



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №126

Калининского района Санкт-Петербурга

Принята

Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 126 Калининского
района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждена

Приказом 351 от 30.08.2024

И.о. директора ГБОУ Лицей № 126
Калининского района
Санкт-Петербурга

_____ А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Занимательная психология»
(социально-педагогическая направленность)

возраст учащихся 10-15 лет
срок реализации: – 3 года

Разработчик:

Алексеева Елена Николаевна

педагог дополнительного образования

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для развития коммуникативных способностей и мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков. Главным условием каждого занятия является эмоциональный настрой, активность учащихся, стремление к самопознанию. Обучающиеся применяют полученные знания для эффективного взаимодействия с окружающими

Дополнительная общеразвивающая программа «Занимательная психология» (далее - ДОП) носит социально-педагогическую **направленность**.

Адресат программы

Адресатом программы являются учащиеся 11-13 лет, проявляющие интерес к психологии.

Актуальность ДОП

ДОП «Занимательная психология» способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

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.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (далее - ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), (далее – Концепция);
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 126 Калининского района Санкт-Петербурга, и другими действующими нормативно-правовыми актами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях.

ДОП ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Отличительная особенность ДОП

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы «занимательная психология» заключается в:

- возможности психологического просвещения, с акцентом на прикладной аспект психологического знания;
- возможности выполнения практических заданий в форме письменных практик для личного осознания изучаемых тем;
- формировании собственного мнения, навыков аргументированного суждения, рефлексии, критичности мышления.

Учащиеся познакомятся с основными понятиями психологии как науки. Научатся выявлять свои индивидуальные особенности, а также смогут лучше познать себя. ДОП позволит им усвоить приемы самопознания и упражнения по развитию скрытых способностей, обучиться основам самостоятельного принятия решения. В ходе занятий по программе ребята учатся: анализировать собственные интересы, склонности, потребности; соотносить их с имеющимися возможностями; на основе полученной информации, рассмотрев все возможные варианты, самостоятельно принимать правильное решение.

Уровень освоения ДОП

Уровень освоения ДОП – общекультурный.

Объем и срок освоение программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 108 академических часов.

Срок реализации программы 2 года.

Цель и задачи ДОП

Цель программы:

Социализация и личностный рост подростков посредством методов самопознания, повышение уровня психологической культуры подростка.

Задачи:

Обучающие (учащиеся узнают про):

- «Я» образ;
- самооценка и самоценность;
- рефлексия и ее важность;
- личностные особенности;
- сочувствие и сопереживание;
- эмоции и чувства;
- общение и уверенное поведение;
- способности и креативность.

Воспитательные:

- воспитание навыков общения и уверенного поведения;
- техники снятия напряжения и снижения стресса;
- методами правильного «проживания» отрицательных эмоций;
- техниками развития творческих способностей.

Развивающие

будут реализованы и разовьются:

- позитивное самоотношение;
- навыки активного слушания, эмпатии, безоценочного отношения;
- спонтанность и рефлексия;
- воображение, внимание, память, мышление, волевые качества;
- творческие способности и креативность;

компетенции:

- компетенции самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития, личностной и предметной рефлексии; смысл жизни; языковое и речевое развитие;

- Компетенции социального взаимодействия (с обществом, общностью, коллективом, семьей, друзьями, партнерами, конфликты и их погашение; сотрудничество, толерантность, уважение и принятие Другого; социальная мобильность);
- Компетенции познавательной деятельности (постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации – их создание и разрешение, исследование, интеллектуальная деятельность);
- Компетенции деятельности (игра, учение, труд, средства и способы деятельности: планирование, проектирование, моделирование, прогнозирование, исследовательская деятельность, ориентация в разных видах деятельности)

Воспитательные

сформируются:

- адекватная самооценка;
- чувства «я» и чувства «мы»;
- понимание личностных границ;
- осознание собственных положительных и отрицательных сторон;
- умение «правильно» проживать отрицательные эмоции;
- чувство причастности к коллективу, групповой сплоченности, доброжелательных взаимоотношений;
- навыки общения;
- навыки уверенного поведения.

Планируемые результаты

Личностные:

В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся сформируют:

- Позитивное самоотношение
- Умение распознавать и анализировать чувства (состояния) и правильно их проживать
- Навыки активного слушания
- Умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению

Предметные:

В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся научатся:

- Правилам работы в коллективе
- Техникам снятия стресса, напряжения
- Справляться с плохим настроением
- Безоценочно относиться друг к другу
- Разовьют:
- Чувство причастности к коллективу
- Побуждение к самораскрытию

Метапредметные:

В результате освоения данной программы предполагается, что у учащихся сформируются:

- адекватная самооценка
- уверенность в своих силах
- коммуникативные способности
- креативное мышление

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы:

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Занимательная психология» осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

При реализации предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально. Реализации программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия ограничений, реализация дополнительной образовательной программы проходит в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических.

Особенности организации образовательного процесса:

Этапы построения 1 занятия:

1. Знакомство
2. Введение правил группы
3. Основная часть
 - теоретическая часть (при наличии)
 - практическая часть
4. Рефлексия (анализ, обсуждение)
5. Ритуал прощания

Этапы построения последующих занятий:

1. Ритуал приветствия
2. Разминка
3. Основная часть
4. Рефлексия
5. Ритуал прощания

Ритуал приветствия: создание позитивного настроения на занятиях, сплочение участников группы.

Правила группы: обозначить правила, регламентирующие работу группы; настроить участников на качественную и продуктивную работу; дисциплинировать участников группы. Все варианты, предложенные группой, записывать на доске:

1. Правило «Поднятой руки» - высказываются все по очереди, когда один говорит, другой слушает.
2. Правило «Без оценок» - никто никогда не оценивает.
3. Правило «Конфиденциальность» - то, что происходит в группе, остается между участниками.
4. Правило «Стоп» - если обсуждение кого-то из участников группы становится ему неприятным, то можно закрыть тему, сказав «Стоп».
5. Правило «Телефоны отключены» - все сотовые телефоны должны быть переведены на бесшумный режим работы или отключены.
6. Правило «Право ведущего» - ведущий имеет право регулировать работу группы и вносить изменения в правила по своему усмотрению без согласования с группой.
7. Правило «По умолчанию» - можно выходить, не отпрашиваясь, например, в туалет.

Разминка: это несложное упражнение-сосуд, которое можно наполнить почти любым — на усмотрение психолога — содержанием. Служит для активизации работы на занятии и снятия напряжения.

Основная часть: концентрация на актуальной теме и погружение в практическую (основную) часть занятия. Через творческие и игровые упражнения изучение навыков, приемов и техник.

Рефлексия: обмен чувствами, анализ занятия, ответы на вопросы психолога.

Ритуал прощания: подведение итогов. Акцент на позитивных результатах с помощью коротких игровых моментов.

Условия набора в коллектив:

Набор учащихся производится на основании желания ребенка и заявления родителя (законного представителя).

Допускается дополнительный прием обучающихся на второй год обучения при наличии свободных мест ИЛИ на основе собеседования и определения возможности включения в программу.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные.

Количество детей в группе:

1-ый год обучения - 15 человек;

2-ой год обучения - 12 человек.

3-ий год обучения - 10 человек.

Режим занятий:

1-ый год обучения - 1 раз в неделю по 1 часу – 36 академических часов в год.

2-ой год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу – 36 академических часов в год.

3-ий год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу – 36 академических часов в год.

Формы организации занятий:

Аудиторные занятия проводятся в пределах учебного кабинета, под непосредственным руководством педагога.

Формы проведения занятий:

Занятия проводятся по группам аудиторно.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- *фронтальная*: объяснение (инструктаж) для выполнения заданий, беседа при объяснении нового материала, закреплении и контроле уровне освоения тем программы, показ техники выполнения элементов работы и творческих заданий,
- *групповая*: работа в малых группах, в парах (инсценировка, работа над парными заданиями, опрос, беседа);
- *индивидуальная*: используется для самостоятельных занятий

Материально-техническое оснащение ДОП:

Занятия объединения проходят в хорошо освещенном кабинете, оборудованном рабочими столами и стульями для каждого учащегося.

Для занятий необходимы средства ТСО: компьютер, проектор, экран с выходом в сеть интернет.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план 1-го года обучения ДОП «Занимательная психология».

№ п/п	Раздел, тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в психологию	2	1	1	
2	Я — это Я.	8	3	5	
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	5	2	3	
4	Я и мой внутренний мир	5	2	3	
5	Кто в ответе за мой внутренний мир.	2	1	1	
6	Я и ты.	7	3	4	
7	Мы начинаем меняться.	6	2	4	
8	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	
ИТОГО:		36	9,5	26,5	

2.2. Учебный план 2-го года обучения ДОП «Занимательная психология».

№ п/п	Раздел, тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение.	2	1	1	
2	Я — это Я.	8	3	5	
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	3	1	2	
4	Я и мой внутренний мир	2	0,5	1,5	
5	Кто в ответе за мой внутренний мир.	2	0,5	1,5	
6	Я и ты.	5	2	3	
7	Ценности и их роль в жизни человека	3	1	2	
	Агрессия и ее роль в развитии человека	5	2	3	
	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	5	2	3	
8	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	
ИТОГО:		36	13,5	22,5	

2.3. Учебный план 3-го года обучения ДОП «Занимательная психология».

№ п/п	Раздел, тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	0,5	0,5	
2	Эмоциональная сфера человека	7	2	5	
3	Социальное восприятие: как узнавать другого человека	11	4	7	
4	Межличностная привлекательность: любовь, дружба.	7	2	5	
5	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	7	2	5	
6	Конфликты и их роль в усилении Я.	2	1	1	
7	Заключительное занятие	1	0,5	0,5	
ИТОГО:		36	12	24	