

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 24» города Смоленска

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета
от «31» 08 2023 г.
Протокол № 14



Утверждаю:
Директор МБОУ «СШ № 24»
Е.В. Ботулева
Приказ № 14 от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Естественно - научной направленности
«Основы психологии»**

Возраст обучающихся: 14-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Новикова
Светлана Петровна, педагог -
психолог

Смоленск

2023

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы психологии» является программой естественно - научной направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав МБОУ «СШ № 24».

Актуальность программы:

Введение в программу учебных занятий в старших классах курса «Основы психологии» позволяет решить ряд актуальных вопросов образования, к числу которых относятся проблемы формирования субъектных качеств учащихся, развитие активного, осознанного отношения к собственной деятельности, общению и личности. В то же время курс удовлетворяет не только потребность общества в модернизации содержания

образования, но и потребности растущей личности в психологическом знании. В силу возрастных особенностей старшеклассников высок их интерес к информации, способствующей социальной адаптации, профессиональной ориентации, самопомощи в ситуации кризиса. Содержание курса «Основы психологии» учитывает запросы старшеклассников, выявляемые в ходе изучения их интересов, и предполагает обогащение их социального опыта, развитие субъектных качеств.

Курс «Основы психологии» тесно связан с такими дисциплинами, как биология, обществознание, история, мировая художественная культура, литература, интегрируя ряд учебных предметов в смысловом поле социального знания и давая возможность учащимся старших классов сформировать целостное представление о человеческой личности, деятельности и общении.

Педагогическая целесообразность:

Данная программа педагогически целесообразна, так как становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим личностному росту обучающихся. В связи с отсутствием Государственного образовательного стандарта по психологии данная программа разработана на основе программы «Психология личности и межличностных отношений» и программы «Психология». Сохраняя логику организации материала (от изучения личности к изучению межличностных отношений), предложенный курс дополнен информацией о социальном бытии личности (тематические блоки III, IV, V: «Деструктивное поведение», «Общественное сознание», «Психология нации»). Этим достигается формирование более полного представления о жизни личности в мире, у старшеклассников складываются «антиманипулятивные защиты», позволяющие противостоять агрессии, политиканству, шовинизму.

Новизна программы: состоит в том, что настало время, когда можно с уверенностью сказать, что 21 век станет веком психологии. Она вторглась не только в смежные научные области (физиологию, зоологию, физику и т.д.), но и в практику, но и в нашу повседневную жизнь.

Почти в каждом городе действуют психологические центры, активно развивается школьная психологическая служба. К сожалению, у большинства взрослого населения низкая психологическая культура. Мы не знаем элементарных основ эффективного общения, способов самопознания, саморазвития. Это не удивительно: ведь психология даже в школе не изучается.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта ребёнка, его морально-волевых и нравственных качеств.

Адресат программы: подростки в возрасте 14-15 лет.

Доступность программы для различных категорий детей

Занятия по программе доступны для **отдельных категорий детей с ОВЗ и детей-инвалидов**. Это возможно, так как в учреждении создана доступная образовательная среда, при проведении занятий используются здоровьесберегающие педагогические технологии.

Программа предусматривает обучение **детей с выдающимися способностями**. При работе с этой категорией детей применяются элементы технологии разноуровневого обучения. Для этих обучающихся предусмотрено участие в конкурсах, фестивалях, выставках, соревнованиях, олимпиадах различного уровня.

Программа подходит для работы с **детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации**. При работе с этой категорией детей используется технология педагогической поддержки. Обучаться по программе имеют возможность **дети из малообеспеченных семей**, так как она не предусматривает приобретение дорогостоящих материалов и специального оборудования.

Объем программы: 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа продолжительностью 40 минут.

Формы организации учебного процесса: очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий:

Беседа (опрос) – применяется в тех случаях, когда нужно выяснить знания и представления ребенка, его мнение о предметах, явлениях, событиях, людях и их поступках, о самом себе.

Тест – это система специально подобранных заданий, которые предлагают детям в строго определенных условиях.

Арт-терапия – это лечение и развлечение одновременно. В процессе размазывания, импульсивного рисования ребенок безболезненно выражает свои чувства.

Коллективное занятие – выполнение групповых работ (панно, поделки, сказка).

Итоговое занятие – подводит итоги работы детского объединения за учебный год. Может проходить в виде мини-выставок, просмотров творческих работ, их отбора и подготовки к отчетным выставкам.

Цель программы: - формирование представлений о психологии как науке и о возможностях собственной личности в конструктивном освоении жизни.

Задачи

1. ознакомить учащихся с понятийным аппаратом, вопросами развития психологической науки, методами познания психической реальности;
2. способствовать личностному развитию учащихся, знакомя с приемами рефлексии, самонаблюдения, принятия решения;
3. формировать навыки конструктивного общения, обучая техникам обратной связи, ведения контакта, активного слушания и др.;
4. вооружить учащихся знаниями о способах «индивидуальной защиты» в условиях угрозы их психическому здоровью;
5. активизировать потребность в самоактуализации, осознании уникальности собственного духовного опыта.

Планируемые результаты

Благодаря стройной системе психологических уроков в сознании учащихся закладывается жизненно важная установка: «Сила человека находится в нем самом: в его разуме, воле, решимости, творческом системном мышлении, способном к организации себя и окружающих». Немаловажную роль играют уроки психологии в укреплении общего психологического здоровья детей, снятии стрессов, формировании нравственной культуры, цивилизованных норм и правил поведения.

Учебно-познавательные умения:

- Умение составить план ответа;
- Участвовать в дискуссии, вести полемику;
- Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы;
- Умение доказывать;
- Пользоваться научным языком;
- Моделировать.

Логические общеучебные умения и навыки

- Определение причинно-следственной зависимости;
- Установление существенных и несущественных свойств объектов (понятий);
- Приведение контраргументов для неверных утверждений;
- Формулирование выводов по результатам анализа.

Умения и навыки организации учебного процесса

- Умения планировать, контролировать и оценивать учебную работу;
- Самооценка уровня овладения учебным материалом;
- Формулирование главной мысли, содержащейся в тексте;
- Умение пользоваться предметным и именным указателями, оглавлениями.

Культура устной и письменной речи

- Выступление с докладом на заданную тему;
- Рецензирование текста или выступления;
- Составление конспекта прочитанного текста или прослушанного выступления, лекции, доклада;
- Составление реферата на определенную тему по нескольким литературным источникам;
- Умение общаться и находить общий язык с окружающими;

Ученик сможет решать следующие жизненно – практические задачи:

- владеть гуашевыми, акварельными красками, графическим материалом, использовать подручный материал;
- выполнять рисунки, композиции, панно, аппликация;
- работать по репродукциям, картинам выдающихся художников и рисункам детей;
- делиться своими знаниями и опытом с другими обучающимися, прислушиваться к их мнению;
- понимать значимость и возможности коллектива и свою ответственность перед ними.

Ученик способен проявлять следующие отношения:

- проявлять интерес к обсуждению выставок собственных работ;
- эмоционально откликаться на красоту времен года, явления окружающей жизни, видеть красоту людей, их поступков;
- слушать собеседника и высказывать свою точку зрения;
- предлагать свою помощь и просить помощи у товарища;

понимать необходимость добросовестного отношения к общественно – полезному труду и учебе.

Формировать собственную оценку.

Специальные умения и навыки

- Распознавания эмоционального состояния людей;
- Использование в общении различных речевых средств;
- Анализ проявления психологических защит в поведении человека;
- Преодоления барьеров в общении;
- Конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров;
- Умение строить отношения с окружающими;
- Умение быть толерантным;
- Способность к рефлексии и самосовершенствованию;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Способность конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
- Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни.

Условия реализации программы:

- кабинет, оснащенный партами, стульями, учебной доской;
- ноутбук;
- видеопроектор;

Виды и формы контроля

▪ ***Вводный контроль*** проводится в сентябре-месяце, в начале обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме наблюдения.

▪ ***Текущий контроль*** осуществляется на каждом занятии. Он проводится в форме анализа выполнения тестовых работ;

▪ **Промежуточный контроль** осуществляется 1 раз в год в декабре-месяце. Формы проведения: тест, практическое задание.

▪ **Итоговый контроль** проводится в мае-месяце, в конце обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме проекта.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	- установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям; - проведение диагностики.	2	1	1	диагностика
2.	знакомство участников группы.	2	1	1	тренинг
3.	- развитие представления об эмоциях, использование полученных знаний в практических ситуациях, - закрепление навыка самоанализа, способности глубже раскрывать себя.	3	1	2	тренинг
4.	развитие способности управления своими эмоциями.	2	1	1	тренинг
5.	проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	2	1	1	тренинг
6.	развитие представления о злости и агрессии, использование полученных знаний в практических ситуациях	2	1	1	тренинг
7.	определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений	2	1	1	тренинг
8.	развитие представления об эмпатии, создание условий для тренинга эмпатии.	3	1	2	тренинг
9.	развитие представления о толерантности.	2	1	1	тренинг
10.	- выявление динамики развития эмоционально-волевой сферы участников тренинговой группы; - подтверждение эффективности программы.	2	1	1	тренинг
Итого:		72			

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Занятие №1

Тема: «Введение» (диагностическое)

Цели:

- установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям;
- проведение диагностики.

Оборудование: бланки тестов по количеству участников, бейджи по количеству участников, цветные карандаши, тест Люшера.

Ход занятия:

1. Организационный момент

Происходит краткий опрос об ожиданиях от тренинга. Ответы записываются на ватмане. Психолог кратко рассказывает о содержании курса.

2. Разминка. Упражнение «Знакомство в парах»

Разбиваются по парам, дается 5 минут на знакомство. Затем каждый участник представляет своего партнера по паре, кратко о нем рассказывает. Затем происходит обсуждение (что было труднее слушать, когда тебя представляли или самому рассказывать о человеке, из сказанного ведущий подводит итоги упражнения).

3. Основная часть. Диагностика

Проводится групповая диагностика подростков.

Методики:

- тест Басса-Дарки «Диагностика показателей и форм агрессии»;
- тест Е.Личко «Идентификация типов акцентуаций характера»;
- тест Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина «Определения уровня личностной и реактивной тревожности»;
- тест социального интеллекта Дж.Гилфорда;
- модифицированный тест цветочных выборов Люшера;
- проективная методика «Несуществующее животное» (см. приложения)

4. Рефлексия.

5. Ритуал прощания.

Занятие №2

Тема: «Знакомство»

Цель: знакомство участников группы.

Оборудование: листы А 4, бейджи по количеству участников.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Обсуждение результатов тестирования.

Психолог совместно с участниками тренинга обсуждает результаты диагностики.

2. Разминка.

Упражнение «Миксеры».

Участникам предлагается стать в ряд по степени убывания признака (цвет волос, цвет глаз, размер обуви и т.д.)

3. Основная часть.

Правила группы

Психолог вместе с участниками тренинга вырабатывают правила группы. Подростки предлагают все возможные варианты, они обсуждаются. Принятые правила записываются на ватмане.

Правила тренинговой группы:

1. Доверительный стиль общения
2. Общение по принципу «здесь и теперь»
3. Все высказывания только от своего имени.
4. Искренность в общении.
5. Конфиденциальность
6. Определение сильных сторон личности.
7. Недопустимость непосредственных оценок человека.
8. Активное участие в происходящем.
9. Уважение к говорящему.
4. Рефлексия.
5. Ритуал прощания

Занятие №3

Тема: «Эмоции»

Цель:

- развитие представления об эмоциях, использование полученных знаний в практических ситуациях,

- закрепление навыка самоанализа, способности глубже раскрывать себя.

Оборудование: бейджи по количеству участников, листы А 5, маркеры.

Ход занятия:

1. Организационный момент.
2. Разминка.
3. Основная часть.

Мини-лекция «Эмоции».

Эволюция, по – видимому наделила нас эмоциями, чтобы мотивировать нас к заботе о себе и стремлению понимать людей, которых мы любим.

ЭМОЦИИ – это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения.

Существуют 6 уникальных эмоций: ГРУСТЬ, ЗЛОСТЬ, ОТВРАЩЕНИЕ, СТРАХ, СЧАСТЬЕ И УДИВЛЕНИЕ. Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Многие наши действия и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими корнями в наше прошлое.

Есть такое понятие – ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – это способность осознавать свои чувства и чувства других людей, и умение следовать логике этих чувств.

Упражнение «Эмоции»

Предлагается на листе изобразить 4 овала. Эти овала надо дорисовать до лиц, изображающих те или иные эмоции. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Интерпретация:

ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если вы сделали основной упор на **УЛЫБКУ**, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если вы постарались передать грусть с помощью **РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ**, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если вы сделали основной упор на **НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ**, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА – если вы постарались передать обиду, сделав упор на **ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ**, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. **ГЛАЗА** – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. **РЕСНИЦЫ** – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. **БРОВИ** – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. **МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ** – склонность к размышлению. **СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ** – нерешительность, нежелание идти на риск. **НОС** – умение строить догадки и предположения, интуиция. **РОТ** – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. **ПОДБОРОДОК** – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. **УШИ** – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. **МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА** – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Это упражнение дало возможность увидеть, насколько правильно участники умеют передавать эмоциональное состояние.

Упражнение «Полезь и вред эмоций»

Участникам тренинга предлагается провести самостоятельное исследование вреда и пользы эмоций на примере собственного опыта. Группа делится на две подгруппы, которым предлагается по карточке с названием эмоции или состояния, эмоции заведомо противоположны, например, любовь и лень. Подгруппам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Обсуждение. Зачитываются выводы каждой группы.

Продолжение мини-лекции «О сдерживании эмоций».

Люди, запрещающие себе чувствовать, как правило, находят запретам различные, рациональные обоснования.

Например:

«Настоящие мужчины не плачут» (запрет на горе);

«Страх – признак слабости» (запрет на страх);

«Злиться на близких недопустимо» (запрет на злость);

«У меня никогда не получится быть успешным и радостным» (запрет на радость).

Что бывает, если человек сдерживает свои чувства?

В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да ещё носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит в себе эмоции, а потом “взрывается” и вредит тем самым и окружающим, и себе.

В реальности возможны разные варианты вытеснения чувств: уход в болезнь, тоску, депрессию или подверженность резким агрессивным вспышкам.

Как поступить?

Если вы хотите научиться изменять свои эмоциональные состояния, то вам необходимо выйти за пределы ситуации, посмотреть со стороны на себя, испытывающего эмоции, с иной точки зрения, глазами другого. Это не единственное, но исходное и необходимое условие изменения эмоционального состояния. Существуют много способов посмотреть со стороны на свои эмоции. Один из самых доступных способов –

Игра «эмоциональный градусник»

Правила игры: На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения. Поставьте кружок (крестик) в зону, соответствующую вашему самочувствию УТРОМ, ДНЕМ И ВЕЧЕРОМ

Например, УТРОМ:

– Когда вы проснулись, ваше настроение было...

– Когда вы завтракали или одевались на работу, вы чувствовали ...

– В школе ваше настроение....

Продолжите анализ вашего эмоционального самочувствия ДНЕМ и ВЕЧЕРОМ.

Обсуждение.

Проанализируйте свои эмоциональные графики:

– Посмотрите на свои эмоциональные портреты. Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно было устойчиво и менялось редко?

– Посмотрите все эмоциональные события дня и обведите в кружок те настроения, которые были вызваны ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.

– Посмотрите на обведенные кружки. Если всё эмоциональное самочувствие выразить в %, то сколько % настроений оказалось зависимыми от других людей? Как вы думаете, почему? Какое преимущество вы имеете, если ваше настроение зависит или не зависит от настроения другого человека?

– «Крайние» настроения – очень плохое и очень хорошее, также больше зависят от других людей, чем среднее настроение. Склонны ли вы к “крайним” настроениям?

– Посмотрите, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Подумайте, это можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?

Вывод: Люди резко отличаются по устойчивости настроений, по зависимости настроений от поведения других людей. Чтобы ладить с людьми, надо учитывать особенности их эмоциональной жизни. Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство.

Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание. Затем вспомнить способы, которые помогут избавиться от неприятного настроения, перейти в активное рабочее состояние.

– заняться эмоциональной приятной деятельностью;

– заняться аутотренингом;

– заняться спортом;

– пойти в гости, в лес.

4. Рефлексия.

Обсуждение. Изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации?

5. Ритуал прощания.

Занятие №4

Тема: «Управление эмоциями»

Цель: развитие способности управления своими эмоциями.

Оборудование: бейджи, бланки приложения 2, 3, 4, ручки.

Ход занятия:

1. Организационный момент

Напоминание правил поведения в тренинговой группе. Обсуждение произошедших событий. Настрой на работу.

2. Разминка. Упражнение «Умения».

Один человек (ведущий) стоит в центре круга и говорит, кому следует поменять местами, по принципу какого-либо общего умения. Например: «Меняются местами те, кто умеет кататься на велосипеде». И пока это происходит стремиться занять чье – либо место. Тот человек, который не успел это сделать, становится новым ведущим.

3. Основная часть. Мини-лекция «Наши чувства».

Что такое ощущения и чувства?

Это один из самых трудных вопросов, которые приходится слышать.

Постараемся сегодня с вами обсудить эту проблему.

У истоков всех чувств лежат ощущения, следствие возбуждения организма.

Ощущения составляют первый уровень нашей эмоциональной жизни – это безусловные реакции организма: боль, жажда, голод. Следует отличать ощущения от сопутствующих им чувств. Часто на вопрос: «Как ты себя чувствуешь?» можно услышать ответ: «Плохо, чувствую спазмы желудка».

Приложение 2 заполняется.

Чувства составляют второй уровень нашей эмоциональной жизни, отображают наше отношение к действительности, помогают нам контактировать с окружающим миром, людьми, с собственным телом.

Третий уровень – высшие чувства, появляющиеся в момент, когда человек относит свою жизнь к высшим ценностям: чувство вины, чувство

несправедливости, чувство собственного достоинства, чувство силы и т.д. Переживание высших чувств влечет за собой множество чувств и ощущений. Представь себе, что ты переступил свои моральные принципы, например, ты честный, и вдруг соврал. У тебя появляется чувство вины, ты начинаешь чувствовать гнев, стыд и т.д., можешь почувствовать даже физическую боль (головы, желудка). Этот пример показывает тесную связь между всеми тремя уровнями нашей эмоциональной жизни.

Заполняется приложение 3.

Чаще всего мы контактируем с нашими чувствами. Мысли, представления, поведение являются специфическими отображениями чувств, с помощью которых мы можем изменять наш действительный образ, и это влияет на наши чувства.

Например, представим себе, что ты идешь на танцы с девушкой (парнем), но тебя терзает мысль о том, что твой (твоя) партнер скажет, что ты плохо танцуешь. В связи с этим ты вместо радости будешь испытывать страх, стыд, смущение. Важно понять, что мышление, суждение о чувствах - это не чувства.

Часто на вопрос: «Как ты себя чувствуешь?» люди отвечают: «Думаю, что хорошо». Люди говорят о том, что они думают, а не о том, что они чувствуют. Многие путают чувства с поведением. Например. Окружающим кажется, что ты общительный, что у тебя нет проблем, потому что ты всех веселишь, общаешься со всеми, танцуешь. А ты в свою очередь можешь чувствовать напряжение, волнение.

Мы немного научились называть свои чувства, сейчас поговорим о том, как их определять. Обычно мы определяем чувства по их признакам - вербальным и поведенческим: тону голоса, выражению лица, жестам, зрительному контакту. Хороший актёр с помощью лишь жеста или взгляда может выразить свои чувства зрителю. Для того чтобы распознавать чувства, важно на какое-то время рассудочно отнестись к ситуации, которую мы пережили, сравнить её с общепринятыми образцами. Рассмотрим чувства «беспокойство или боязнь». Что происходит при этом с твоим воображением, если твои чувства касаются будущего, того, что может случиться? Чтобы почувствовать боязнь в настоящем, необходимо вернуться в прошлое. Постарайся вообразить себе нежелательную ситуацию. Например: экзамен, к которому ещё не готовился; прыжок с парашютом; признание в любви девушке, с которой только что познакомился, и её отказ. Запомни это чувство, обрати своё внимание на поведенческие признаки, которые ему сопутствуют, на эмоции, возникшие при этом. Попробуем лучше разобраться с этим на примере чувства сожаления.

Чтобы появилось это чувство, вернёмся при помощи воображения в свое прошлое. Достаточно будет вспомнить то, что прошло мимо нас. Например, не выиграл выигрышный билет «спортлото».

Чтобы почувствовать скуку, сконцентрируем своё внимание на настоящем. Воображаем себе то, чего нет. Можем одновременно переживать целую гамму чувств, это зависит только от нашего детектора чувств. Для того чтобы

повысить его чувствительность, необходимо тренировать распознавание и называние чувств.

Как выражать свои чувства? Ответ - как можешь. Говори о том, что чувствуешь, а не о том, что думаешь или полагаешь. Выражение чувств необходимо для твоего психического здоровья и твоего развития. Появление большинства интерперсональных проблем является следствием ненадлежащего использования чувств. Люди стараются приглушить, исказить, затаить свои чувства. Творческое выражение чувств достаточно хлопотное, так как люди игнорируют свои чувства и чувства окружающих. Когда ты видишь, как кто-то плачет или грустит, тебе же хочется подойти к нему и успокоить: «Не плачь, не грусти»? Кто-то злится, а мы говорим: «Успокойся, возьми себя в руки». Людям трудно говорить о своих чувствах, так как это несёт определённый риск: кто-то может их отвергнуть или может иметь над ними власть.

Существует два способа выражения чувств: вербальный - с помощью слов и невербальный - с помощью поведения. Мы займёмся вербальным способом. Тот, кто не умеет правильно выражать свои чувства, выражает их опосредованно: либо приклеивая окружающим этикетки (когда злится, называет другого эгоцентричным или строптивым; когда доволен, называет другого милым человеком; когда чем-то озабочен, считает другого слишком суровым), либо раздает приказы («Заткнись»), задает вопросы («Безопасно ли так быстро ехать?»), выдвигает обвинения («Вообще обо мне не заботишься!»), либо приклеивает прозвища, использует иронию, похвалу, критику и т.д. Такой человек не называет свои чувства, он прячет их (гнев, неуверенность, страх, горечь). Конструктивное выражение чувств должно относиться к «я» и содержать название чувства: грустно мне, я грущу и т.д.

Приложению 4.

Как контролировать свои чувства?

«Почему я должен контролировать выражение своих чувств? Ведь я должен стать более экспрессивным, открытым! Говорили, что я должен делиться богатством своего внутреннего мира...». Да! Можешь сомневаться. Но контролировать - не значит приглушать, исказить, скрывать.

Контроль – это осознанное, общеприемлемое выражение своих чувств. Надо уметь выражать свою злость так, чтобы не обидеть окружающих. Если ты сам назовёшь то, что тебя злит, это приемлемо – «Меня злит то, как ты со мной разговариваешь!». Оптимальный выход - распознать и выразить свои чувства, не вторгаясь на чужую территорию (не причиняя вреда окружающим).

Приложение 5.

Неконтролируемые всплески эмоций могут быть вредны как для тебя, так и для твоего окружения.

4. Рефлексия

5. Ритуал прощания

Тема: «Страхи»

Цель: проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Оборудование: бейджи по количеству участников, ручки и листы А 4 по количеству участников.

1. Организационный момент.

Напоминание правил поведения в тренинговой группе. Обсуждение произошедших событий.

Введение. Притча.

«Куда ты идешь?» - спросил Странник, повстречавшись с Чумой. «Иду в Багдад. Мне нужно уморить там пять тысяч человек». Через несколько дней тот же человек снова встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь пять тысяч человек, а умерло пятьдесят тысяч!» - упрекнул он ее. «Нет, - возразила она, - погубила только пять тысяч. Остальные умерли от страха».

2. Разминка. Упражнение «Пауки»

Нужно встать в круг. По кругу передается две ручки – «пауки». Ручку нужно передавать следующему по кругу участнику или отдать обратно. Если дают ручку, ее нельзя не брать. Того, у кого окажутся в руках обе ручки сразу, «закусили пауки» (этот участник выбывает из игры). Игра продолжается до трех победителей. Она проходит очень весело, но немножко страшно, «закусать» могут любого, поэтому сопровождается визгами и выкриками, что способствует созданию необходимого настроя для последующей работы.

3. Основная часть.

Упражнение «Чего боятся люди»

Участникам раздается бланк разделенный на шесть прямоугольников. Первые три - надо заполнить на тему «Чего боятся люди».

На следующем этапе оставшиеся клетки заполняются смешными рисунками на ту же тему, что и первые три. Это задание ребята получают тогда, когда первая часть работы уже выполнена.

При завершении работы подросткам дается немного времени, чтобы посмеяться над рисунками товарищей, обсудить их. Выясняется, что многие страхи вызваны нестрашными причинами.

Дается домашнее задание прочитать книгу «Синяя птица».

4. Рефлексия

5. Ритуал прощания

Занятие №6

Тема: «Злость и агрессия»

Цель: развитие представления о злости и агрессии, использование полученных знаний в практических ситуациях.

Оборудование: бейджи, ноутбук, наличие отрывков из кинофильмов (или просмотр через интернет)

1. Организационный момент.

Обсуждение произошедших событий. Настрой на работу.

2. Разминка. Упражнение «Злая собака».

Один из уз участником начинает, произнося «Ррр!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает» и быстро произносит свое «Ррр!», повернувшись к следующему

соседу. Таким образом, «рычание злой собаки» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот.

3. Основная часть. Кино-лекторий (просмотр отрывков из художественных фильмов с детской и подростковой жестокостью).

4. Рефлексия.

Обсуждение впечатлений от занятия, своих эмоций и чувств.

Домашнее задание: написать эссе «Мои впечатления от кино-лектория»

5. Ритуал прощания

Занятие №7

Тема: «Обида»

Цель: определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений.

Оборудование: флипчарт, бейджи, листы А4, цветные карандаши по количеству участников.

1. Организационный момент.

Напоминание правил поведения в тренинговой группе. Обсуждение произошедших событий. Настрой на работу.

2. Разминка. Упражнение «Обратите на меня внимание».

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств. На упражнение отводится - 15 минут.

3. Основная часть.

Интерактивная мини-лекция «Обида».

Обсуждение вопросов:

Когда люди обижаются друг на друга? За что?

Ответы записываются на флипчарте. Анализ записей говорит, что все ситуации, в которых ребята обижаются – схожи.

Участникам задается вопрос: Что такое обида?

После обсуждения нужно прийти к следующему определению обиды – обида представляет собой плод нашего сравнения ожидаемого и реального поведения другого человека. Обида – чувство свойственное детям.

Анализ чувства обиды показывает, что если кого-то обидели, следует обратить внимание на собственные болевые точки, а не на обидчика. Эту закономерность иллюстрирует известный афоризм: «Слабые - не умеют прощать; способность прощать - качество, присущее сильным».

Упражнение «Арт-обида»

Ребятам предлагаются вопросы типа: «Если обида – это посуда, то какая», «а если одежда?», «а если знак препинания?». Заканчивается обсуждение вопросами о «цвете» обиды и ее соотношением с геометрическими формами. Следующий этап упражнения – каждый участник на листе А4 с помощью цветных карандашей изображает какую-то конкретную обиду (подписав ее),

используя только тот цвет и те геометрические формы, которые были названы.

Затем происходит обсуждение рисунков в круге. Ребята делают высказывания о рисунках друг друга, а автор дает свои объяснения в конце.

Упражнение «Письмо обидчику»

Задача подростков – вспомнить как их кто-то обидел и простить своего обидчика. Для этого необходимо написать ему письмо. В нем сначала следует высказать этому человеку все, что про него думает, а потом попытаться оправдать и простить его.

Если у кого-то из ребят возникают трудности, ему необходимо помочь «повертеть» выбранную им ситуацию, посмотреть на нее с разных сторон.

4. Рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятия, своих эмоций и чувств.

5. Ритуал прощания

Занятие №8

Тема: «Эмпатия»

Цель: развитие представления об эмпатии, создание условий для тренинга эмпатии.

Оборудование: бейджи, карточки с названием различных эмоциональных состояний, маленькие листочки и ручки по количеству участников.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Напоминание правил поведения в тренинговой группе. Обсуждение произошедших событий. Настрой на работу.

2. Разминка «Точки опоры».

Участники в хаотичном порядке двигаются под музыку, когда музыка останавливается, ведущий называет число от 1 до 10 – это количество точек опоры, если число большое – участники могут объединиться в пары или тройки, чтобы замереть в таком положении с помощью «точек опор»

3. Основная часть.

Мини-лекция «Что такое эмпатия?»

С помощью чего люди могут понимать друг друга? Для чего нужна эмпатия? Многим ребятам этот термин может оказаться незнаком. Для лучшего понимания зачитывается стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла. В этом стихотворении козел не умел сочувствовать другим людям. Эмпатия – это умения понимать состояние другого человека, сопереживать ему. Без не невозможно строить общение

Упражнение «Определи чувство».

Инструкция: «Сейчас некоторые из вас получают карточки, на которых написаны названия тех или иных эмоциональных состояний или чувства. Они прочитают то, что написано на карточках и постараются сделать это так, чтобы надпись не видели другие члены группы. Затем каждый обладатель карточки невербально изобразит это состояние или чувство. Делать это надо будет по очереди, выйдя сюда, в центр полукруга, и повернувшись спиной к группе. Наша задача - определить, какое состояние или чувство изображено, наблюдая за человеком со спины, не видя его лица». Примерный перечень состояний и чувств для этого упражнения: радость, печаль, удивление, гнев,

нетерпение, страх, беспокойство и т. п. После каждого воспроизведения наблюдатели высказывают свои предположения относительно изображенного состояния или чувства, а тренер называет его. Затем можно задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние?».

Обсуждение дает возможность собрать «банк» пантомимических и жестикуляторных проявлений, характерных для того или иного состояния.

При проведении этого упражнения можно обнаружить соотношение роли мимических, пантомимических и жестикуляторных движений при определении тех или иных состояний.

Упражнение на тренировку эмпатии.

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и "говорить" по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух»

Предварительно ведущий договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с любимым человеком и т.д. Задача - постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. Тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

Упражнение «Ты такой же, как я...»

Участники группы разбиваются на пары и садятся друг против друга. Это упражнение состоит из двух частей или этапов. На первом этапе партнеры по очереди говорят друг другу фразу, начинающуюся со слов: "Ты такой (такая) же, как я, у тебя...". Один начинает, потом - другой, потом опять первый и т.д. При этом надо смотреть друг другу в глаза, стараться говорить тем же голосом, что и партнер, подстраиваясь под его темп, тембр, высоту голоса, интонацию. На втором этапе упражнения, примерно через семь минут после начала работы, участники будут также по очереди говорить друг другу по одной фразе, начинающейся со слов: "Я очень отличаюсь от тебя, я...". После завершения работы в парах участники садятся по кругу и делятся своими впечатлениями.

Упражнение «Карусель»

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

4. Рефлексия.

Обсуждение впечатлений от занятия, своих эмоций и чувств.

5. Ритуал прощания

Занятие №9

Тема: «Толерантность»

Цель: развитие представления о толерантности.

Оборудование: бейджи, любые солнечные очки, бланки анкеты.

1. Организационный момент

2. Разминка. Упражнение «Чем мы похожи»

Участники сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Упражнение «Черты терпимой личности»

Черты терпимой личности (раздаточный материал)

Качества Колонка А Колонка В

1. Дружелюбие

2. Умение прощать обидчика

3. Терпение

4. Чувство юмора

5. Чуткость

6. Доверие

7. Способность помочь товарищу в трудную минуту

8. Терпимость к тому, что в твоём товарище не похоже на тебя

9. Умение контролировать свои слова и поступки

10. Доброжелательность

11. Любовь к животным

12. Любовь к людям

13. Умение слушать

14. Любознательность

15. Способность сочувствовать другому человеку

Ведущий: «Толерантной личности свойственны 15 характеристик.

Задание. В колонке «А» поставьте: «+ » напротив тех трех черт, которые, по Вашему мнению, у Вас наиболее выражены; «0» напротив тех трех черт, которые у Вас наименее выражены.

Затем в колонке «В» поставьте: «+» напротив тех трех черт, которые, на Ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности. Этот бланк останется у Вас и о результатах никто не узнает, поэтому Вы можете отвечать честно, ни на кого не оглядываясь».

Далее ведущий предлагает составить характеристику ядра толерантной личности с точки зрения группы в целом: «Поднимите руки те, кто отметил в колонке «В» первое качество (подсчет ведущим количества). Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству».

Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности (с точки зрения данной группы).

Упражнение «Волшебные очки»

Ведущий: «Я хочу показать вам волшебные очки. Тот, кто их наденет, видит только хорошее в других, даже то, что человек прячет от всех. Вот сейчас я примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!» «А теперь мне хочется, чтобы вы по очереди примерили эти очки и хорошенько рассмотрели каждого в группе. Может быть, вы заметите то, чего раньше не замечали». По очереди каждому подростку в группе участники тренинга говорят хотя бы по одному комплименту (Например, Маша – симпатичная; Маша- хорошо учится и др.)

Упражнение «Плакат»

Ведущий: «Сегодня у нас проходит конкурс «Толерантность в картинках». Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 2-3 человека, представьте, что вы художники. Нарисуйте плакат – ваше отношение к толерантности».

4. Рефлексия.

Обсуждение впечатлений от занятия, своих эмоций и чувств.

5. Ритуал прощания

Занятие №10

Тема: «Подведение итогов» (диагностическое)

Цель: выявление динамики развития эмоционально-волевой сферы участников тренинговой группы.

Оборудование: бейджи по количеству участников, бланки тестов.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

2. Разминка. Упражнение «Напутственные слова в дорогу...».

Участникам предлагается придумать монолог, что бы они сказали человеку, с которым предстоит разлука. По кругу делятся добрыми словами.

3. Основная часть.

Диагностика вторичная

Проводится групповая диагностика подростков.

Методики:

- тест Басса-Дарки «Диагностика показателей и форм агрессии»;
- тест Е.Личко «Идентификация типов акцентуаций характера»;

- тест Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина «Определения уровня личностной и реактивной тревожности»;
- тест социального интеллекта Дж. Гилфорда
- модифицированный тест цветовых выборов Люшера
- проективная методика «Несуществующее животное».

4. Рефлексия

5. Ритуал прощания

II раздел «Общение».

Общение в жизни подростка играет важнейшую роль. Это - специфический вид эмоционального контакта, который дает чувство эмоционального благополучия, самоуважения.

Подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится внешне ничем не отличаться от сверстников. В этом возрасте общение включает в себя две противоречивые потребности: в принадлежности к группе и в обособленности (потребность остаться наедине с собой).

В общении подростки отработывают способы отношений, проходят особую социальную школу, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя и сверстника. Общение оказывается настолько притягательным, что дети забывают об уроках и домашних обязанностях. Связи с родителями становятся уже не такими сильными как раньше. Свои дела, планы, тайны подросток доверяет уже не им, а друзьям. При этом в категорической форме отстаивается право на дружбу, не терпят обсуждения и комментарии по поводу не только недостатков, но и достоинства друзей.

В отношениях со сверстниками подросток стремится реализовать свою личность, определить свои возможности в общении. Чтобы осуществлять эти стремления, ему нужны личная свобода и личная ответственность. Деятельность общения чрезвычайно важна для формирования личности. В ней формируется самосознание - основное новообразование этого возраста - социальное сознание, перенесенное внутрь.

Поэтому в работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Подростковый возраст является благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Содержание второго раздела:

Цели:

- обучение навыкам эффективного социально-поддерживающего поведения.

Задачи:

- формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии;
- развитие навыков эффективного общения;
- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать чувства других людей;

- повышение уровня рефлексии, создание мотивации для дальнейшего саморазвития участников;
- повышение уровня социальной адаптации, формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению
- обучение навыкам эффективного социально-поддерживающего поведения;
- формирование интереса к прикладным психологическим занятиям.

Формы работы в тренинговой группе:

групповые дискуссии, психологические упражнения, ролевое проигрывание, групповое тестирование.

Структура занятий:

6. организационный момент;
7. разминка;
8. основная часть;
9. рефлексия;
10. ритуал прощания.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
1.		Диагностика, направленная на определение личностных особенностей участников группы.		2	Знакомятся с планом работы, с ТБ, проходят диагностический тест
2.		Диагностика, направленная на определение личностных особенностей участников группы.		2	диагностика
3.		Развитие способности к самораскрытию в тренинговой группе.		2	диагностика
4.		Развитие способности доверять людям, групповое сплочение.		2	диагностика
5.		Формирование представлений о видах информации, способах ее передачи.		2	диагностика
6.		Формирование представлений о ведущей репрезентативной системе.		2	диагностика
7.		Знакомство с техниками повышающими эффективность общения,		2	диагностика

		практическое использование полученной информации.			
8.		Повышение коммуникативной компетентности, информирование о позициях в общении, определение у подростков их позиций в общении.		2	диагностика
9.		Развитие представления о понятии «Конфликт», стратегиях поведения в конфликтных ситуациях, способах разрешения конфликтов		2	тренинг
10.		Развитие представлений о понятии «Дружба», способности видеть в окружающих хорошее, развитие уверенности в себе.		1	тренинг
11.		Выявление внутригрупповой динамики, а также динамики развития коммуникативных навыков подростков, посещающих тренинговую группу, вторичная диагностика.		3	тренинг
12.		Завершение вторичной диагностики, подведение итогов.		2	.тренинг

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает применение различных методов и приемов. Что позволяет сделать обучение эффективным и интересным.

Для качественного развития творческой деятельности учащихся программой предусмотрено:

- Предоставление ребенку свободы в выборе деятельности, в выборе способов работы, в выборе тем;

- Система постоянно усложняющихся заданий с разными вариантами сложности. Это обеспечивает овладение приемами творческой работы всеми учащимися;
- В каждом задании предусматривается исполнительский и творческий компонент;
- Создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы занятий. Наряду с элементами творчества необходимы трудовые усилия;
- Создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности;
- Объекты творчества обучающихся имеют значимость для них самих и для общества.

Ребятам предоставляется возможность выбора своей точки зрения. Теоретические знания по всем разделам программы даются на самых первых занятиях, а затем закрепляются в практической работе.

Практические занятия и развитие восприятия представлены в программе в их содержательном единстве. Применяются такие методы и формы, как: беседа, объяснение, лекция, игры, тесты, выставки работ; а также групповые, комбинированные, чисто практические занятия. Некоторые занятия проходят в форме самостоятельной работы, где стимулируется самостоятельное творчество. К самостоятельным относятся также итоговые работы по результатам прохождения каждого блока, полугодия и года. В начале каждого занятия несколько минут отведено теоретической беседе, завершается занятие обсуждением.

Дидактический материал:

Учебные фильмы, карточки, анкеты.

Описание общей методики работы

Одно из условий эффективности профессиональной деятельности педагога-психолога – реализация программ психологического сопровождения. Однако в настоящее время практическая психология образования не обеспечена едиными утвержденными и рекомендованными к использованию примерными программами, на основе которых можно было бы создавать рабочие программы для конкретной образовательной организации. В результате педагог-психолог вынужден разрабатывать их самостоятельно без опоры на эталонные образцы. Эта ситуация предъявляет повышенные требования к его компетентности в области отбора содержания и оформления программ. Осветим основные моменты составления психологической программы с учетом типичных затруднений, возникающих у специалиста на разных этапах ее разработки.

Основные виды рабочих программ, которые использует в своей профессиональной деятельности, — это программы, обеспечивающие такие направления работы, как коррекция, развитие и психологическая профилактика. Поскольку при создании диагностического инструментария необходимо проверять достоверность, надежность и валидность методик на значительных выборках, его разработка педагогом-психологом в

большинстве случаев оказывается невозможной. Таким образом, рекомендации относятся в основном к разработке коррекционно-развивающих, развивающих и профилактических программ.

Методы обучения

1. Организационные
2. Способы обработки данных
3. Интерпретацион-ные методы
4. Эмпирические
5. Сравнительный
6. Филогенетический
7. Онтогенетический
8. Типологизация
9. Методы математико-статистического анализа данных
10. Методы качественного анализа

Технологии обучения

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

- здоровьесберегающие;

Контрольно-измерительные (оценочные) материалы

Для оценки степени освоения ребенком дополнительной общеобразовательной программы и уровня достижения прогнозируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных) используются:

- Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе (Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.);
- перечислите оценочные материалы (тестовые задания, анкеты, методики контроля), с учетом специфики Вашей программы.

VI. ЛИТЕРАТУРА

- [1] См.: Айсмонтас Б.Б. Указ. соч. – С. 50.
- [2] См.: Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М., 1998. – С. 28 – 29.
- [3] См.: Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М., 1996. С. 296 – 298.
- [4] См.: Психология: слов. / под. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 1990. – С. 227.
- [5] См.: Турусов О.В. Практикум по экспериментальной психологии. – Самара, 1997. – С. 54.
- [6] См.: Айсмонтас Б.Б. Указ. соч. – С. 42.
- [7] См.: Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – СПб., 2000. – С. 310.
- [8] См.: Айсмонтас Б.Б. Указ. соч. – С. 46.
- [9] См.: Дружинин В.Н. Указ. соч. – С. 309.

VII . ПРИЛОЖЕНИЕ

УУД		Балл	
		1 полугодие	Год
<i>Регулятивные УУД</i>			
1	Определять и формулировать цель деятельности (понять свои интересы, увидеть проблему, задачу, выразить ее словесно) на уроках, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях		
2	Составлять план действий по решению проблемы (задачи) на уроках, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях		
3	Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем		
4	Самостоятельно осуществлять действия по реализации плана достижения цели, сверяясь с результатом		
5	Оценка результатов своей работы		
ИТОГО: 10–9 баллов – высокий уровень, 8–5 баллов – средний уровень, 0–4 балла – низкий уровень			
<i>Познавательные УУД</i>			
1	Самостоятельно предполагать информацию, которая нужна для обучения, отбирать источники информации среди предложенных		
2	Добывать новые знания из различных источников различными способами		
3	Перерабатывать информацию из одной формы в другую, выбирать наиболее удобную форму. Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ		
4	Перерабатывать информацию для получения нового результата. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты		
5	Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде, планировать свою работу по изучению незнакомого материала		
ИТОГО: 10–9 баллов – высокий уровень, 8–5 баллов – средний уровень, 0–4 балла – низкий уровень			
<i>Коммуникативные УУД</i>			
1	Доносить свою позицию до других с помощью монологической и диалогической речи с учетом своих учебных и жизненных ситуаций		
2	Читать различную литературу, понимать прочитанное, владеть навыками смыслового чтения		
3	Понимать возможность различных точек зрения на вопрос. Учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное		
4	Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща		
ИТОГО: 8–7 баллов – высокий уровень, 6–3 балла – средний уровень, 0–2 балла – низкий уровень			
<i>Личностные УУД</i>			
1	Самооценка. Оценивать ситуации и поступки (ценностные установки)		
2	Объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей (личностная саморефлексия, способность к саморазвитию, мотивация к познанию, учебе)		

3	Самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки (личностная позиция, российская и гражданская идентичность)		
ИТОГО: 6–5 баллов – высокий уровень, 4–3 балла – средний уровень, 0–2 балла – низкий уровень			
ИТОГИ ФОРМИРОВАНИЯ УУД (регулятивных, познавательных, коммуникативных, личностных): 34–31 балл – высокий уровень, 30–16 баллов – средний уровень, 0–15 баллов – низкий уровень			
Подпись учителя: Подпись родителей:			