

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК  
«УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР»**

ПРИНЯТА  
Протокол педсовета  
МБУДО УЦ № 6  
от «20» мая 2024 г.

  
**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом МБУДО УЦ № 148  
от «22» апреля 2024 г.  
Директор С.В. Желонкин

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности**

**«ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»**

Возраст: 13-16 лет

Срок реализации - 2 года

Составитель: Ягольник Галина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 45 b6 9c 04 7e 17 78 da 5e 98 97 9e c2 af 10 c1  
Владелец: Кныкова Марина Байраковна  
Действителен: с 28.04.2025 до 22.07.2026

г. Североморск  
2024 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательная психология» имеет **социально-гуманитарную направленность.**

**Уровень программы – стартовый.**

**Программа составлена в соответствии с нормативными документами в области образования в Российской Федерации:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Мурманской области № 1303 от 22.08.2023 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области».

Психология как наука обладает особыми качествами, которые отличают её от других дисциплин. Как систему проверенных знаний психологию знают немногие, в основном только те, кто ею специально занимается, решая научные и практические задачи. Вместе с тем как система жизненных явлений психология знакома каждому человеку. Изучение основ предмета психологии может способствовать раскрытию и развитию способностей, овладению навыками самоанализа, пониманию чувств и мотивов поведения других людей, конструктивному повседневному и деловому общению, обучению приёмам саморегуляции в стрессовых ситуациях, и умению творчески преодолевать конфликты.

Преподавание курса психологии представляется *актуальной* и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на

первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе, 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.

Приходится констатировать, что сложившаяся система обучения и воспитания подрастающего поколения не нацелена на формирование субъективных качеств личности, не опирается на внутреннюю логику их саморазвития и необходимые психолого-педагогические средства.

В связи с этим возрождается интерес к преподаванию психологии в школе и других общеобразовательных и специальных учреждениях. Это дает возможность на соответствующих возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.

Осознание важности овладения психологическими знаниями стимулирует создание большого количества теоретических, научно-методических и практических разработок, касающихся обучения подрастающего поколения основам психологии. Многие из них направлены на развитие определенных качеств личности, формирование умений и навыков в области коммуникативной компетентности, развития эмпатии, целеполагания, умения моделировать свое будущее. Появляются научно-методические разработки, содержащие теоретическое и концептуальное обоснование особенностей преподавания психологии как предмета в школе с учетом особенностей подросткового и раннего юношеского возраста. Разрабатываются понятия психологической культуры личности, анализируются и возрастные особенности ее становления психолого-педагогическими средствами.

**Новизна и актуальность** данной образовательной программы заключается ещё и в том, что материал занятий излагается в необычной для детей форме в виде психологических тренингов. Особенно активно в образовательном процессе используются современные техники по сказкотерапии и арт-терапии.

Программа включает в себя:

- лекционные занятия;
- психологическую диагностику;
- релаксационные упражнения;
- психологические игры и другие техники;
- современные техники по сказкотерапии, арт-терапии;

- элементы психологического тренинга;
- творческую работу.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия по программе «Занимательная психология»: укрепляют психологическое здоровье, улучшают эмоциональное состояние обучающихся, развивают их личностные качества и индивидуальные особенности, способствуют сознательному выбору своей жизненной профессиональной направленности, а так же помогают адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.

Практическую направленность имеют уроки, которые позволяют обучающимся овладеть приемами саморегуляции, развить способность к позитивному мышлению, уверенность в себе, чувство собственного достоинства.

В чрезвычайно важных и актуальных для раннего юношеского возраста темах «Любовь» и «Экология любви» затрагиваются проблемы уникальности человеческих чувств, необходимости бережного отношения к чужим чувствам, умения отличать открытые и серьезные отношения от психологического насилия и манипуляции.

Нетрадиционно представлен раздел «Личность», построенный по принципу «от общего к частному».

В программу курса включена тема «Профилактика аддиктивного поведения», которая при необходимости может использоваться в работе по профилактике табакокурения, алкоголизма и наркомании несовершеннолетних.

**Цель программы:** способствовать развитию у подростков готовности к осуществлению осознанного и целенаправленного процесса самовоспитания; развитие креативных способностей и социального творчества.

#### **Основные задачи программы:**

##### **1. Обучающие задачи:**

- научить элементарным навыкам психологической саморегуляции;
- обучить элементам общей психологической культуры.

##### **2. Развивающие задачи:**

- совершенствование навыков конструктивного общения, развитие социальной компетенции;
- развитие у обучающихся потребности в понимании себя как личности и способствовать сознательному выбору своей жизненной профессиональной траектории.

##### **3. Воспитательные задачи:**

- сформировать представления о психологии как научно-

практической дисциплине;

- сформировать общее представление о познавательной сфере личности и психических процессах;
- познание своих индивидуальных и личностных особенностей и некоторых аспектов межличностных взаимодействий.

### **Условия реализации программы.**

Возрастная аудитория – 13-16 лет.

Продолжительность программы – 156 часов.

Срок реализации – 2 года.

Продолжительность занятий – 2 академических часа с переменами по 5-10 минут.

Академический час длится 45 минут.

Норма наполнения групп – 10-15 человек.

Форма обучения – очная.

Формой преподавания могут быть **теоретические и практические занятия**. На теоретических занятиях формируются основы представлений о психологии как научно – практической дисциплине. Практические занятия включают психодиагностику (изучение индивидуально – личностных особенностей и межличностных отношений), освоение элементарных практических методов саморегуляции, обучение умению навыкам самостоятельно связывать психологическую теорию с жизнью.

**Методы обучения** определяются по источникам информации и включают в себя следующие виды:

1. словесные (объяснение, форум-дискуссия, рассказ);
2. практические (демонстрация, анализ конкретных ситуаций, тренинговые упражнения и элементы аутотренинга, тестирование).

Основные **формы занятий** и особенность их проведения:

**1. Вводная лекция (введение в психологию):** освещает базовые положения изучаемого курса, раскрывает возможности и способы самостоятельного и интерактивного усвоения социально-психологических феноменов.

**2. Практические занятия:** отработка практических действий по психологическому анализу и оценке поступков (поведения) людей в разнообразных ситуациях, складывающихся в реальной действительности.

- тренинги, деловые и ролевые игры являются формой индивидуально-группового и профессионально - ориентированного обучения на основе реальных или модельных ситуаций. Основная задача педагога - активизировать работу обучающихся на занятии.

- проблемная ситуация - совокупность условий, обстоятельств, характеризующих такой тип учебной деятельности, при котором появляется потребность в освоении новых знаний или способов деятельности. Проблема,

принятая к решению, и есть проблемная ситуация.

Тренинг - вид учебной подготовки, заключающийся в закреплении приобретенных на занятиях знаний и умений по изучаемой теме на примере решения или анализа профессионально-ориентированных вопросов. Конечная цель любого тренинга - переход от категории "знание" и "умение" к категории "владение".

Ролевая игра - предполагает наличие сложной задачи (проблемы) и распределение ролей между участниками ее решения, а также взаимодействие участников игрового занятия, в частности проведением дискуссии.

Деловая игра - метод обучения путём имитации реальной производственно-хозяйственной деятельности.

**3. Самостоятельная работа:** предполагает дополнительное изучение литературы и выполнение контрольных работ.

**4. Индивидуальные консультации:** предполагают получение обучающимися дополнительной информации по вопросам, вызывающим затруднения.

### **Формы контроля.**

*Текущий контроль* применяется для оценки качества усвоения материала и осуществляется на консультациях по материалам тематического раздела. По окончании изучения тем предполагается выполнение контрольных работ.

*Итоговый контроль* знаний по всей дисциплине осуществляется в форме защиты творческой исследовательской работы или выполнения итоговой контрольной работы (тестирования). Форму итогового контроля обучающиеся выбирают самостоятельно

Уровень обученности выявляется по трем параметрам и определяется как минимальный, общий, продвинутый.

Методы определения уровня обученности: собеседование, наблюдение, опрос, тестирование, экспертная оценка самостоятельной работы.

Текущий контроль уровня усвоения материала должен осуществляться по результатам выполнения обучающимися практических заданий.

Итоговый контроль реализуется в форме итогового занятия (защиты реферата).

## **Ожидаемые результаты обучения**

### **1-ый год обучения.**

#### ***Личностные результаты:***

- иметь общее представление о себе, личностных качествах и особенностях;
- иметь адекватные представления о собственных возможностях, о

насуточно необходимом жизнеобеспечении;

- развивать этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

***Предметные результаты:***

- иметь представление о психологии как научно-практической дисциплине;
- иметь общее представление о познавательной сфере личности и психических процессах;
- владеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформировать эмоционально-положительное отношение к школе и процессу учения и познания.

***Метапредметные результаты:***

- уметь реально оценивать свои возможности, притязания и достижения;
- уметь критически оценивать себя, свое поведение, отношение к окружающим;
- уметь управлять своим эмоциональным состоянием;
- уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности, включая осуществление предвосхищающего контроля в сотрудничестве с учителем и сверстниками.

**2-ой год обучения:**

***Личностные результаты:***

- понимать самого себя и относиться к себе, своей жизни, здоровью, окружающей среде с должным уважением;
- быть независимым в оценках и суждениях;
- владеть начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- быть способным к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принимать соответствующие возрасту ценности и социальные роли;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Предметные результаты:***

- анализировать ситуацию, мотивы, интересы, чувства, поступки других;
- уметь осознавать и оценивать особенностей своих ощущений, восприятия, внимания как причин успешности/неуспешности учебной

деятельности;

- владеть элементами общей психологической культуры.

### ***Метапредметные результаты:***

- отстаивать свою позицию конструктивными способами;
- конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- ставить перед собой задачи, цели и находить самостоятельные пути их достижения.
- использовать методы бесконфликтного взаимодействия;
- соотносить свои индивидуально – психологические особенности и возможности с требованиями выбираемой профессии.

### **Диагностический инструментарий.**

Основным методом контроля степени освоения учебного материала является диагностическое обследование уровня коммуникативных навыков и степени освоения программы, по результатам обучающимся присваивается высокий, средний или низкий уровень.

Итоговый уровень за год представляет среднее значение всех 3 этапов, кроме этого проводится текущая оценка усвоения курса по совокупности отчетов по практическим работам после изучения каждой темы курса по системе «высокий, средний, низкий».

По окончании всего курса обучения проводится итоговое занятие

Для определения уровня усвоения программы используется диагностика, состоящая из трех этапов.

Первичная диагностика проводится в сентябре. Здесь определяется, какие знания, умения и навыки есть у обучающегося, насколько развита культура труда, опыт сотрудничества, а также планируется индивидуальная работа по развитию способностей обучающихся. Методом наблюдения оцениваются трудовые навыки, навыки общения и культура общения.

Промежуточная диагностика проводится в декабре. Её цель – определить степень усвоения образовательной программы, скорректировать степень её сложности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Оценивается динамика умения организовывать свой труд, конструктивно общаться с одноклассниками. Методом наблюдения оцениваются навыки общения и культура общения. Трудовые навыки, знания и умения оцениваются на основании проверочных и практических работ. Если работа выполнена от 0% до 40% - низкий уровень, от 41% до 75% - средний, от 76% до 100% - высокий.

Итоговая диагностика проводится в мае: определяется уровень усвоения программы, результативность образовательного процесса. Методом наблюдения оцениваются навыки общения и культура общения. Трудовые

навыки, знания и умения оцениваются на основании проверочных, тестовых и практических работ. Если работа выполнена от 0% до 40% - низкий уровень, от 41% до 75% - средний, от 76% до 100% - высокий.

***По результатам диагностики определяются следующие уровни:***

**В – высокий:** обучающийся самостоятельно выполняет работу, полностью владеет полученными знаниями, умениями, навыками. Трудовые навыки находятся на высоком уровне (самостоятельно планирует результат своей работы, способы его достижения). Коммуникативные навыки высоко развиты (охотно вступает в общение, вежливо общается со взрослыми, умеет слушать и договариваться с другими детьми, имеет опыт сотрудничества и сотворчества).

**С – средний:** обучающийся выполняет работу с помощью педагога, частично владеет полученными знаниями, умениями и навыками. Коммуникативные навыки развиты частично. Трудовые навыки находятся на среднем уровне (планирует работу и способ её выполнения при помощи педагога).

**Н – низкий:** не владеет приемами работы, знаниями, умениями, навыками. Трудовые навыки находятся на низком уровне (постоянно нуждается в помощи и консультациях педагога).

**Сводная таблица уровня усвоения программы (группа \_\_\_\_\_)**

| № | Фамилия, имя обучающегося | Первичная диагностика (сентябрь) | Промежуточная диагностика (январь) | Итоговая диагностика (май) |
|---|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
|   |                           |                                  |                                    |                            |

**Обработка результатов диагностики:**

1. Подсчитывается количество положительных показателей в каждом столбике (высокий и средний уровень).
2. Полученные показатели складываются.
3. Сумма делится на идеальный результат (количество граф, умноженное на количество обучающихся).
4. Полученное число умножается на 100.

Используя полученные данные, можно судить о динамике усвоения программы обучающимся.

**Сводная таблица показателей диагностики «Усвоение программы»**

| Группа | Сентябрь | Январь | Май |
|--------|----------|--------|-----|
|        |          |        |     |

**Уровень трудовых навыков, навыков общения и культуры поведения (группа \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ год обучения)**

| Фамилия, имя обучающегося | Трудовые навыки |        |     | Навыки общения |        |     | Культура поведения |        |     |
|---------------------------|-----------------|--------|-----|----------------|--------|-----|--------------------|--------|-----|
|                           | сентябрь        | январь | май | сентябрь       | январь | май | сентябрь           | январь | май |
|                           |                 |        |     |                |        |     |                    |        |     |

**Карта самооценки и оценки педагогом компетентности обучающегося.**

Обучающемуся предлагают оценить по пятибалльной шкале полученные в процессе обучения знания и умения. Выдается бланк карты со следующими опросами:

1. Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога).
2. Знаю специальные термины, используемые на занятиях.
3. Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности.
4. Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи, опыты), которые дает педагог.
5. Научился самостоятельно выполнять творческие задания.
6. Умею воплощать свои творческие замыслы.
7. Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях.
8. Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач.
9. Научился получать информацию из различных источников.
10. Мои достижения в результате занятий.

**Структура вопросов:**

Пункты 1,2,9 – опыт освоения теоритической информации.

Пункты 3,4 – опыт практической деятельности.

Пункты 5, 6 – опыт творчества.

Пункты 7,8 – опыт коммуникации.

Данную карту заполняет обучающийся, затем педагог, выступающий в качестве эксперта. Самооценка обучающегося и оценка педагога суммируются, вычисляется среднее арифметическое по каждой характеристике.

**Материально-техническое обеспечение.**

**Оборудование:**

1. Компьютер.
2. Акустическая система.

3. Принтер.
4. Медиа-проектор.
5. Стол и стул на каждого ученика.
6. Доска, стенд для вывешивания плакатов.
7. Цветные карандаши (фломастеры), краски, листы, листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А-4 и А-3).

Занятия по программе проводятся в специально оборудованном классе, который снабжен необходимой мебелью; обеспечен достаточным освещением в дневное и вечернее время в соответствии с нормами СанПиН. Большое внимание уделено обеспечению комфортных и безопасных условий обучающихся, соблюдению всех требований техники безопасности и санитарно-гигиенических норм.

### **Правила перевода обучающихся на второй учебный год.**

**По окончании первого года обучения** обучающиеся сдают устный и письменный зачеты, которые включают в себя вопросы, соответствующие по содержанию тематическому плану программы. Вместо зачетов можно провести итоговое занятие в форме деловой игры, викторины, где будут освещены вопросы, соответствующие программе (форму проведения итогового занятия выбирает педагог).

**По окончании второго года обучения** обучающиеся на итоговом занятии защищают реферат по выбранной теме из курса обучения.

**РАБОЧИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе социально-гуманитарной направленности  
**«Занимательная психология»**

| №<br>п/п      | Тема                                          | Общее<br>количество<br>часов | График изучения тем |           |                |           |
|---------------|-----------------------------------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------------|-----------|
|               |                                               |                              | 1 год обучения      |           | 2 год обучения |           |
|               |                                               |                              | теория              | практика  | теория         | практика  |
| 1.            | Введение в психологию                         | 10                           | 8                   | 2         | -              | -         |
| 2.            | Познавательные процессы, способности          | 18                           | 12                  | 6         | -              | -         |
| 3.            | Психология личности                           | 26                           | 20                  | 6         | -              | -         |
| 4.            | Саморегуляция                                 | 8                            | 6                   | 2         | -              | -         |
| 5.            | Развитие личности на разных возрастных этапах | 16                           | 12                  | 4         | -              | -         |
| 6.            | Межличностные отношения                       | 10                           | -                   | -         | 8              | 2         |
| 7.            | Зависимости и созависимости                   | 14                           | -                   | -         | 12             | 2         |
| 8.            | Условия и технологии эффективной коммуникации | 16                           | -                   | -         | 10             | 6         |
| 9.            | Конструктивное преодоление конфликтов.        | 6                            | -                   | -         | 4              | 2         |
| 10.           | Психология семейных отношений                 | 6                            | -                   |           | 4              | 2         |
| 11.           | Психология малых групп и коллективов          | 8                            | -                   |           | 6              | 2         |
| 12.           | Деловое общение                               | 8                            | -                   |           | 4              | 4         |
| 13.           | Профориентация                                | 8                            | -                   |           | 4              | 4         |
| 14.           | Итоговое занятие                              | 2                            | -                   | -         | -              | 2         |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                               | <b>156</b>                   | <b>58</b>           | <b>20</b> | <b>52</b>      | <b>26</b> |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения (78 часов)

| №<br>п/п | тема                                          | количество часов |           |
|----------|-----------------------------------------------|------------------|-----------|
|          |                                               | теория           | практика  |
| 1.       | Введение в психологию                         | 8                | 2         |
| 2.       | Познавательные процессы, способности          | 12               | 6         |
| 3.       | Психология личности                           | 20               | 6         |
| 4.       | Саморегуляция                                 | 6                | 2         |
| 5.       | Развитие личности на разных возрастных этапах | 12               | 4         |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>58</b>        | <b>20</b> |

### СОДЕРЖАНИЕ

#### Тема 1. Введение в психологию.

Понятие психологии. Предмет, объект, задачи и методы психологии. Особенности психологии как науки. История психологии. Житейская и научная психология. Понятие психики. Свойства и уровни отражения психики. Развитие психики и сознания. Жизнь мозга и загадочные явления психики. Подсознание. Практическая работа.

Форма контроля: опрос, тестирование

#### Тема 2. Познавательные процессы, способности.

Общая структура психических явлений. Краткая характеристика классов психических явлений. Общее представление о познавательных процессах. Внимание как познавательный процесс. Непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание. Способы развития внимания.

Память как познавательный процесс. Индивидуальные особенности памяти, мнемотехника. Процессы в памяти. Виды памяти. Улучшение и сохранение памяти. Мышление как познавательный процесс. Основные формы мышления. Методики развития мышления. Воображение как познавательный процесс. Пассивное и активное воображение. Репродуктивное и творческое воображение. Методики развития воображения. Ощущения. Виды, свойства и закономерности ощущений. Понятие о способностях. Виды способностей. Задатки и индивидуальные особенности людей. Практические работы: «Мир на ощупь», «Распознай вкус», «Обоняние на сто»

Форма контроля: опрос, тестирование

#### Тема 3. Психология личности.

Личность. Современные психологические теории личности. Выдающиеся личности в истории изучения психологии личности. Структура личности. Личность и ее проявления. Движущие силы и условия развития личности. Самореализация личности. Самосознание «Я-концепция». Формирование позитивного мышления. Самоотношение. Любовь, дружба, экология любви. Методики самопознания личности. Понятие о темпераменте и его физиологических основах. Типы темперамента и их психологические характеристики. Типология И.П. Павлова. Диагностика типа темперамента. Темперамент в общении. Проявление темперамента в учебной деятельности. Понятие о характере. Формирование характера. Классификация черт характера человека. Акцентуации характера (К. Леонгард и А.Е. Личко). Диагностика основных черт характера. Диагностика акцентуаций характера.

Общие и специальные способности: основные характеристики и уровни развития. Характеристика творческих и познавательных способностей, методы их изучения и развития. Общее представление о потребностях человека, их функциях и видах. Мотивационная сфера: виды и функции мотивов, модели мотивации. Эмоции и чувства человека: виды, функции, развитие в онтогенезе, методы изучения. Как волонтерство влияет на развитие личности. Психологические основы патриотического воспитания. Фундаментальные эмоции. Чувства: понятие, функции, виды. Стресс. Преодоление и выход из стрессовой ситуации. Негативные эмоции и их преодоление. Методы исследования эмоциональной сферы. Диагностика индивидуальных особенностей эмоциональной сферы.

Практические работы: Психологическая игра-тренинг «Искренность». Арт-диагностика «Автопортрет».

Форма контроля: опрос.

#### **Тема 4. Саморегуляция.**

Понятие саморегуляции. Методы саморегуляции. Развитие качеств выдержки и спокойствия. Техники расслабляющего и мобилизующего дыхания. Релаксация. Техники релаксации. Аутогенная тренировка. Позы для аутогенной тренировки. Формулы аутогенной тренировки. НЛП психология. Правила и принципы НЛП. НЛП-техники, которые пригодятся на каждый день. Якоря.

Практическая работа: способы релаксации.

Форма контроля: опрос.

#### **Тема 5. Развитие личности на разных возрастных этапах.**

Возрастные кризисы. Врожденные формы психики и поведения. Развитие познавательной сферы. Общая характеристика развития ребенка от года до трех лет. Роль предметной и игровой деятельности в раннем возрасте.

Познавательное развитие ребенка раннего возраста. Развитие личности в возрасте от трех до семи лет. Предметная деятельность и игра в дошкольном возрасте. Познавательные процессы дошкольника. Психическое

развитие и формирование личности младшего школьника. Индивидуальные особенности подростков. Взаимоотношения подростков с взрослыми. Особенности психологии периода взрослости. Психологические особенности личности в пожилом и старческом возрасте. Практическая работа. Форма контроля: опрос.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**2 год обучения (78 часов)**

| №<br>п/п | тема                                          | количество часов |           |
|----------|-----------------------------------------------|------------------|-----------|
|          |                                               | теория           | практика  |
| 6.       | Межличностные отношения                       | 8                | 2         |
| 7.       | Зависимости и созависимости                   | 12               | 2         |
| 8.       | Условия и технологии эффективной коммуникации | 10               | 6         |
| 9.       | Конструктивное преодоление конфликтов.        | 4                | 2         |
| 10.      | Психология семейных отношений                 | 4                | 2         |
| 11.      | Психология малых групп и коллективов          | 6                | 2         |
| 12.      | Деловое общение                               | 4                | 4         |
| 13.      | Профориентация                                | 4                | 4         |
| 14.      | Итоговое занятие                              | -                | 2         |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>52</b>        | <b>26</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Тема 1. Межличностные отношения.**

Понятие и виды общения. Структура средств общения. Роль общения в психическом развитии человека. Техника и приемы общения. Культура речи. Невербальные средства общения. Вербальные средства общения. Развитие общения. Позиции в общении. Манипулирование. Правда и ложь. Вербальные и невербальные признаки недостоверной информации. Выявление признаков недостоверной информации в ходе общения. Практическая работа. Форма контроля: опрос.

### **Тема 2. Зависимости и созависимости.**

Психология понятий. Признаки зависимости. Виды зависимостей. Способы избавления от зависимости. Созависимые люди. Тест на созависимость. Понятие зрелости собственного «Я». Понятие степени дифференциации собственного «Я». Психологический тренинг «Мой выбор - свобода от зависимости». Роль рекламы. Особенности влияния рекламы на

психику человека. Способы избавления от зависимости. Практическая работа. Форма контроля: опрос.

### **Тема 3. Условия и технологии эффективной коммуникации.**

Механизмы межличностного восприятия. Роль установки при восприятии человека человеком. Формирование первого впечатления о другом человеке. Межличностная аттракция. Механизмы психологической защиты. Барьеры в общении. Активное и пассивное слушание. Приемы расположения к себе. Самопрезентация. Конструктивное общение. Контроль эмоций. Техники мгновенного избавления от волнения. Техники работы с голосом и дыханием. Искусство дискуссии и полемики. Соотношение порицания и поощрения в межличностном общении. Тренинг коммуникации (Team building). Практическая работа. Форма контроля: опрос.

### **Тема 4. Конструктивное преодоление конфликтов.**

Конфликт. Виды конфликтов. Основные причины конфликтов. Стили разрешения конфликтов и управление ими. Способы избегания конфликтов.

Конфликт, как способ управления людьми. Практическая работа. Форма контроля: опрос.

### **Тема 5. Психология семейных отношений.**

Развитие науки о семье и исторические изменения семьи и брака. Социально-психологическая модель семейных отношений. Психологические аспекты семейных отношений. Функции семьи. Стили семейного воспитания. Методы социально-психологической диагностики проблем семьи. Практическая работа. Форма контроля: опрос.

### **Тема 6. Психология малых групп и коллективов.**

Психологическая характеристика группы и коллектива. Коллектив и личность. Лидер: кто он? Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Понятие конформизм. Развитие навыков уверенного отказа. Понятие референтности. Психологический климат группы. Социометрическая диагностика группы. Практическая работа. Форма контроля: опрос.

### **Тема 7. Деловое общение.**

Понятие «деловое общение». Признаки делового общения. Структура делового общения. Классификация видов делового общения (по содержательной направленности, по цели общения). Основные формы делового общения. Психологические особенности публичного выступления. Контроль (самоконтроль), оценка (самооценка) в структуре учебной деятельности. Психологические особенности компьютерного тестирования. Особенности тестирования и его место в учебном процессе. Практическая работа. Форма контроля: опрос.

## **Тема 8. Профориентация.**

Понятие профессионального самоопределения. Свобода и ответственность человека в выборе профессии. Проектирование профессионального жизненного пути. Методы и методики профессионального самоопределения. Сфера желаний и возможностей. Формула выбора профессии. Профориентационная диагностика сферы интересов. Практическая работа. Форма контроля: опрос.

### **Список литературы для педагога:**

1. Бобченко Т. Г. Психологические тренинги. Основы тренинговой работы. Учебное пособие. — М.: Юрайт. 2020. 132 с.
2. Григорьева Т.Д. Основы конструктивного общения. — Новосибирск; М. 2007.
3. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности / Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова. - Ростов н/д: «Феникс», 2005. — 478с.
4. Журавлев И.В. Взламывая психологию. — Москва: Издательство АСТ, 2019, -256 с. — (Взламывая науку).
5. Карандашев В.Н. Методика преподавания психологии: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2006. — 250 с.
6. Ключникова Г.А. Методы и приемы активного обучения психологии в вузе и школе: Учебно-методические материалы к лекционному курсу и практическим занятиям: 2-е издание, переработанное /Авт.-сост. Г.А.Ключникова. — Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2008. — 176 с.
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с.
8. Симонов П.В., Ершов П. М. Темперамент. Характер. Личность. М.: Наука, 1984. — 160с.
9. Столяренко Л.Д. Детская психодиагностика и профориентация/ Ред.-сост. Л. Д. Столяренко. Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов н/Д: «Феникс», 1999. - 384 с.
10. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. . — 2-е изд. — М. — Гуманит. изд. центр, 2001. 512с.

### **Интернет ресурсы:**

1. Международный образовательный портал <http://www.maam.ru/>
2. «Пси-шпаргалка» психологический образовательный сайт

<http://psylist.net/>

3. Психологические тесты онлайн <http://psytests.org/>
4. Психология: хрестоматии, словари, тестирование онлайн, тренинги, упражнения, советы психологов <http://azps.ru/>
5. Психологические онлайн тесты и игры - <http://www.psy-files.ru/>
6. PSYHODAY.RU – портал практической психологии: <https://psychoday.ru/>

### **Список литературы для обучающихся:**

1. Андреева Т.В. Семейная психология: Учеб. пособие. — СПб.: Речь, 2004. — 244 с.
2. Петрановская Л. Что делать, если в школе что-то идет не так? – М.: АСТ, 2024.
3. Платонов К.К. «Занимательная психология» СПб.: Издательство «Питер», 1998.
4. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника. – М.: Генезис, 2005. – 140 с.
5. Суркова Л. Весёлая психология для детей. – М.: АСТ, 2024.