флегматик — это:
а — Человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой.
б — человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением.
в — человек, обладающий быстрой реакцией, его поступки обдуманны.
г — человек со слабой нервной системой.

6. Меланхолик — это:
а — Человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой.
б — человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением.
в — человек, обладающий быстрой реакцией, его поступки обдуманны.
г — человек со слабой нервной системой.

7. Память — это:
а — целостное отражение предметов, воздействующих на органы чувств.
б — отражение отдельных свойств предметов, воздействующих на наши органы чувств.

в — отражение будущего, создание нового образа.

г — отражение прошлого опыта и запечатление, сохранение и воспроизведение чего-либо.

д — высшая форма отражательной деятельности, позволяющая понять сущность предметов и явлений.

8. Мышление — это:

а — целостное отражение предметов, воздействующих на органы чувств.

б — отражение отдельных свойств предметов, воздействующих на наши органы чувств.

в — отражение будущего, создание нового образа.

г- отражение прошлого опыта и запечатление, сохранение и воспроизведение чего-либо.

д — высшая форма отражательной деятельности, позволяющая понять сущность предметов и явлений.

9. Какого вида памяти нет:

а — произвольная;

б — механическая;

в — произвольная.

10. Длительное сохранение информации обеспечивает:

а — оперативная память;

б — промежуточная память;

в — долговременная память.

11. К опыту относится:

а- мировоззрение;

б — навыки;

в — интересы.

12. К свойствам личности не относится:

а — направленность;

б — темперамент;

в — внимание;

г — характер.

13. Мотив — это:

а — относительно законченные элементы деятельности.

б — то, на что направлена деятельность.

в — то, что побуждает человека к деятельности.

14. Цель — это:

а — относительно законченные элементы деятельности.

б — то, на что направлена деятельность.

в — то, что побуждает человека к деятельности.

15. Поступок это:

а — активное взаимодействие человеком со средой, в котором он достигает сознательно поставленной цели;

б — действия, выполняя которое, человек осознает его значение для других людей;

в — основная единица анализа деятельности.

Приложение № 2

Наблюдаемые параметры

[illegible]

1 Б – удовлетворительно/нормально

2 Б – хорошо

3 Б – отлично

Показатели:

0-7 Б – низкий уровень

8-14 Б – средний уровень

15-21 Б – высокий уровень

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239026

Владелец Булычева Оксана Викторовна

Действителен с 16.04.2025 по 16.04.2026