

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»  
КИРОВСКИЙ РАЙОН КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ



Принято  
на заседании РМО  
естественно-научной  
направленности  
Протокол № 1  
«27» 08 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

**«Азбука психологии»**

Направленность: художественная

Вид программы: модифицированная

Возраст обучающихся 11-14 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:

Чупрунова Мария Дмитриевна,  
Педагог дополнительного образования

**Киров 2024 г.**



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ</b> .....	3-4
<b>Пояснительная записка</b> .....	5
Актуальность программы... ..	5
Педагогическая целесообразность .....	5
Цель программы... ..	5
Задачи... ..	6
Категория обучающихся.....	6
Срок реализации программы... ..	6
Форма и режим занятий.....	7
Планируемые результаты .....	7
<b>Содержание программы</b> .....	8
Содержание учебного плана.....	8-10
Форма аттестации и оценочные материалы.....	10
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	10-12
Материально–техническое обеспечение программы .....	12
Психопрофилактические возможности работы с родителями.....	12
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	14-15
Список литературы, рекомендуемый обучающимся.....	15

# Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука психологии»
<b>Составитель и ответственный за реализацию программы:</b>
Чупрунова Мария Дмитриевна, педагог – психолог
<b>Образовательная направленность:</b>
Социально – гуманитарная
<b>Цель программы:</b>
развитие коммуникативных умений, а также формирование у обучающихся мотивации и навыков саморазвития и самовоспитания.
<b>Задачи программы:</b>
<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование знаний о психологии как науке;</li> <li>• помощь обучающимся в овладении психологическими знаниями, способствующими личностному росту;</li> <li>• содействие в овладении средствами эффективной межличностной коммуникации;</li> <li>• обучение основным способам саморегуляции и самоорганизации.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы; развивать память, внимание, творческое мышление;</li> <li>• развитие эмоциональной сферы личности;</li> <li>• содействие снятию внутренней психоэмоциональной напряженности, повышению уверенности обучающихся в себе, формированию позитивной самооценки.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;</li> <li>• формирование способности к рефлексии и самоконтролю;</li> <li>• воспитание толерантности и гуманизма.</li> </ul>
<b>Возраст обучающихся:</b>
от 11 до 14 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2024г.

<b>Срок реализации программы:</b>
1 год, 34часов
<b>Нормативно - правовое обеспечение программы:</b>
<p>1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;</p> <p>2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г. 3. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.</p> <p>4. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</p> <p>6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».</p> <p>7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242.</p> <p>8. Нормативно–правовые документы учреждения:  – Устав муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5;  – Положение об организации дополнительного образования;  – Учебный план;  – Календарно учебный график;  – Инструкции по технике безопасности</p>
<b>Методическое обеспечение программы:</b>
<p>В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий: беседа, рассказ преподавателя, сопровождаемый показом видеоматериалов, тренинг, наблюдение, само- и взаимно-диагностика, проигрывание ситуаций, проработка научно-популярных текстов. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся, позволяет избежать переутомления, повышает эффективность усвоения материала и содействует формированию необходимых навыков.</p>
<b>Рецензенты:</b>
<p>Родина Елена Николаевна, и.о.директора МКОУДО «Дом детского творчества» г. Киров Кировский район; Бармина Валентина Степановна, руководитель методического совета МКОУДО «Дом детского творчества» г. Киров Кировский район</p>

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука психологии» (далее - Программа) имеет **социально-гуманитарную направленность**. Программа направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся

Одной из ведущих задач дополнительного образования является создание условий для свободного развития личности, расширение образовательного пространства для предоставления детям возможности обретения разнообразного социального опыта, формирования необходимых в быстро меняющемся мире социальных навыков, саморазвития и самоопределения.

### Актуальность, педагогическая целесообразность

Психологические знания нужны подросткам, чтобы компенсировать ограниченность жизненного опыта. Освоение знаний о психологии общения и обретение коммуникативных умений расширяет возможности подростка для эффективного решения проблем, возникающих в его повседневной жизни.

Реализация Программы предполагает комплексную и последовательную работу психолога с младшими подростками в малой группе. При такой работе недостаток жизненных умений выявляется и оценивается, подросток может получить помощь в выработке и развитии важнейших навыков межличностного взаимодействия и эмоционального самовыражения, без риска возбудить ответные враждебные или защитные чувства.

Для успешной реализации содержательной части Программы работа осуществляется по двум направлениям:

1. Организация на занятии процесса общения как актуальной деятельности, приносящей удовольствие.
2. Организация рефлексивной деятельности группы по отношению к процессу общения (рефлексия используется как механизм усвоения).

Это создаёт условия для развития коммуникативных способностей и формирования устойчивой положительной самооценки, которые составляют базу конструктивного общения и развития личности.

### Цель Программы

Цель программы – развитие коммуникативных умений, а также формирование у обучающихся мотивации и навыков саморазвития и самовоспитания.

## **Задачи**

### *Обучающие:*

- формирование знаний о психологии как науке;
- помощь обучающимся в овладении психологическими знаниями, способствующими личностному росту;
- содействие в овладении средствами эффективной межличностной коммуникации;
- обучение основным способам саморегуляции и самоорганизации.

### *Развивающие:*

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы; развивать память, внимание, творческое мышление;
- развитие эмоциональной сферы личности;
- содействие снятию внутренней психоэмоциональной напряженности, повышению уверенности обучающихся в себе, формированию позитивной самооценки.

### *Воспитательные:*

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование способности к рефлексии и самоконтролю;
- воспитание толерантности и гуманизма.

## **Категория обучающихся**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 14 лет.

Занятия по Программе проводятся в разновозрастной группе.

В данном возрасте ребенок уже способен воспринимать сложные категории и соотносить научные теоретические знания с собственным опытом, рефлексировать. Кроме того, общий интерес к человеку и его отношениям, характерный для подростков, обеспечит необходимый уровень мотивации обучающихся.

Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний. Группа формируется с учетом интересов и потребностей детей и может быть разновозрастной. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при определении индивидуального образовательного маршрута и назначении учебных заданий в процессе обучения.

## **Срок реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука психологии» рассчитана на один год обучения и составляет 34 учебных часов.

## **Форма и режим занятий**

Форма проведения учебных занятий – групповая. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия предполагают наличие здоровые сберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

### **Планируемые результаты**

К концу обучения по Программе обучающиеся будут знать:

- общие принципы построения процесса общения;
- иметь представление о вербальных и невербальных составляющих процесса общения;
- правила предупреждения и разрешения конфликтов;
- правила эффективного общения в семье, коллективе.

К концу обучения по Программе обучающиеся будут уметь:

- использовать средства коммуникации и знания правил эффективного общения в деятельности и в построении отношений;
- устанавливать контакты на вербальном и невербальном уровне;
- конструктивно вести себя в конфликтной ситуации.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1		«Устав» группы
2.	Общение и общительность	5	2	3	Результаты диагностики
3.	Я и другие	3	1	2	Результаты диагностики
4.	Конфликты и их разрешение	6	3	3	Тренинг, обратная связь
5.	Что помогает и что мешает наобщаться	9	5	5	Тренинг, обратная связь
6.	О роли личности в общении	5	2	2	Результаты диагностики, проекты
7.	Как Вас понять?	4	2	2	Тренинг, обратная связь
8.	Подводя итоги	1	1		Анкета
<b>Всего часов</b>		<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

#### 1. Вводное занятие

##### *Теория*

Цели и задачи работы в объединении. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Постановка учебных задач. Обсуждение и принятие групповых правил.

##### *Практика*

Инструктаж по технике безопасности. Правила работы в группе при обучении психологии. Планирование работы группы (деловая игра).

#### 2. Общение и общительность

##### *Теория*

Представление о процессе общения, общительности, индивидуальном стиле общения. Функции общения. Общение и деятельность. Виды и уровни общения. Структура общения. Роль общения в психическом развитии человека. Характеристики эффективного общения.

## ***Практика***

Самоанализ навыков общения, диагностика общительности.

### **3. Я и другие**

#### ***Теория***

Понятие о толерантности. Характеристика толерантной личности. Роль самооценки в общении. Барьеры в общении. Представление о безоценочном принятии в общении. Зачем нам в жизни нужна безоценочность?

#### ***Практика***

Наблюдение и самонаблюдение, диагностика уровня толерантности.

### **4. Конфликты и их разрешение**

#### ***Теория***

Представление о конфликте, стилях поведения человека в конфликте. Типы конфликтов. Стратегия и правила поведения в конфликтах. Правила успешного разрешения конфликтной ситуации и предупреждения конфликтов.

#### ***Практика***

Игровой тренинг конструктивного поведения в конфликте.

### **5. Что помогает и что мешает нам общаться**

#### ***Теория***

Представление о вербальной и невербальной коммуникации. Особенности невербального общения. Основные невербальные средства общения. Закономерности установления контакта и нахождения общего языка с любым собеседником. Преодоление стереотипов и предрассудков. Значение вежливости и соблюдения правил этикета для успешного общения.

#### ***Практика***

Игровой тренинг коммуникативных навыков.

### **6. О роли личности в общении**

#### ***Теория***

Представление о темпераменте и характере, особенностях разных типов темперамента. Психологические характеристики темпераментов. Темперамент и общение. Темперамент и характер. Темперамент и личность.

#### ***Практика***

Освоение некоторых приемов активного слушания, поддержания беседы. Самоанализ социальных ролей.

### **7. Как Вас понять?**

## **Теория**

Взаимосвязь эмоций и потребностей. Представление о взаимосвязи чувств и эмоций с потребностями человека. Виды и формы проявления эмоций. Особенности проявления эмоций разными людьми. Знакомство с некоторыми способами регуляции эмоционального состояния.

## **Практика**

Игровой тренинг навыков эмпатии и рефлексии.

### **8. Подводя итоги**

## **Практика**

Самоанализ личностных изменений. Итоговое анкетирование.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для чего используются задания по взаимной и самодиагностике, а также беседа.

Формами промежуточного и итогового контроля являются тренинги (сзаполнением анкет обратной связи) и тестирование.

Одна из форм подведения итогов реализации Программы – разработка обучающимися исследовательских и творческих проектов.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Методическое обеспечение реализации Программы**

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий: беседа, рассказ преподавателя, сопровождаемый показом видеоматериалов, тренинг, наблюдение, само- и взаимно-диагностика, проигрывание ситуаций, проработка научно-популярных текстов. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся, позволяет избежать переутомления, повышает эффективность усвоения материала и содействует формированию необходимых навыков.

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Методы</b>	<b>Дидактический материал и ТСО</b>	<b>Форма Подведения итогов</b>
<b>1.</b>	Введение	Вводное занятие	Беседа	Доска или фланелеграф	«Устав» группы.
<b>2.</b>	Общение и общительность	Семинар, мастерская, практическая работа	Самодиагностика, беседа, чтение научно-популярных текстов, исследование, проект	Литература по теме, ПК, диагностические методики	Результаты диагностики

3.	Я и другие	Занятие-игра, семинар, конференция,	Наблюдение, самодиагностика,	ПК, медиапроектор, аксессуары для	Результаты наблюдения
----	------------	---	---------------------------------	---	--------------------------

		практическая работа	Взаимо-диагностика, мини-лекция, показ видеоматериалов, проигрывание ситуаций	театрализации	
4.	Конфликты и их разрешение	Занятие-игра, семинар, лекция, консультация, круглый стол, практическая работа	Тренинг, наблюдение, самодиагностика, взаимодействие, взаимно-обучение, игра, мини-лекция, проигрывание ситуаций	Доска или фланелеграф, диагностические методики	Тренинг, обратная связь
5.	Что помогает и что мешает нам общаться	Семинар, лекция, конференция, дискуссия, круглый стол	Самодиагностика, мини-лекция, тренинг, взаимодействие, беседа	ПК, диагностические методики	Тренинг, обратная связь
6.	О роли личности в общении	Занятие-игра, семинар, мастерская, круглый стол, дискуссия, практическая работа	Тренинг, наблюдение, самодиагностика, беседа, мини-лекция, игра, чтение научно-популярных текстов, исследование, проект	Литература по теме, ПК, диагностические методики	Результаты диагностики проекты
7.	Как Вас понять?	Занятие-игра, семинар, лекция, конференция, практическая работа	Самодиагностика, взаимодействие, тренинг, взаимодействие, беседа, анализ видеоматериалов, исследование	Диагностические методики, ПК, медиапроектор	Тренинг, обратная связь
8.	Подводя итоги	Круглый стол	Беседа, самоотчёт		Анкета

### Материально - техническое обеспечение Программы

Для занятий необходимо достаточно просторное помещение, в котором есть возможность:

- всем участникам занятия сесть в один круг;
- работать в 2-3 группах, не мешая друг другу;
- свободно передвигаться, выполняя игровые упражнения.

Желательно в помещении иметь 2-3 стола, школьную доску, а также технику для просмотра видеоматериалов.

### **Психопрофилактические возможности работы с родителями**

Взаимодействие с родителями играет важную роль в процессе работы по данной Программе, поскольку семья оказывает на формирование личности основополагающее влияние. Работая над развитием личностных качеств, навыков, невозможно не работать с семьёй. Именно от родителей подросток должен в первую очередь получать поддержку, помощь, понимание и одобрение в работе над собой; личностному росту должна содействовать не только работа на занятиях, но и семейная атмосфера. Без плодотворного сотрудничества с родителями этого трудно достичь.

Первые шаги к такому сотрудничеству можно сделать на установочном родительском собрании, групповых консультациях для родителей. В дальнейшем можно предложить родителям индивидуальные консультации по волнующим их вопросам, либо по результатам диагностики, проведенной в рамках занятий. Главной целью такой работы является повышение психолого- педагогической грамотности родителей, содействие оптимизации родительско – детских отношений в семьях обучающихся.

Самым желанным результатом работы по привлечению родителей к работе по данной Программе являлось бы их участие в некоторых занятиях (тренинг, мастерская).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы, используемой при написании Программы

1. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. – М., 2003.
2. Гарбузов В. И. Практическая психотерапия. – СПб. 2007.
3. Ефимова Н.С. Психология взаимопонимания. – Питер, 2004.
4. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: Пособие для преподавателей. – СПб: Каро, 2005.
5. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2001.
6. Медведева И., Шишова Т. Дети нашего времени. Размышления детских психологов. – М., 2000.
7. Медведева И. Я., Шишова Т. Л. Разноцветные белые вороны. М., 2006.

8. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
9. Пазухина И.А. Давайте поиграем. – 2005.
10. Петровская Л.А. Тренинг компетентности в общении. – М., 2010.
11. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. – М., 2005.
12. Практическая психология для преподавателей/Под ред. М.К.Тутушкиной. – М., 2007.
13. Практическая психология для преподавателя. – М.: Изд. Дом «Филинь», 2009.
14. Петровский А. В. Введение в психологию. – М., 2005.
15. Психологические тесты (для деловых людей) / Сост. Н. А. Литвинцева. – М., 2014.
16. Психология личности: Тексты. – М., 2012.
17. Рогов Е.Н. Настольная книга практического психолога в образовании: Учеб. пособие. – М.: Владос, 2012.
18. Рогов Е.Н. Психология общения. – М.: ВЛАДОС, 2001.
19. Рубинштейн Л. С. Основы общей психологии: В 3 т. Т. 2. – М., 2009.
20. Федоренко Л.Г. Психотехника эмоционального соучастия: Методические материалы. – СПб. КАРО, 2006.
21. Хрестоматия по возрастной психологии. / Под ред. Д. И. Фельдштейна. М., 2004.
22. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге: 220 упражнений для развития способностей - Санкт-Петербург: Речь, 2000.

#### **Список литературы, рекомендуемый обучающимся**

1. Горелов Н.И. и др. Умеете ли вы общаться? – М., 2011.
2. Добрович А. Общение: наука и искусство. – М., 2010.
3. Козлов Н.И. Психология на каждый день. – М, 2004.
4. Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. – М., 2007.
5. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам; пер. с англ. Т. Новиковой. – Москва: Эксмо, 2011.