

Администрация городского округа Тольятти
Департамент образования
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Гуманитарный центр интеллектуального развития»
городского округа Тольятти



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ГЦИР
городского округа Тольятти

А.В. Хаирова А.В. Хаирова

« 03 » сентября 2018 г. Приказ № 78.

Программа принята к реализации в новой редакции на основании решения методического совета МБОУ ДО ГЦИР. Протокол № 1 от 31 августа 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Я СРЕДИ ДРУГИХ»**

Направленность социально-педагогическая

Возраст детей – 15 - 18 лет

Срок реализации – 2 года

Разработчик:

Нугуманова Дарья Александровна,
педагог дополнительного образования;

Тольятти

2018

0

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я среди других»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Гуманитарный центр интеллектуального развития» городского округа Тольятти. Адрес: 445045, Тольятти, ул. Чайкиной, 87, т. 37-94-99
Разработчик(и) программы	Нугуманова Дарья Александровна, педагог дополнительного образования;
Аннотация	Изучение основ психологии. Повседневное конструктивное общение, саморегуляция в стрессовых ситуациях, содействие развитию коммуникативной компетентности обучающихся
Год разработки программы	2017
Где, когда и кем утверждена программа	Решением методического совета МБОУ ДО ГЦИР от 31 августа 2017 г., протокол № 1
Программа принята в новой редакции	Решением методического совета МБОУ ДО ГЦИР от 31 августа 2018 г., протокол № 1
Тип программы по функциональному назначению	общеразвивающая
Направленность программы	Социально-педагогическая
Направление (вид) деятельности	психология
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности	творческий
Вид программы по уровню освоения содержания программы	углубленный
Вид программы по признаку возрастного предназначения	среднего (полного) образования
Охват детей по возрастам	15-18 лет (9-11 класс)
Вид программы разнообразию тематической направленности и способам организации содержания	предметная
Срок реализации программы	2 года
Степень реализации программы	Программа реализована полностью
Финансирование программы	Реализуется в рамках нормативного финансирования
Взаимодействие программы с различными учреждениями и профессиональными сообществами	Тольяттинский государственный университет
Вид программы по степени авторского вклада	авторская
Рецензенты программы (для авторских):	

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка к программе	
Введение.....	3
Актуальность и педагогическая целесообразность программы.....	3
Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.....	4
Цель и основные задачи программы.....	4
Организационно–педагогические основы обучения.....	4
Ожидаемые результаты освоения программы.....	6
Формы и методы оценки результативности образовательного процесса	7
Учебно-тематический план	8
Содержание программы	
Первый год обучения.....	8
Второй год обучения.....	10
Методическое обеспечение программы.....	13
Список литературы, использованной при составлении программы	18
Приложение	
Приложение 1. Календарный учебный график.....	20
Приложение 2. Календарно-тематическое планирование учебного материала	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Дополнительная общеобразовательная программа «Я среди других» социально-педагогической направленности является неотъемлемой частью образовательной программы Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Гуманитарный центр интеллектуального развития» городского округа Тольятти и дает возможность каждому ребенку получать дополнительное образование исходя из его интересов, склонностей и способностей.

По своему функциональному назначению программа является общеразвивающей. Она направлена на изучение старшеклассниками основ психологии, повседневное конструктивное общение, саморегуляцию в стрессовых ситуациях, содействие развитию коммуникативной компетентности обучающихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

На протяжении всей жизни человек является социальным объектом. Рождаясь, он незамедлительно попадает в социальную среду, в которой находится всю жизнь, и в которой ему приходится взаимодействовать с другими – партнерами реальными, воображаемыми, выбранными, навязанными и т.д. Это принципиальное звено, составляющая целостной компетенции человека в мире.

Современная ситуация на рынке труда требует от человека компетентности не только в своей профессиональной области, но также и в других областях, одной из которых является коммуникативная компетентность.

Компетентность в сфере общения стала одной из главных составляющих высокого профессионального уровня специалиста в любой области человеческой деятельности. Это относится не только к таким профессиям как менеджер, работник сферы обслуживания, педагог, врач, социальный работник и т.п., где требуется специальная коммуникативная подготовка, но и практически ко всем остальным типам профессий, так как любой работник в той или иной степени включается в информационный обмен, взаимодействует с людьми.

В связи с этим возникла необходимость создания условий формирования коммуникативной компетентности в раннем юношеском возрасте, так как старшеклассники находятся на пороге взрослой, профессиональной жизни, в которой от них потребуются высокая конкурентоспособность, умение конструктивно взаимодействовать с окружающими, презентовать себя и др.

На современном этапе формирование коммуникативной компетентности у старшеклассников недостаточно внедрено в систему образования, что и обусловило необходимость создания дополнительной образовательной программы «Я среди других».

Программа нацелена на содействие развитию коммуникативной компетентности учащихся. Изучение основ психологии по этой программе позволит старшеклассникам овладеть навыками самоанализа, конструктивного повседневного и делового общения, приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях, умению творчески преодолевать конфликты.

Программа направлена также на достижение целей и решение задач Центра:

- ✓ формирование общей культуры одаренных детей на основе усвоения содержания дополнительных образовательных программ;
- ✓ самосовершенствование обучающихся в процессе интеллектуального труда и творческой деятельности;
- ✓ адаптация детей и подростков к жизни в обществе в процессе обучения по программам дополнительного образования;
- ✓ организация содержательного досуга одаренных детей;
- ✓ подготовка обучающихся к участию в предметных олимпиадах и научно-практических конференциях разного уровня;

✓ воспитание и поддержка одаренных детей, ориентация их на продолжение образования и работу в области науки и техники, культуры и производства.

При составлении программы автор стремился к тому, чтобы на примере различных психологических феноменов и фактов подвести учащихся к осознанию неоднозначности теорий, объясняющих многие сложные явления, возможности сосуществования противоречивых, на первый взгляд, взаимоисключающих, точек зрения на различные аспекты многомерной реальности. Освоение учебного материала даст возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, человечеством в целом. Старшеклассники смогут научиться конструктивно взаимодействовать с окружающими, моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, что, безусловно, будет способствовать быстрой адаптации в вузе.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Данная программа является авторской. Особенность программы заключается в системном подходе к развитию психологической культуры старшего школьника. На занятиях сочетаются различные виды деятельности обучающихся. Важным является создание условий для формирования у школьников потребности в приобретении и дальнейшем использовании в повседневной жизни определенных знаний, умений и навыков. Содержание занятий составлено таким образом, что происходит постоянное обращение к творческому потенциалу обучающихся, что в дальнейшем позволит активизировать творческую активность личности.

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие коммуникативной компетентности обучающихся.

Задачи программы:

1. развить навыки общения;
2. развить социальную компетентность обучающихся;
3. поддержать благоприятное представление о себе и своих способностях;
4. развить у обучающихся адекватной самооценки;
5. содействовать профессиональному и личностному самоопределению;
6. развить навыки и умения, необходимые для уверенного поведения;.

Организационно-педагогические основы обучения

1) Педагогические принципы, определяющие теоретические подходы к построению образовательного процесса

1. Принцип активности. На занятиях обучающиеся вовлекаются в специально разработанные действия. Особенно эффективными в достижении целей занятий через осознание, апробирование и тренировку приемов, способов поведения, идей, предложенных педагогом, являются те ситуации и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всей группе одновременно.

2. Принцип исследовательской (творческой) позиции. Суть этого принципа заключается в том, что в ходе занятий подростки осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, а также свои личные ресурсы, возможности, особенности. На занятиях создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безоценочность.

3. Принцип постоянной обратной связи. Необходимо создавать условия для эффективной обратной связи в группе. Обратная связь в группе, задаваемая и отслеживаемая педагогом - спонтанная, безоценочная.

4. Принцип партнерского (субъект - субъектного) общения. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет обучающимся экспериментировать, не стесняясь ошибок.

5. Принцип добровольного участия. Каждый учащийся самостоятельно принимает решение об

участи, как во всей программе, так и в его отдельных упражнениях.

Основные характеристики образовательной программы

Программа рассчитана на 2 года обучения для учащихся 9-11 классов общеобразовательных школ.

Для реализации программы формируются смешанные группы по 15 человек.

Набор детей в группу – свободный, осуществляется на добровольной основе без предварительного тестирования, так как человек должен быть готов к получению психологических знаний, мотивирован на саморазвитие и самовоспитание, принудительное посещение занятий может тормозить развитие учащихся, пришедших на добровольных началах и, конечно, нарушать дисциплину. Для определения мотивов учащихся и их индивидуальных особенностей проводится анкетирование.

Программа предусматривает проведение лекционных блоков, тренингов, экспериментов, индивидуальной работы, применение медиаресурсов. Работа осуществляется с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, проективных методов рисуночного и вербального типов, а также методов «репетиции поведения» и элементов психогимнастики.

Основные формами проведения занятий - групповая и индивидуальная. Необходимость индивидуальных занятий обусловлена потребностью учащихся, проявляющих высокий интерес к психологии.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 3 часа.

Продолжительность образовательного процесса по программе: первый год обучения – 36 недель (начало занятий 15 сентября, завершение - 31 мая), второй год обучения – 38 недель (начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая).

Объем учебных часов – 22 часа, из них в первый год обучения -108 часов, во второй год обучения – 114 час.

Отбор и структурирование содержания, направления и этапы образовательной программы

Программа «Я среди других» состоит из двух взаимосвязанных блоков: «Мосты коммуникаций» и «Технологии успеха».

1. Блок «Мосты коммуникаций».

Цель - развитие у старшеклассников адекватной самооценки, социальной компетентности, навыков общения,

Задачи блока «Мосты коммуникаций»:

- ✓ создание условий для развития рефлексии участников;
- ✓ расширение представлений старшеклассников о себе;
- ✓ работа с мотивационной сферой участников;
- ✓ развитие навыков конструктивного межличностного общения и взаимодействия в социуме.

В настоящем курсе большое внимание уделено средствам коммуникации (вербальная, невербальная информация, позиции в общении, партнерство и др.), мотивам, лежащим в основе межличностных отношений учащихся (опасений и страхов, желания «быть, как все» и следовать принятым социальным нормам, чувства эмпатии, толерантности, ценности другого человека и себя самого и т.п.). Кроме того, в курсе ведется работа с личностной сферой обучающихся, развитие у адекватной самооценки, повышение уровня самопринятия, поддержки благоприятного представления о себе и своих способностях, осознание своих особенностей, существенных при взаимоотношениях с окружающими. Возраст 15-16 лет выбран в силу того, что, во-первых, мотивационно-смысловая система школьников еще не сформирована и открыта позитивным изменениям, и, во-вторых, как известно, на этом этапе общение приобретает особую смысловую ценность.

2. Блок «Технологии успеха».

Цель - развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, определение жизненных планов, личностному самоопределению обучающихся.

Задачи блока «Технологии успеха»:

- ✓ познакомить обучающихся с различными приемами самопрезентации;
- ✓ рассмотреть приемы отстаивания собственного мнения;
- ✓ познакомить обучающихся с основными психологическими особенностями при подготовке к экзаменам;
- ✓ познакомить обучающихся с особенностями публичного выступления;
- ✓ познакомить учащихся с техниками постановки цели и ее достижения, жизненное планирование.

Работа по вышепредставленным направлениям очень важна и своевременна в этом возрасте. Многие юноши испытывают огромные субъективные трудности при поступлении в вуз, т.к. у них существуют психологические барьеры при сдаче экзаменов. Кроме того, определение жизненных целей в какой-то степени придаст уверенности в дальнейшем жизненном пути.

Ожидаемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

1. Толерантность к другим людям, их мнению, мировоззрению, ценностям и т.д., способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
2. Способность к саморазвитию, осознанному выбору, принятию ответственности на себя.
3. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни.
4. Повышение уровня коммуникативной компетентности.
5. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
2. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключения и делать выводы.
3. Умение организовывать совместную деятельность со сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
4. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты:

1. По окончании программы учащиеся должны знать:

- 1) типы темперамента и их характерные особенности, соотношение темперамента и характера, составляющие «Я - концепции»
- 2) основные виды эмоций, различие между эмоциями и чувствами;
- 3) влияние стресса и дистресса на организм и психику человека, различные методы саморегуляции, приемы развития позитивного мышления;
- 4) структуру и средства общения, наиболее распространенные виды психологических защит и барьеров в общении;
- 5) правила конструктивного общения, приемы разрешения конфликтов;

6) приемы эффективного ведения деловой беседы;

2. По окончании программы учащиеся должны владеть:

- 1) навыками регуляции произвольного внимания, приемами мнемотехники, приемами активизации мыслительной деятельности и творческих способностей;
- 2) навыками анализа особенностей поведения людей в зависимости от типа нервной системы и темперамента;
- 3) навыками и умениями, необходимыми для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, других видах деятельности, в общении;
- 4) навыками идентификации эмоционального состояния других людей по невербальным признакам;
- 5) приемами аутотренинга и релаксации, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний и позитивного мышления, навыками самосовершенствования;
- 6) навыками распознавания и противостояния манипулированию со стороны других людей, конструктивного реагирования на негативные эмоции партнеров по общению;
- 7) навыками активного слушания и творческого разрешения конфликтов;
- 8) навыками эффективной самопрезентации и правильного построения делового разговора;
- 9) навыками публичного выступления;

Формы и методы оценки результативности образовательного процесса

Психолого-педагогический мониторинг, или текущий контроль, – это систематическая оценка уровня освоения дополнительной программы в течение учебного года.

Текущий контроль складывается из следующих компонентов.

Учитывая основные цели и задачи программы, формализованную оценку знаний можно применять только при повторении пройденного теоретического материала или выполнении дополнительных заданий, подготовке рефератов, докладов и т.д. Кроме этого, целесообразно использование психологической диагностики (первичной – в начале учебного года и повторной – в конце), результаты которой могут выступать своеобразным индикатором для выявления степени усвоения практических знаний:

- Методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии»
- Тест «Оценка самоконтроля в общении» (по Мариону Снайдеру)
- Методика личностного дифференциала (адаптация в НИИ им. В.М. Бехтерева)

При ответах обучающихся на проблемные вопросы, высказываниях во время дискуссий, выполнении тестов и упражнений применение системы оценок неэффективно. Преподаватель может лишь отметить активность обучающихся, оригинальность ответов, высказать свое восхищение или недоумение в форме «Я-высказываний».

В конце учебного года педагог обобщает результаты всех диагностических процедур и определяет уровень результатов образовательной деятельности каждого обучающегося – интегрированный показатель, в котором отражена концентрация достижений всех этапов и составляющих учебно-воспитательного процесса. Возможные уровни освоения ребенком образовательных результатов по программе - низкий (Н), средний (С), высокий (В).

Подведение итогов реализации программы

В соответствии с календарным учебным графиком в конце учебного года проводится:

- промежуточная аттестация для групп первого года обучения в форме тестирования;
- итоговая аттестация обучающихся второго года обучения в форме тестирования.

Документальные формы подведения итогов программы

Результаты педагогического мониторинга образовательных результатов каждой группы заносятся педагогом в «Лист результатов диагностики».

Данные о результатах обучения фиксируются учащимися в дневнике самонаблюдений и анализируются на итоговом занятии.

Сведения о проведении и результатах промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в протоколах и сдаются администрации Центра.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Название раздела/ темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
Первый год обучения				
	Раздел 1. Мосты коммуникаций	45	17	28
1.1	Введение в курс психологии общения	27	12	15
1.2	Конфликт – вред или польза?	6	2	4
1.3	Мир эмоций	12	3	9
	Раздел 2. Технологии успеха	63	12	51
2.1	Самопрезентация	3	2	1
2.2	Отстаивание собственного мнения	9	2	7
2.3	Страх плохой оценки	6	0	6
2.4	Публичное выступление	15	3	12
2.5	Основы целеполагания	18	4	14
2.6	Психологическая подготовка к экзаменам	12	3	9
	Всего часов первый год обучения:	108	29	79
Второй год обучения				
	Раздел 1. Учимся понимать другого	48	15	33
1.1	Чувства «полезные» и «вредные»	12	3	9
1.2	Молодёжные субкультуры	6	3	3
1.3.	Привлекательность, влюбленность и любовь	12	3	9
1.4	Моё отношение к себе	9	3	6
1.5	Художник внутри меня	9	3	6
	Раздел 2. Научно-исследовательская деятельность по психологии	66	9	57
2.1	Особенности интеллектуального и командного участия в городской олимпиаде по психологии	18	3	15
2.2	Мастерство и культура исследователя	24	3	21
2.3.	Что такое проект по психологии	24	3	21
	Всего часов второй год обучения:	114	24	90
	ВСЕГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:	222	53	169

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Мосты коммуникаций

Тема 1.1. Введение в курс психологии общения.

Теория. Знакомство с психологией общения. История возникновения общения. Характеристика общения. Функции и цели общения. Потребность в общении. Основные каналы общения. Особенности вербального общения. Интонация, темп и громкость речи. Свойства личности, влияющие на эффективность общения. Экстравертированность-интровертированность. Понятия «Я реальное» и «Я идеальное». Самооценка. Особенности поведения людей в зависимости от

самооценки. Основы теории Э. Берна об эго-состояниях личности. Барьеры в общении. «Твой выбор. Твоя профессия». Основные положения выбора профессии

Психологическая диагностика для самоанализа обучающихся: ДДО Климов Е.А.

Практика. Тренинг: Роль невербальных средств в передаче информации. Поза и жесты. Походка. Межличностное пространство. Мимика. Развитие навыков интерпретации невербальных сигналов в общении и идентификации эмоциональных состояний людей по невербальным проявлениям в поведении. Особенности построения фразы. Речевые средства общения. Форма изложения. Техники постановки вопросов. Суть механизма психологической защиты. Ее роль во взаимодействии с людьми

Преимущества и недостатки разных позиций в общении. Факторы эффективного общения. Ошибки восприятия. Обстановка общения. Особенности коллектива. Самоанализ результатов диагностики по профориентации. Внутренняя и внешняя речь. Информационная сторона общения. Монологическая речь. Диалог. Умение слушать. Конструктивное и неконструктивное общение. Техника «Я-высказывания».

Психологическая игра в рамках научно-исследовательской деятельности «Критика и ее восприятие».

Тема 1.2. Конфликт – вред или польза.

Теория. Понятие «Конфликт». Способы поведения в конфликтной ситуации. «Я» в конфликте. Понятие индивидуальных различий в психологии.

Практика. Тренинг: Властность. Конфликтность в человеке. Агрессивность. Достижение выгоды за счет унижения другого. Права и обязанности учащихся и окружающих их людей.

Тема 1.2. Мир Эмоций.

Теория. Понятие «Эмоции». Роль коммуникативных эмоциональных состояний в общении. Тестирование по итогам первого раздела.

Практика. Тренинг: Коммуникативные эмоциональные состояния. Проявление эмоций в общении. Распознавание эмоций во время общения. Негативные эмоции при общении. Распознавание лжи.

Психологическая игра «Для чего нужно общение»

Новогодний праздник в объединении «Самый волшебный праздник»

Раздел 2. Технология успеха

Тема 2.1. Самопрезентация.

Теория. Понятие «Самопрезентация».

Практика. Тренинг: Принципы эффективной самопрезентации. Приемы расположения к себе. Аргументация. Приемы аргументации. Учимся формулировать свои мысли.

Тема 2.2. Отстаивание собственного мнения.

Теория. Собственное мнение. Психологическая диагностика для самоанализа обучающихся: Методика выявления уровня самооценки Сидоренко Е.В.

Практика. Тренинг: Неуверенность в себе. Уверенное и неуверенное поведение. Самоанализ результатов диагностики. Желания и потребности. Способы достижения цели. Обоснование своей точки зрения. Навыки конструктивного отказа. Эффективные высказывания.

Тема 2.3. Страх плохой оценки.

Практика. Тренинг: Критика. Восприятие критики. Для чего нужна критика. Особенности процесса рефлексии. Самоанализ и самоедство. Уверенность в себе. Точка опоры. Внутренний ресурс личности.

Коллаж «Чувство собственного достоинства».

Тема 2.4. Публичное выступление.

Теория. Особенности публичного выступления. Истории знаменитых ораторов. Готовимся к выступлению.

Практика. Компоненты публичного выступления. Особенности невербальных проявлений во время публичного выступления. Как правильно выбрать место для выступления. Как контролировать позу во время выступления. Организационные моменты перед выступлением. Самонастрой. Начало выступления. Готовность аудитории воспринимать. Как понять аудиторию. Язык выступающего. Как побороть страх. Контроль эмоций. Техники расслабления.

Тема 2.5. «Психологическая подготовка к экзаменам».

Теория. Внимание и память. Психологическая подготовка к экзамену

Практика. Тренинг: Стратегии построения ответа на экзамене. Эффект края. Особенности поведения на экзамене. Приемы самонастройки и аутотренинга. Методы релаксации. Способы тренировки зрительной памяти. Способы тренировки устойчивости внимания. Когнитивные трудности при подготовке к экзамену. Личностные трудности при подготовке к экзамену. Как успешно сдать экзамен. Психологические барьеры, мешающие успешной сдаче экзамена. Самовнушение. Способы самоконтроля на экзамене. Игра «Экзамен».

Тема 2.6. Основы целеполагания.

Теория. Концепция постановки целей. Цель и способы ее достижения. Итоговая аттестация.

Практика. Тренинг: Прояснение своих жизненных ценностей. Распределение приоритетов. Определение личных жизненных и профессиональных целей. Метод формирования уверенности в достижимости поставленной цели. Алгоритм принятия решений. Построение плана на будущее.

Игра «Я хочу».

Психологическая игра «Я среди других».

Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Учимся понимать другого

Тема 1.1. Чувства «полезные» и «вредные».

Теория. Дифференцирование понятий «эмоции» и «чувства». Невербальное проявление эмоций. Негативное влияние «положительных» эмоций. Положительные стороны «отрицательных» эмоций. Что такое «запретные» чувства? Тревога и страх: виды страхов, основные причины появления тревоги и страха. Виды страхов. Основные причины появления тревоги и страха. Негативные и положительные стороны тревоги. Оценка со стороны постороннего человека - беспокойство и ориентации на мнение чужого человека. . Конструктивные способы выражения негативных эмоций.

Практика. Игра «Линейка», упражнение «Как разгадать эмоцию», упражнение «Мимика, жесты, интонация», упражнение «Опиши эмоцию», упражнение «Угадай эмоцию», упражнение «Эмоциональный словарь», упражнение «Формула эмоции», упражнение «Музыкальные эмоции». Упражнение «Польза и вред эмоций», сказка «Страна чувств» Т.Зинкевич-Евстигнеева, упражнение «Противостояние», упражнение «Подвиг искренности», упражнение «Потаенные чувства». Презентация «Как управлять своими чувствами?». Упражнение «Подвиг искренности», упражнение «Айсберг», упражнение «Копилка ситуаций»

Упражнение «Комический страх», упражнение «Страшилка», упражнение «Абра-кадабра», упражнение «Гражданская оборона», упражнение «Как справиться с тревогой», игра «Клоун», упражнение «Странное поведение». Упражнение «Как я зол!», упражнение «Взгляд со стороны», упражнение «Способы выражения агрессии», упражнение «Лист гнева».

Текущий контроль. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл). . Упражнение «Экспресс-эксперимент». Тест школьной тревожности Филлипса

Тема 1.2. Молодёжные субкультуры.

Теория. Современные молодёжные направления: «мифы и реальность...». Виды молодёжных субкультур. Как влияет субкультура на личность и поведение человека?

Практика. Дискуссия «Виды молодёжных субкультур». Игра «Будильник». Психологическая игра «Уникальное Я». Я и субкультура

Тема 1.3. Привлекательность, влюбленность и любовь.

Теория. Два мира: мужской и женский. Осознание самого себя. Разговор со своим Я. Введение понятие «привлекательность». Отличительные особенности привлекательности. Беседа «Что такое симпатия? Чем она отличается от любви, влюбленности», лекция «Легко ли проявлять симпатию?», «Дружба. Четыре модели общения». Отличительные особенности влюбленности. Отличительные особенности любви.

Практика. Презентация-лекция «Гендерные различия». Игра «И я тоже», игра «Собери пазл». Упражнение «Мне нравится в тебе...», упражнение «Привлекательность противоположного пола», упражнение «Какая привлекательность важнее», упражнение «Звезда привлекательности». Упражнение «Три качества», упражнение «Что для тебя значимо?» Упражнение «Влюбленность», упражнение «Как узнать влюбленность?», упражнение «Волшебное превращение».

Упражнение «Любовь – это...», упражнение «Портрет любимого человека», упражнение «Искренность».

Текущий контроль. Коллаж «Два разных мира».

Тема 1.4. Моё отношение к себе.

Теория. Что такое страх? Что такое фобии? Одно и то же, либо, существует отличие между этими состояниями? В чем их отличие? Что первично появляется в человеке состояние страха или фобии? Почему человеку свойственно испытывать страх? Является ли страх врожденным чувством? Есть ли польза от переживания чувства страха? Если есть, то в чем она заключается? Как научиться преодолевать страхи и можно ли самостоятельно бороться с фобиями? Чувство собственного достоинства.

Практика. Задание «Реакция на страх», упражнение «Если то...», задание «Портрет страдальца». Разминка «Пожелание», арт-терапия «Портрет качеств». Тренинг «Моё качество». Практическая работа «Самоэффективность». . Упражнение «Волчок», упражнение «Я принимаю себя», упражнение «Мои радости и печали»

Текущий контроль. Тест-оценка на выявление страхов и фобий. Тестирование «Карта моей души».

Тема 1.5. Художник внутри меня

Теория. Восприятие. Парадоксы восприятия. Волшебные тени. Хочу, могу, умею. Тайны времени. Творческая личность.

Практика. Упражнение «Представим», упражнение «Мои чувства». Игра «Дороги взросления». Упражнение «Я в развитии», упражнение «Испытание на взрослость», упражнения «Я-взрослый».

Раздел 2. Научно-исследовательская деятельность по психологии.

Тема 2.1. Особенности индивидуального и командного участия в Городской олимпиаде по психологии.

Теория. Презентация «Правила написания психологического эссе» (подготовка к I туру). Особенности участия в конкурсе Спич. (подготовка к III туру олимпиады). Внеконкурсное тестирование по биологии.

Практика. Решение олимпиадных заданий (подготовка к II туру). Игротека «Диксит», «Мафия».

Текущий контроль. Написание психологического эссе.

Тема 2.2. Мастерство и культура исследователя.

Теория. Как сделать мысль видимой? Новые возможности исследования проблемы. Как встать на новую точку зрения и выйти за пределы предрассудков. Лекция: Три принципа научной деятельности. Важные качества исследователя. Профессиональные способности исследователя. Что такое аннотация?

Практика. Упражнения «Дороги, которые мы выбираем». Тренинг «Искусство общения и культура поведения исследователя». Задание «План аннотации».

Тема 2.3. Что такое проект по психологии?

Теория. Как выбрать тему проекта? Как увидеть проблему? Основные требования к продукту проекта.

Практика. Пошагово о проекте (разработка и оформление индивидуального портфолио проекта). Проекты без границ. Проектная группа в сборе! На старт! Внимание! Поехали! (разработка и оформление портфолио группового проекта. Искусство общения и публичного выступления. Практическая лаборатория «Что такое научная конференция и её виды?»

Задание «Определи тематику», упражнение «Организационные мероприятия и структура научной конференции».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Программа «Я среди других» предназначена для работы с обучающимися старших классов, поэтому реализовывать данную программу может педагог дополнительного образования, педагог-психолог, владеющий знаниями базовых основ психологии, психофизических особенностей старшеклассников и навыками организации и проведения психологических занятий.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы

На занятиях предполагается использование разнообразных технологий обучения:

- 1) мини-эксперименты (например, для изучения феноменов общения);
- 2) метод анализа информационных ресурсов (видеофрагменты телепередач, научно-познавательных фильмов и т.п.);
- 3) методика «Незаконченные предложения»;
- 4) метод групповой дискуссии;
- 5) метод эвристических вопросов;
- 6) ролевые игры;
- 7) тренинговые упражнения, в том числе интерактивные, подвижные игры и упражнения на релаксацию;
- 8) рисуночные методики и тесты;
- 9) самостоятельная работа учащегося с компьютерными информационными приложениями к занятиям, CD-сборниками психологических тестов, CD-энциклопедиями
- 10) лекционные занятия, семинары, сообщения, беседы;
- 11) выполнение самостоятельных исследований, проектов.

Структура занятий

Все занятия разработаны таким образом, что имеют вводную, основную и заключительную части.

В начале каждого занятия рекомендуется проводить «приветствие». Это своеобразный ритуал, настраивающий участников на работу. Начиная с ведущего, а затем по часовой стрелке, участники рассказывают о том, как прошла неделя, что у них нового, чем хотелось бы поделиться с окружающими, как настроение, настрой на работу. Важно не затягивать данное мероприятие, так как слишком подробное обсуждение может увести от темы занятия. Также в водной части занятия педагог проводит упражнения-разминки, чтобы ввести участников в тему занятия.

В основной части занятия проводятся упражнения, ролевые игры, дискуссии, просмотр видеофрагментов и т.п., направленные на достижение цели занятия. После выполнения какого-либо задания необходимо проводить обсуждение: какие чувства, эмоции возникали при выполнении задания, какие особенности в собственном поведении и поведении окружающих были замечены и т.д.

Во время занятий педагог не участвует в выполнении упражнений, он является организатором, наблюдателем, комментатором. В ходе упражнений у педагога могут возникать какие-то замечания, мысли по работе участников. Рекомендуется не прерывать ход упражнения, не перебивать участников, а фиксировать свои мысли в блокноте, а затем во время обсуждения их зачитывать.

В конце каждого занятия рекомендуется проводить опрос: что понравилось во время занятия, что не понравилось, с чем участники уходят с занятия. Это рекомендуется делать для оценки эмоционального настроения участников, чтобы учесть свои ошибки, исправить их и не допускать во время следующих занятий. Кроме того, этот опрос является своеобразным ритуалом завершения занятия.

Помещение рекомендуется организовать таким образом, чтобы выделялись следующие зоны: «зона обсуждения» - участники сидят в кругу, «активная зона» - пространство для

свободного перемещения, «рабочая зона» - возможность работать (рисовать, лепить и т.д.) за столами. Кроме того, необходимо выделить место для компьютера, проектора и экрана для транслирования видеоматериалов, видеопрезентаций и т.п.

Учебно-методическое обеспечение программы

Перечень дидактических материалов

1. Презентация «Темперамент и характер»
2. Схема «Типы темпераментов»
3. Карточки с примерами уверенного, неуверенного и грубого поведения подростков в различных жизненных ситуациях
4. Презентация «Введение в психологию общения»
5. Раздаточный материал для упражнения «Ежедневник»
6. Презентация «Внутренние резервы личности»
7. Репродукции, фотографии для упражнения «Взгляд со стороны»
8. Сборник аудиозаписей на гармонизацию внутреннего состояния.
9. Бланки для оценки коммуникативных и организаторских способностей («КОС»)
10. Раздаточный материал для ролевой игры «Катастрофа»
11. CD с записью звуков моря.
12. Презентация «Мотивы общения».
13. Журналы, открытки, цветная бумага для проведения коллажа «Для чего нужно уметь общаться?»
14. Карточки для ролевой игры «Геремок»
15. Презентация «Общение. Невербальные средства передачи информации»
16. Материал для проведения упражнения «Адские башни».
17. Презентация «Позиции в общении»
18. Раздаточный материал для проведения упражнения «Три обезьяны».
19. Презентация «Особенности вербального общения»
20. Раздаточный материал для упражнения «Кодовая фраза»
21. Карточки для упражнения «Диктант»
22. Презентация «Барьеры на пути информации»
23. Таблицы «Я-высказывание»
24. Презентация «Толерантность в общении»
25. Карточки для ролевой игры «Гадкий утенок»
26. Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»
27. Презентация «Коллектив и личность. Лидерство»
28. Тест «Капитан или пассажир»
29. Таблица «Классификация ролей в школьном коллективе»
30. Презентация «Самопрезентация»
31. Набор карточек для ролевой игры «Прием на работу»
32. Презентация «Психологическая подготовка к экзаменам и публичным выступлениям»
33. Презентация «Техники постановки цели и ее достижения»
34. Карточки для упражнения «Алгоритм принятия решений»

Перечень видеоматериалов для реализации программы:

1. Фильм «Секрет»
2. Отрывок телепередачи «Кто и что воспитывает наших детей?»

Перечень аудиосредств для реализации программы:

1. Аудиозапись музыки для успокоения нервной системы, снятия стрессов, раздражительности, усталости, нервного напряжения, выведения из депрессивного состояния.
2. Аудиозапись звуков моря

Авторские аудиопособия для реализации программы:

1. Сборник аудиозаписей на гармонизацию внутреннего состояния.
2. Сборник аудиозаписей «Звуки моря».

Контрольно-оценочные материалы

1. Мини-реферат-презентация «Психология управления»
2. Решение задач по темам «Темперамент» и «Характер» («Сборник задач по общей психологии под ред. В.С. Мерлина. М., «Просвещение», 1974).
3. Конкурс мини-рефератов-презентаций «Пути развития уверенности в себе»
4. Конкурс мини-рефератов-презентаций «Общение в нашей жизни»
5. Эссе «Письмо себе»
6. Рисуночный метод «Я реальный» и «Я - идеальный»
7. Конкурс мини-рефератов-презентаций «Мотивы и мотивация в психологии».
8. Конкурс мини-рефератов-презентаций «Мимика и жесты окружающих»
9. Самостоятельная работа по определению позиций в общении учащихся, их родителей и учителей.
10. Методика выявления и оценки коммуникативных и организаторских способностей («КОС»)
11. Самостоятельная работа по теме «Постановка вопросов».
12. Самостоятельная работа по карточкам «Определение психологических защит и барьеров в общении учащихся, их родителей и учителей».
13. Методика В.В. Бойко «Поведенческие признаки коммуникативной толерантности»
14. Эссе «Мои жизненные цели»

Список литературы, рекомендуемой для обучающихся

1. Горянина В.А. Психология общения: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
2. Дилтс Р. НЛП: навыки эффективной презентации. - СПб.: Питер, 2002.
3. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться).- СПб.: Питер Пресс, 1995.
4. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2009.
5. Касаткин С. Техника обратной связи. Мастер общения.-СПб.: Питер, 2002. - 192 с.
6. Клименко В.В. Психологические тесты таланта. – Харьков: Фолио; СПб.: Кристалл, 1996.
7. Коноваленко С.В. Экзамен?...Нет проблем! или Как психологически подготовиться к экзаменам и успешно сдать их. – М.: Гном-Пресс, 1999.
8. Лакейн А. Искусство успевать. / Пер. с англ. – М.: Агенство «Фаир», 1996.
9. Либина А. Психология совладания с кризисами и сложными жизненными ситуациями.- М.: Селена +, 1995.
10. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2009.
11. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников. – М.: УЦ «Перспектива», 2000.
12. Основы жизненного самоопределения. Учебное пособие для старшеклассников. – Самара: Самар. Дом печати, 1996.
13. Пиз А. Язык жестов. Пер. с англ.- Воронеж: НПО «МОДЭК», 1992.
14. Психология и этика делового общения: Учебник для вузов / Под ред. проф. В.Н. Лавриненко. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2000.
15. Психологические основы профессиональной деятельности: Хрестоматия / Сост. и общ. ред. В.А. Бодров. - М.: Логос, 2007.
16. Психология политического лидерства // Политическая психология / Под общ. ред. А.А. Деркача, В.И. Жукова, Л.Г. Лаптева. - М.: Академический проект, 2001.
17. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс. – М.: ТОО ТП, 1998.
18. Степанов С. Психологические подсказки на каждый день (рецепты поведения в самых простых и совсем непростых ситуациях). – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2002.
19. Тэйлор Д. Голая правда о... лидере / Перевод с англ. - М.: Фаир-пресс, 2005.

20. Таннен Д. Ты меня не понимаешь! Почему женщины и мужчины не понимают друг друга. Пер. с англ. – М.: Вече, Персей, АСТ, 1996.
21. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. Пер. с англ. – М.: Педагогика-Пресс, 1995.
22. Энтони Роберт. Секреты уверенности в себе. – М.: МИРТ, 1994.
23. Яровицкий В. Моя первая книга по психологии. – М.: АСТ, 2000.
24. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2001.

Список литературы для педагога

1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. – М.: Чертановская типография, 1995.
2. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2005.
3. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М.: Альпина, 2005.
4. Дарвиш О.Б. Возрастная психология. - М.: Владос,.
5. Иванова Е.М. Психология профессиональной деятельности: Учеб. пособие. - М.: ПЕР СЭ, 2006.
6. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2008.
7. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2009.
8. Киршбаум Э.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2000.
9. Козлов В.В. Конфликт: участвовать или создавать... / В.В. Козлов, А.А. Козлова. – М.: Эксмо, 2009.
10. Коноваленко С.В. Экзамен?..Нет проблем! или Как психологически подготовиться к экзаменам и успешно сдать их. – М.: Гном-Пресс, 1999.
11. Лебедев В. Миры воображения: Руководство по интерактивной имагогике. - М.: Ин-т Психотерапии, 2002.
12. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2009.
13. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников. – М.: УЦ «Перспектива», 2000.
14. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии (9 класс). – СПб.: «Речь», 2003.
15. Михайлова Е.В. Самопрезентация: теории, исследования, тренинг. – СПб.: Речь, 2007.
16. Ниши К. Очищение души: уроки медитации (курс лекций и практических занятий). – СПб.: Невский проспект, 2002.
17. Основы жизненного самоопределения. Учебное пособие для старшеклассников. – Самара: Самар. Дом печати, 1996.
18. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2001.
19. Пиз А. Язык жестов. Пер. с англ.- Воронеж: НПО «МОДЭК», 1992.
20. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: пособие для педагога: в 2 ч. – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001. – ч.1. Основы психологии: 10 кл. - ч.2. Психология общения: 11 кл.
21. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. / редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2004.
22. Пиаже Ж. Психология интеллекта. - СПб.: Питер, 2003. - 192 с.Психокоррекционная работа со старшеклассниками: тренинг / авт.-сост. О.Н. Рудякова. – Волгоград: Учитель, 2008.
23. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других / Р. Римская, С. Римский. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 1997.
24. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: ВАКО, 2006.

25. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер., 2002.
26. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс. – М.: ТОО ТП, 1998.
27. Самосознание и защитные механизмы личности /Ред. Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2000. – 656 с.
28. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. – СПб.: Речь, 2007.
29. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб.: Речь, 2008.
30. Симанский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1996.
31. Степанов С. Психологические подсказки на каждый день (рецепты поведения в самых простых и совсем непростых ситуациях). – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2002.
32. Стишенко И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб.: Речь, 2008.
33. Таннен Д. Ты меня не понимаешь! Почему женщины и мужчины не понимают друг друга. Пер. с англ. – М.: Вече, Персей, АСТ, 1996.
34. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.
35. Хартли М. Язык жестов в деловом общении. - М.: Эксмо, 2003. - 224 с.
36. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2002.
37. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М.: Владос – Пресс, 2001.
38. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. – СПб.: Речь, 2007.
39. Яровицкий В. Моя первая книга по психологии. – М.: АСТ, 2000.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы на 1 группу обучающихся (15 человек) требуется:

- 1) учебный кабинет, в котором можно свободно переставлять мебель;
- 2) компьютер;
- 3) проектор;
- 4) экран для презентации;
- 5) магнитофон;
- ✓ репродукции;
- ✓ фотографии;
- ✓ музыкальные диски;
- 6) Материалы, используемые на занятиях:
 - ✓ бейджи (по количеству участников группы);
 - ✓ бумага писчая;
 - ✓ шариковые ручки (по количеству участников группы);
 - ✓ планшеты (по количеству участников группы);
 - ✓ бумага плотная;
 - ✓ ватман;
 - ✓ краски;
 - ✓ пластилин.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ

1. Буйлова, Л.Н. Методические рекомендации по подготовке авторских программ дополнительного образования детей / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова, А.С. Постников [Электронный ресурс] / Дворец творчества детей и молодежи. В помощь педагогу. – Режим доступа : <http://doto.ucoz.ru/metod/>.
2. Буйлова, Л.Н. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей: учеб.-метод. пособие / Л.Н. Буйлова, С.В. Кочнева. – М. : Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001. – 160 с.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании», 26.12.2012 г. [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа : http://минобрнауки.рф/документы/2974/файл/1543/12.12.29-ФЗ_Об_образовании_в_Российской_Федерации.pdf.
4. Колеченко, А.К. Энциклопедия педагогических технологий: пособие для преподавателей / А.К. Колеченко. – СПб. : КАРО, 2006. – 368 с.
5. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. [Электронный ресурс] / Дополнительное образование: информационный портал системы дополнительного образования детей. – Режим доступа : <http://dopedu.ru/poslednie-novosti/kontseptsiya>.
6. Косарева Е.П., Чернышева М.П. Параметры и критерии оценки дополнительных образовательных программ в УДОД // Дополнительное образование и воспитание. – 2008. - №12. – С.8-14.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Педагогика, 1981. - -186 с.
8. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг со старшеклассниками и студентами / А.Г. Лидерс – М.: Этерна, 2009. – 416с. – (Современная психология).
9. Методическая работа в системе дополнительного образования: материал, анализ, обобщение опыта: пособие для педагогов доп. образования / сост. М.В. Кайгородцева. – Волгоград : Учитель, 2009. –377 с.
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г. [Электронный ресурс] / Самарский дворец детского и юношеского творчества. – Режим доступа: pioner-samara.ru/sites/default/files/docs/metodrek_dop_rf15.doc.
11. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 г. № МО-16-09-01/826-ту [Электронный ресурс] / Самарский дворец детского и юношеского творчества. - Режим доступа: <http://pioner-samara.ru/content/metodicheskaya-deyatelnost> .
12. Немов, Р. С. Психология: Учеб. для студентов пед. вузов: в 3 кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.-Кн.3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики.
13. Положение о порядке разработки, экспертизы и утверждения дополнительной общеобразовательной программы МБОУ ДО ГЦИР городского округа Тольятти. [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Официальные документы. – Режим доступа: http://cir.tgl.ru/sp/pic/File/Chekrkasova_Yuliya/POLOJENIE_GTsIR_o_programmah.pdf
14. Положение о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля освоения дополнительных программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ ДО ГЦИР городского округа Тольятти. [Электронный ресурс] / Гуманитарный центр интеллектуального развития. Официальные документы. – Режим доступа: http://cir.tgl.ru/sp/pic/File/Chekrkasova_Yuliya/POLOJENIE_GTsIR_o_formah_attestacii.pdf .

15. Попова, М.В. Психология как учебный предмет в школе: Учебно- методическое пособие. / М.В. Попова – М. : ВЛАДОС, 2000. – 288с.
16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41г «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». [Электронный ресурс] / Дополнительное образование: информационный портал системы дополнительного образования детей. – Режим доступа : <http://dopedu.ru/poslednie-novosti/novie-sanpin-dlya-organizatsiy-dod>.
17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/543>
18. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Дополнительное образование: информационный портал системы дополнительного образования детей. – Режим доступа : <http://dopedu.ru/normativno-pravovoe-obespechenie/normativno-pravovie-dokumenty-i-materialy-po-organizatsii-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey>
19. Приложение к письму Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О требованиях к программам дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] / Дворец творчества детей и молодежи. – В помощь педагогу. – Режим доступа : <http://doto.ucoz.ru/load/7-1-0-13>
20. Рогов, Е.И. Психология общения / Е.И. Рогов. – М. : ВЛАДОС, 2007. – 335 с. – (Азбука психологии).
21. Селевко, Г.К. Педагогические технологии на основе активизации, интенсификации и эффективного управления УВП. / Г.К.Селевко – М. : НИИ школьных технологий, 2005. - 288с. - (Энциклопедия образовательных технологий).
22. Хозиев, В.Б. Психология. Учебное пособие для 10-11-х специализированных классов (гуманитарных и психологических).- М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «Модэк», 2000. – 384с.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график программы составлен в соответствии с локальным актом «Календарный учебный график МБОУ ДО ГЦИР городского округа Тольятти на 2018-2019 уч.г.», принятым решением педагогического совета от 31 августа 2018 г., протокол № 1.

<i>Месяц</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Промежуточная и итоговая аттестация</i>
Сентябрь	Занятия по расписанию: Первый год обучения: 2 учебные недели. Начало занятий 17 сентября Второй год обучения: 4 недели. Начало занятий 1 сентября	Входная диагностика знаний и практических навыков
Октябрь	Занятия по расписанию 5 учебных недель.	
Ноябрь	Занятия по расписанию 4 учебные недели В период школьных каникул с 31 октября по 8 ноября: участие в X Городской олимпиаде по психологии для учащихся 8-11 классов «Психология - фундамент жизни». Дополнительный день отдыха (гос.праздник) - 4 ноября	
Декабрь	Занятия по расписанию 5 учебных недель.	
Январь	Занятия по расписанию 3 учебные недели. В период школьных каникул с 31 декабря по 10 января: досуговое мероприятие «Самый волшебный праздник». Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни): 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7 января Мероприятие: психологическая игра «Я среди других»	
Февраль	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительный день отдыха (государственный праздник) - 23 февраля	
Март	Занятия по расписанию 5 учебных недель. В период школьных каникул с 20-29 марта: досуговое мероприятие «Весеннее настроение» Дополнительный день отдыха (гос.праздник) - 8 марта	
Апрель	Занятия по расписанию 4 учебные недели.	
Май	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Участие в учрежденческом итоговом Фестивале интеллекта и творчества «Мы в Центре». Творческая мастерская «Я хочу» Завершение учебных занятий 31 мая. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками - 1 мая, 9 мая	Итоговая аттестация для групп второго года обучения. Промежуточная аттестация для групп первого года обучения
Июнь	Продолжение занятий по программе летней профильной смены «Перемены» (4 недели). Дополнительный день отдыха (гос. праздник) - 12 июня	
Июль	Самостоятельные занятия учащихся	
Август	Формирование учебных групп до 10 сентября	

Итого учебных недель по программе:	36 учебных недель для групп первого года обучения; 38 учебных недель для групп второго года обучения	
------------------------------------	---	--

Приложение 2

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

Календарно-тематический план
учебного курса «Я среди других»
Первый год обучения

Сроки	№ занятия	Раздел, тема занятия	Форма занятия, подведения итогов	Количество часов	
				Теория	Практика
		Раздел 1. Мосты коммуникаций			
		1.1. Введение в курс психологии общения			
	1.	Вводное занятие. О задачах учебного курса. Планирование работы на учебный год. Входная диагностика.	Беседа Диагностика	1	
	2.	Знакомство с психологией общения. Характеристика общения. Функции и цели общения.	Презентация	1	
	3.	Потребность в общении.	Тренинг		1
	4.	Основные каналы общения. Роль невербальных средств в передаче информации	Презентация	1	
	5.	Поза и жесты. Походка. Межличностное пространство	Тренинг		1
	6.	Мимика. Развитие навыков интерпретации невербальных сигналов в общении и идентификации эмоциональных состояний людей по невербальным проявлениям в поведении	Тренинг		1
	7.	Вербальное общение. Интонация, темп и громкость речи.	Презентация	1	
	8.	Особенности построения фразы. Речевые средства общения.	Тренинг		1
	9.	Форма изложения. Техники постановки вопросов.	Тренинг		1
	10.	Свойства личности, влияющие на эффективность общения.	Презентация	1	
	11.	Экстравертированность-интровертированность.	Диагностика	1	
	12.	Суть механизма психологической защиты. Ее роль во взаимодействии с людьми	Тренинг		1
	13.	Понятия «Я реальное» и «Я идеальное». Самооценка. Особенности поведения людей в зависимости от самооценки	Презентация. Беседа	1	
	14.	Эго-состояния личности. Основы теории Э. Берна об эго-состояниях личности	Презентация. Беседа	1	
	15.	Преимущества и недостатки разных позиций в	Тренинг		1

		общении			
	16.	Подготовка к олимпиаде по психологии в ТГУ	Презентация	1	
	17.	Подготовка к олимпиаде по психологии в ТГУ	Презентация	1	
	18.	Подготовка к олимпиаде по психологии в ТГУ	Презентация	1	
	19.	Барьеры в общении. Факторы эффективного общения.	Презентация	1	
	20.	Ошибки восприятия. Обстановка общения.	Тренинг	1	
	21.	Особенности коллектива	Тренинг	1	
	22.	Внутренняя и внешняя речь. Информационная сторона общения.	Тренинг		1
	23.	Монологическая речь. Диалог. Умение слушать.	Тренинг		1
	24.	Конструктивное и неконструктивное общение. Техника «Я-высказывания»	Тренинг		1
	25.	История возникновения общения.	Презентация Беседа	1	
	26.	Психологическая игра в рамках научно-исследовательской деятельности «Критика и ее восприятие»	Игра		1
	27.	Психологическая игра в рамках научно-исследовательской деятельности «Критика и ее восприятие»	Игра		1
		1.2. Конфликт – вред или польза?			
	28.	Понятие «Конфликт». Способы поведения в конфликтной ситуации.	Презентация Беседа.	1	
	29.	«Я» в конфликте. Понятие индивидуальных различий в психологии.	Диагностика, рефлексия	1	
	30.	Властность. Конфликтность в человеке.	Тренинг		1
	31.	Агрессивность.	Тренинг		1
	32.	Достижение выгоды за счет унижения другого.	Тренинг		1
	33.	Права и обязанности учащихся и окружающих их людей.	Тренинг Беседа		1
		1.3. Мир эмоций			
	34.	Понятие «Эмоции».	Презентация Беседа	1	
	35.	Коммуникативные эмоциональные состояния.	Тренинг		1
	36.	Проявление эмоций в общении.	Тренинг		1
	37.	Роль коммуникативных эмоциональных состояний в общении.	Беседа	1	
	38.	Распознавание эмоций во время общения	Тренинг		1
	39.	Негативные эмоции при общении. Распознавание лжи	Тренинг		1
	40.	Тестирование по итогам первого блока	Промежуточная аттестация	1	
	41.	Психологическая игра «Для чего нужно общение»	Лаборатория		1
	42.	Подведение итогов игры и итогов работы по первому блоку программы	Лаборатория		1
	43.	Зачем людям нужны праздники	Лаборатория		1
	44.	Готовимся к новомуднему празднику в объединении	практическое занятие		1
	45.	Самый волшебный праздник	Праздник		1
		Раздел 2. Технологии успеха			
		2.1. Самопрезентация			
	46.	Вводное занятие. Самопрезентация.	Презентация Беседа	1	

	47.	Принципы эффективной самопрезентации. Приемы расположения к себе.	Презентация	1	
	48.	Аргументация. Приемы аргументации. Учимся формулировать свои мысли.			1
		2.2. Отстаивание собственного мнения			
	49.	Собственное мнение.	Беседа.	1	
	50.	Неуверенность в себе.	Тренинг		1
	51.	Уверенное и неуверенное поведение.	Тренинг		1
	52.	Психологическая диагностика для самоанализа обучающихся: Методика выявления уровня самооценки Сидоренко Е.В. Самоанализ результатов диагностики	Диагностика Рефлексия	1	
	53.	Желания и потребности.	Тренинг.		1
	54.	Способы достижения цели.	Тренинг		1
	55.	Обоснование своей точки зрения	Тренинг		1
	56.	Навыки конструктивного отказа.	Тренинг		1
	57.	Эффективные высказывания.	Тренинг		1
		2.3. Страх плохой оценки			
	58.	Критика. Восприятие критики.	Тренинг		1
	59.	Для чего нужна критика	Тренинг		1
	60.	Особенности процесса рефлексии. Самоанализ и самоедство.	Тренинг		1
	61.	Уверенность в себе.	Тренинг		1
	62.	Точка опоры. Внутренний ресурс личности.	Тренинг		1
	63.	Коллаж «Чувство собственного достоинства».	Тренинг		1
		2.4. Публичное выступление			
	64.	Особенности публичного выступления. Компоненты публичного выступления.	Презентация Беседа	1	
	65.	Особенности невербальных проявлений во время публичного выступления.	Тренинг		1
	66.	Как правильно выбрать место и позу для выступления.	Тренинг		1
	67.	Готовимся к выступлению.	Презентация	1	
	68.	Организационные моменты перед выступлением.	Тренинг		1
	69.	Самонастрой	Тренинг		1
	70.	Начало выступления.	Тренинг		1
	71.	Готовность аудитории воспринимать.	Тренинг		1
	72.	Как понять аудиторию	Тренинг		1
	73.	Язык выступающего.	Тренинг		1
	74.	Как побороть страх. Контроль эмоций	Тренинг		1
	75.	Техники расслабления	Тренинг		1
	76.	«Твой выбор. Твоя профессия». Основные положения выбора профессии	Презентация	1	
	77.	Психологическая диагностика для самоанализа обучающихся: ДДО Климов Е.А	Диагностика	1	
	78.	Самоанализ результатов диагностики	Рефлексия		1
		2.5. Основы целеполагания			
	79.	Прояснение своих жизненных ценностей	Тренинг		1
	80.	Концепция постановки целей	Тренинг		1
	81.	Распределение приоритетов.	Тренинг		1
	82.	Цели и способы ее достижения	Тренинг		1

	83.	Определение личных жизненных и профессиональных целей.	Тренинг		1
	84.	Метод формирования уверенности в достижимости поставленной цели	Тренинг		1
	85.	Алгоритм принятия решений.	Тренинг		1
	86.	Построение плана на будущее.	Тренинг		1
	87.	Игра «Я хочу»	Игра		1
		2.6. Психологическая подготовка к экзаменам			
	88.	Экзамен – стресс?	Беседа	1	
	89.	Стратегии построения ответа на экзамене.	Тренинг		1
	90.	Эффект края	Тренинг		1
	91.	Особенности поведения на экзамене	Беседа	1	
	92.	Приемы самонастройки и аутотренинга.	Тренинг		1
	93.	Методы релаксации	Тренинг		1
	94.	Внимание и память.	Презентация	1	
	95.	Способы тренировки зрительной памяти	Тренинг		1
	96.	Способы тренировки устойчивости внимания.	Тренинг		1
	97.	Психологическая подготовка к экзамену	Презентация Беседа.	1	
	98.	Когнитивные трудности при подготовке к экзамену	Тренинг		1
	99.	Личностные трудности при подготовке к экзамену	Тренинг		1
	100.	Как успешно сдать экзамен.	Тренинг		1
	101.	Психологические барьеры, мешающие успешной экзамена	Тренинг		1
	102.	Самовнушение	Тренинг		1
	103.	Способы самоконтроля на экзамене	Тренинг		1
	104.	Игра «Экзамен»	Игра		1
	105.	Игра «Экзамен»	Игра		1
	106.	Итоговая аттестация	Тестирование	1	
	107.	Психологическая игра «Я среди других»	Игра		1
	108.	Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года	Праздник.		1
			Всего часов:	33	75
			ИТОГО:		108