

государственное бюджетное учреждение Ненецкого автономного округа  
«Ненецкий региональный центр развития образования»

центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ДАР»

**ПРИНЯТО**

решением педагогического Совета  
центра психолого-медико, педагогической  
и социальной помощи «ДАР»

Протокол № 4 от 18.09.2015г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом ГБУ НАО «НРЦРО»  
от 18.09.2015г. № 409

И.о. директора ГБУ НАО «НРЦРО»  
Е.В. Хабарова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ШКОЛА ЮНОГО ПСИХОЛОГА»**

Педагог-психолог

Канева Татьяна Владимировна

Дисциплина: психология

Возраст детей: 14-16 лет

Срок реализации программы: 1 учебный год

Нарьян-Мар

2015г.

государственное бюджетное учреждение Ненецкого автономного округа  
«Ненецкий региональный центр развития образования»

центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ДАР»

**ПРИНЯТО**

решением педагогического Совета  
центра психолого-медико, педагогической  
и социальной помощи «ДАР»

Протокол № 4 от 18.09.2015г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом ГБУ НАО «НРЦРО»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г. № \_\_\_

И.о. директора ГБУ НАО «НРЦРО»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Хабарова

М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ШКОЛА ЮНОГО ПСИХОЛОГА»**

Педагог-психолог

Канева Татьяна Владимировна

Дисциплина: психология

Возраст детей: 14-16 лет

Срок реализации программы: 1 учебный год

Нарьян-Мар

2015г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Методы реализации программы.....	4
Ожидаемые итоги реализации программы.....	5
Оценки и методы контроля.....	5
Структура занятий.....	6
Помещение и материалы, необходимые для занятий.....	7
Тематический план.....	7
Содержание программы.....	8
Список литературы.....	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хорошей возможностью для школьников, планирующих получить психологическое образование, а также для всех, кому просто интересна такая многогранная и увлекательная психологическая наука станут занятия в **Школе Юного Психолога**.

Школа Юного Психолога открывается на базе Ненецкого регионального центра развития образования (региональный центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи «ДАР»).

Школа Юного Психолога осуществляет социально-педагогическую деятельность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в сфере образовательной деятельности.

Участники школы получают представление об истории психологии, о её современном состоянии.

За год обучения ребята овладеют необходимыми знаниями и практическими навыками в области различных психологических направлений (например, психологии внимания, памяти, общения). В конце обучения, обучающиеся могут принять обоснованное решение о том, стоит ли им поступать на факультет психологии или же им более интересна другая наука.

**Актуальность** программы обоснована необходимостью создания условий для всестороннего личностного развития подростков; обеспечение их профессиональной ориентацией. Основная задача Школы Юного Психолога — образовательная: познакомить ребят с практическими и теоретическими аспектами психологии, не забывая о живом общении и приятном времяпрепровождении.

**Школа Юного Психолога** — это дискуссионно-игровые занятия по самым различным психологическим темам, это возможность для каждого из ребят понять, получать психологическое образование или нет.

**Школа Юного Психолога** — это особая веселая и теплая атмосфера, постоянные открытия в себе и в других.

Программа рассчитана на 1 учебный год. Занятия проводятся 1-2 раза в месяц.

Преподавателями на кружке являются педагоги-психологи Центра «ДАР», а также педагоги-психологи других образовательных организаций.

Деятельность Школы Юного Психолога осуществляется в групповой форме. Формируются группа школьников численностью до 20 человек.

Обучение и подготовка проводятся со школьниками 10 классов на бесплатной основе.

**Цель программы** – овладение психологической культурой, которая обеспечивает подростку полноценное вступление в самостоятельную жизнь, а также ознакомление обучающихся с особенностями профессии психолога.

### **Задачи курса:**

1. Образовательная – освоение знаний в области психологии; овладение умениями применять психологические техники на практике; находить и анализировать психологическую информацию.

2. Воспитательная – воспитание ответственного отношения к процессу и результатам обучения;

3. Развивающая – развитие навыков эффективного общения и конструктивного взаимодействия, а также навыков самопознания и саморазвития; формирование интереса к изучению психологии, своего внутреннего мира, интереса к межличностному взаимодействию.

### **В Школе Юного Психолога обучающиеся смогут:**

- повысить уровень психологической компетентности;
- глубже узнать себя и научиться лучше понимать окружающих людей;
- улучшить свою память и научиться эффективно запоминать материал;
- правильно распределять свое время для подготовки и больше успевать;
- научиться избегать конфликтных ситуаций;
- понять, как контролировать свои эмоции;
- научиться хорошо презентовать себя в качестве оратора или докладчика и многое другое.

### **В программе Школы Юного Психолога следующие тематические блоки:**

- Уверенность
- Самопознание
- Психология общения
- Конфликтология
- Саморегуляция
- Психология познавательных процессов
- Психология личности
- Профориентация
- Психологическое тестирование и другие темы

## **МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для достижения поставленных целей и задач используются следующие **методы** организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные (лекция, рассказ, беседа);
- наглядные (демонстрация, иллюстрация и др.);

- практические (упражнения, тренинг, выполнение заданий).

Среди методов стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности используются методы формирования интереса к учению (познавательные и деловые игры, учебные дискуссии, создание проблемных ситуаций, социально-психологический тренинг); методы формирования долга и ответственности в учении (поощрение, одобрение, порицание и др.).

**Формами** проведения занятий являются: лекция, групповая дискуссия, «анализ конкретных ситуаций», деловая игра, социально-психологический тренинг.

## **ОЖИДАЕМЫЕ ИТОГИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Результаты освоения данного курса предполагают, что учащиеся будут знать:

1. Основные психологические категории и понятия;
2. Теоретические подходы к изучению человека как субъекта деятельности и познания;
3. Основные экспериментальные пути решения ключевых проблем общей психологии;
4. Закономерности становления и развития личности, индивидуально-психологических особенностей человека, эмоционально-волевой, потребностно-мотивационной и когнитивной сфер;
5. Место и роль процессов познания и самопознания в психическом развитии человека.

На основании изученного материала учащиеся должны уметь:

1. Самостоятельно разбираться в постановке и решении проблем, связанных со строением и развитием личности и индивидуальности человека, его системы психических познавательных процессов;
2. Понимать общие закономерности поведения человека.

## **ОЦЕНКА И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ**

Система оценивания состоит из участия обучающихся в мероприятиях. Работы на занятиях и заинтересованности, а не в цифровых оценках. Для выполнения уровня знаний проводятся конкурсы по изучаемым темам, которые показывают уровень знания учащихся. Лучшей формой для проведения зачетов являются игры, викторины, тесты, а результаты оформляются письменно. По результатам проверок в конце учебного года составляется анализ работы педагога.

**При проведении занятий педагог проводит следующие формы контроля:**

1. Наблюдение за изменением поведения, изменением норм общения и усвоением материала обучающимися.

2. Грамотность речи, организация работы и свободное владение терминологией и профессиональными знаниями.
3. Стремление к совершенствованию и законченности работы обучающимися.
4. Умение решать творческие и прикладные задачи.
5. Творческое отношение к выполняемым заданиям и инициативность учащихся.
6. Развитие исследовательских способностей и навыков.
7. Умение логического построения ответов, использование имеющихся знаний в повседневной жизни и научно – исследовательской работы.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

- **Начало работы – разминка.** Целью разминки, помимо создания рабочего настроения в группе, является обращение к изучаемой на занятии теме. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию – в том случае, если она заканчивается экспресс-обсуждением. (15 мин.)
- **Работа по теме.** Упражнения, предлагаемые для работы по каждой теме требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии между поведением в упражнении и поведением в реальной жизни, а затем выходит на обсуждение этических аспектов происшедшего. (1 час.)
- **Обобщение результатов** преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего) и вербализация подростками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного». (10 мин.)
- **Домашнее задание** направлено на закрепление результатов работы группы. Его сутью является письменная вербализация собственного мнения по поводу обсуждаемой темы. Письменная форма предпочтительнее прежде всего потому, что она способствует более эффективному осознанию собственной точки зрения. Обязательный характер домашних заданий и наличие специальной тетради повышает авторитет программы в глазах подростков. Кроме того, анализ содержания письменных работ является методом оценки эффективности проведенного занятия. Домашнее задание обсуждается в начале каждого занятия в свободной форме по усмотрению педагога. (5 мин.)

Занятие будет длиться 1,5 часа. При необходимости можно отвести на ту или иную тему несколько занятий.

На время занятия обучающимся будут выдаваться рабочие тетради, в которых они будут записывать обработанную информацию, а так же в тетрадях будет содержаться необходимый материал по каждой теме.

## ПОМЕЩЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Важно заранее определить, где будут проходить занятия и обязательно согласовать с организаторами требования к помещению. Неподходящие внешние условия могут сделать работу малоэффективной.

Помещение для занятий должно быть:

- Достаточно просторным для проведения подвижных техник, но не слишком большим, так как это нарушает ощущение безопасности.
- Свободным ото всего лишнего - предметов, плакатов и прочего.
- Без острых углов и опасных мест.
- Всегда одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- Непроходным и непросматриваемым для посторонних.
- Достаточно светлым и проветриваемым.
- Хорошо звукоизолированным, чтобы в него не проникали посторонние шумы.
- Дверь во время занятий должна быть закрыта.
- Стулья в помещении должны легко перемещаться.
- Оптимальным является вариант, если в помещении имеется возможность сидеть и работать на полу (рисовать, передвигаться, использовать элементы телесно ориентированного тренинга).
- Должна быть возможность крепить ватман к стенам или к доске.
- Должна быть возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.

Для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, фломастеры, бумага, скотч, ножницы, доска. Участники должны иметь тетрадь для выполнения домашних заданий. Дополнительные сведения о необходимых материалах приводятся в описании каждого упражнения.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное организационное занятие (тренинг)	1,5
2	Общение	1,5
3	Темперамент и характер	1,5
4	Эмоции	1,5
5	Творчество и креативность	1,5
6	Внимание и память	1,5



7	Любовь, кризисные периоды в отношениях	1,5
8	Конфликтология	1,5
9	Профориентация	3
10	Командообразование	1,5
11	Психодиагностика. Рисуночные тесты	1,5
12	Саморегуляция	1,5
13	Итоговое занятие (тренинг "Успешная личность")	1,5

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### Занятие №1 Вводное организационное

Цель: Знакомство с группой и спецификой тренинговой работы; знакомство с предметом психологии.

Краткое содержание занятия: Знакомство с группой. Что такое психологический тренинг? Тренинговое занятие на тему: "Снежный ком". Что изучает наука психология. Основные направления психологии как науки.

Тесты и методики: Тест "Какой Вы психолог?"

### Занятие №2 Общение

Цель: Изучение особенностей коммуникации и эффективного общения. Отработка коммуникативных навыков.

Краткое содержание занятия: Понятие общения, его значение в жизни человека, структура общения. Начальные этапы коммуникативного процесса: первое впечатление, его особенности, визуальный контакт, тактильный контакт. Способы защиты от обидных слов. Изучение навыков эффективного общения, включая подстройки, умение задавать открытые/закрытые вопросы, говорить «нет», грамотно выражать свою просьбу.

Тесты и методики: Тест КОС (Методика изучения коммуникативных и организаторских умений); Тест "Понимаете ли вы язык мимики и жестов?"

### Занятие №3 Темперамент и характер

Цель: Научиться определять тип темперамента и присущие черты характера по поведению людей. Влияет ли характер на конституцию человека?

Краткое содержание занятия: Раскрытие понятия темперамента. Каким образом темперамент влияет на поведение человека? Отличие темперамента от индивидуального стиля деятельности. Определение понятия характер, классификация черт характера, конституция человека и его характер, акцентуация характера. Анализ и сравнение темперамента и характера.

Тесты и методики: Тест-опросник Г. Айзенка для диагностики свойств и типа темперамента. (EPQ, Форма А). Опросник "Исследование

психологической структуры темперамента" Б.Н. Смирнова.  
Характерологический опросник Леонграда.

#### Занятие №4 Эмоции

Цель: Научиться осознавать свои эмоции, открыто выразить позитивные и негативные чувства и конструктивно управлять ими.

Краткое содержание занятия: Понятие, значение эмоциональных переживаний и их функции. Научиться различать эмоции и чувства. Позитивные функции отрицательных эмоций. Психосоматические заболевания как следствие неотрагирования эмоций. Регуляция эмоциональной сферы в целом. Приемы выражения своих чувств. Осознание вытесняемых эмоций.

Тесты и методики: Методика определения эмоционального напряжения. Упражнения "Изобрази эмоцию", "Передай эмоцию".

#### Занятие №5 Творчество и креативность

Цель: Познать тайны творчества и креативности и умело ими пользоваться.

Краткое содержание занятия: Что такое интеллектуальная деятельность. Ее типы и процесс формирования. Влияние типа личности на интеллектуальную деятельность. Функциональная асимметрия головного мозга. Деятельность полушарий в процессе интеллектуального акта. Творческое мышление – что это? Креативность, ее параметры. Стимулирующие и препятствующие.

Тесты и методики: Тест креативности Торренса, диагностика творческого мышления. Мини-тесты для исследования способности к нестандартному мышлению, преодолению шаблонности мышления.

#### Занятие №6 Внимание и память

Цель: Научиться акцентировать свое внимание на важных деталях, запоминать и легко вспоминать большие объемы нужной информации, вплоть до мелочей и нюансов.

Краткое содержание занятия: Что такое внимание? Виды, свойства и качества внимания. Условия их возникновения и основные характеристики. Для чего нам память и нужна ли она вообще? Процессы и виды памяти. Способы запоминания. Причины, влияющие на продуктивность памяти. Законы памяти. Мнемотехника.

Тесты и методики: Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25-значных одноцветных цифровых таблиц. Методика оценки переключения и концентрации внимания при помощи 49-значной двухцветной цифровой таблицы.

#### Занятие №7 Любовь, кризисные периоды в отношениях

Цель: Создать правильное представление о понятии «любовь». Научить бороться с кризисами в отношениях.

Краткое содержание занятия: Помощь в осмыслении и понимании значимости добрачного периода в общении с противоположным полом, подведение к пониманию того, что любовь одно из самых сложных и основных чувств человека, разведение понятий “любовь” и “влюблённость”. Развитие способности прогнозировать последствия своих действий и слов, отработка вариантов конфликтного поведения, знакомство с особенностями манипулятивного поведения, развитие навыков критического мышления.

Тесты и методики: Тест "Манипулятор". Дискуссия о высказываниях о любви выдающихся людей.

### Занятие №8 Конфликтология

Цель: Познакомить с разными стилями разрешения конфликтов, научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Краткое содержание занятия: Что такое конфликт, уклонение, конкуренция, сотрудничество? Как себя вести, что бы состоялся компромисс? В чем же состоит техника уклонения от конфликта? Как себя вести в сотрудничестве? Процедура решения конфликтов. Правила установления взаимоотношений. Правила выхода из конфликтов.

Тесты и методики: Тест К. Томаса "Стили разрешения конфликтов". Методика "Семантический дифференциал"

### Занятие №9 Профориентация

Цель: Помощь в профессиональном самоопределении, а также создание образа профессии психолога.

Краткое содержание курса: Что такое профориентация. Познакомить детей с особенностями профессии психолога; сформировать умение психологической поддержки.

Тесты и методики: Тест профессиональных предпочтений (Методика Голланда)

### Занятие №10 Командообразование

Цель: Сплотить коллектив. Создать позитивные изменения в социально-психологических параметрах команды для эффективной работы команды в реальных условиях. Подведение итогов тренинговой работы.

Краткое содержание занятия: Повышение эффективности взаимодействия. Формирование навыков командной работы, создание чувства «мы», поднятие командного духа. Получение опыта совместной работы на общую цель. Раскрытие творческого потенциала участников, освобождение от стереотипов. Наши знания, умения, навыки. Что дало нам прохождение тренинга.

Тесты и методики: Методика Социально-психологическая самооаттестация группы как коллектива (СПСК).

### Занятие №11 Психодиагностика. Рисуночные тесты.

Цель: Знакомство с психодиагностикой. Психодиагностика по рисунку семьи.

Краткое содержание занятия: Что такое психодиагностика? Общая характеристика методов психодиагностики. Рисуночные психодиагностические методики.

Тесты и методики: Проективная рисуночная методика "Рисунок семьи".

### Занятие №12 Саморегуляция.

Цель: Познакомить учащихся с понятием "психическая саморегуляция", дать представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний. овладеть некоторыми приемами аутотренинга и релаксации.

Краткое содержание занятия: Что такое саморегуляция? Чувство и их "телесное" выражение. Мышечная релаксация. Аутогенная тренировка. внутреннее сосредоточение. визуализация, ресурсные состояния.

Тесты и методики: Упражнения "Успокойте свое тело", "Частицы". Техники релаксации. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности.

### Занятие №13 Итоговое занятие (тренинг "Успешная личность")

Цель: Подведение итогов. Принятие обоснованного решения стоит ли поступать на факультет психологии.

Краткое содержание курса: Тренинговое упражнение "Успешная личность".

Тесты и методики: Тест "Вы умеете быть счастливым?"

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Крысько В.Г. "Психология и педагогика" Схемы и комментарии, изд-во: "ВЛАДОС пресс", Москва 2011 г.;
2. Рубинштейн С.Л. "Основы общей психологии"- СПб.:Питер, 2002 - 720 с.;
3. Харитова А. "Алые паруса"/Харитова А.//Школьный психолог- 2014- №12-С. 13-15;
4. "Психология для старшеклассников" часть 2, Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В., "ВЛАДОС", 2001г.;
5. [www.school.umk-spo.biz](http://www.school.umk-spo.biz).