

Приложение № 75  
к приказу  
от «26» 08 2022 г. № 51-н

ПРИНЯТО  
На заседании кафедры  
гуманитарных наук  
ФМШ СФУ  
Протокол № 10  
от «3» 06 2022 г.

ПРИНЯТО  
На заседании Ученого  
совета ФМШ СФУ  
Протокол № 5  
от «8» 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ФМШ СФУ  
Е.А. Енгуразова  
«26» 08 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛУБ»  
(2022-2023 гг.)**

Составители:

Варфоломеева Ю.С., педагог-психолог  
Иванникова П.В., педагог-психолог

Красноярск 2022

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования физико-математической школы-интерната ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет». В соответствии с планом внеурочной деятельности ФМШ, программа дополнительного образования «Психологический клуб» изучается в 10 - 11 классах в объеме 2 часа в неделю в течение года обучения, всего 68 часов.

Старший школьный возраст характеризуется следующими объективными изменениями в жизни школьника: близость факта завершения среднего образования и необходимость выбора профессии; объективные свидетельства взросления - получение паспорта, в 18 лет - гражданское совершеннолетие и получение гражданских прав; психофизиологическое развитие – физическое изменение тела и гормональная перестройка.

Задача выбора будущей профессии, профессионального самоопределения принципиально не может быть успешно решена без и вне решения более широкой задачи личностного самоопределения, включающей построение целостного замысла жизни, самопроектирование себя в будущее.

В раннем юношеском возрасте продолжается процесс развития самосознания. В юности открытие себя как неповторимой индивидуальности неразрывно связано с открытием социального мира, в котором предстоит жить. Обращенные к себе в процессе самоанализа, рефлексии вопросы у юноши в отличие от подростка чаще носят мировоззренческий характер, становясь элементом социально-нравственного или личностного самоопределения.

Юность – это период, в который молодой человек должен собрать в единое целое все исполняемые им роли - школьника, сына (дочери), друга, рассказчика и т.д., связать их с прошлым и проецировать в будущее. Если молодой человек успешно справляется с задачей обретения идентичности, то у него появляется ощущение того, кто он есть, где находится и куда идет

Психологический клуб - это пространство, которое способствует развитию компетенций, необходимых для решения актуальных задач возраста.

**Целью** настоящей программы является развитие личностных компетенций старшеклассников, способствующих успешному решению актуальных задач возраста.

**Задачи** программы:

1. Развить навыки рефлексии и самопознания.
2. Обучить техникам саморегуляции.
3. Обучить техникам эффективной коммуникации.
4. Развить навыки конструктивного разрешения конфликтов.
5. Сформировать осознанность при выборе будущей профессии.

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать

деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

В результате освоения дополнительной программы обучающиеся смогут овладеть следующими общеобразовательными, общеразвивающими компетенциями:

1. Владение навыками рефлексии и самопознания.
2. Знание техник саморегуляции.
3. Знание техник эффективной коммуникации.
4. Владение навыками конструктивного разрешения конфликтов.
5. Способность проявлять осознанность при выборе будущей профессии.
6. Толерантное сознания и поведения в мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел 1. Введение (4 часа)**

#### **Тема 1. Знакомство.**

Освещение вопроса «Что такое психология». Знакомство с тренинговой процедурой. Обобщение ожиданий участников. Принятие правил группы. Формирование навыков работы в малых группах. Обучение релаксации. Создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств. Выработка норм поведения.

#### **Тема 2. Тренинг на знакомство и сплочение группы.**

### **Раздел 2. Самопознание (24 часов)**

**Тема 1. Человек, индивидуальность, личность.** Отличие понятий. Осознание и принятие своей индивидуальности. Личностный рост.

**Тема 2. Характер и темперамент.** Понятие, виды. Понимание особенностей своего характера и темперамента.

**Тема 3. Самооценка.** Понятие, виды самооценки (адекватная, завышенная, заниженная). Развитие адекватной самооценки.

**Тема 4. Уверенность в себе.** Уверенность в себе как свойство личности. Признаки уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Способы развития уверенности в себе.

**Тема 5. Эмоциональный интеллект.** Способность понимать собственные эмоции и эмоции других людей. Развитие эмпатии. Развитие навыков саморегуляции.

**Тема 6. Жизненные цели и ценности.** Ценности: понятие виды, значимость, влияние на формирование жизненных целей. Постановка целей по SMART

### **Раздел 3. Я и другие (20 часов)**

**Тема 1. Потребности и мотивы как детерминанты поведения.** Понятие, виды. Иерархия потребностей А.Маслоу. Потребности и конфликты.

**Тема 2. Общение.** Понятие, виды. Невербальные средства общения. Психология жестов. Личные границы.

**Тема 3. Конфликт.** Понятие, виды, причины, признаки. Стратегии поведения в конфликте. Эмоции в конфликте.

**Тема 4. Навыки эффективной коммуникации и конструктивного решения конфликтов.** Техники эффективной коммуникации (Я- сообщение, отражение чувств, перефразирование, петля понимания, рефрейминг, открытые вопросы).

**Раздел 4 Профессиональное самоопределение. Soft skills. (24 часа)**

**Тема 1.** Профессия: осознанный выбор

**Тема 2.** Ключевые компетенции XXI века: критическое мышления, креативность, коммуникация и кооперация.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Введение	4
	Тема 1. Знакомство.	1
	Тема 2. Тренинг на знакомство и сплочение группы.	3
2	Самопознание	24
	Тема 1. Человек, индивидуальность, личность.	4
	Тема 2. Характер и темперамент.	4
	Тема 3. Самооценка.	4
	Тема 4. Уверенность в себе.	4
	Тема 5. Эмоциональный интеллект.	4
	Тема 6. Жизненные цели и ценности.	4
3	Я и другие	20
	Тема 1. Потребности и мотивы как детерминанты поведения.	5
	Тема 2. Общение.	5
	Тема 3. Конфликт.	5
	Тема 4. Навыки эффективной коммуникации и конструктивного решения конфликтов.	5
5	Раздел 4 Профессиональное самоопределение. Soft skills. (24 часа)	20
	Тема 1. Профессия: осознанный выбор	10
	Тема 2. Ключевые компетенции XXI века: критическое мышления, креативность, коммуникация и кооперация.	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>

### ФОРМЫ РАБОТЫ

Для реализации программы при проведении занятий по темам используются разнообразные методы, формы и приемы работы:

Занятия содержат интерактивные методы:

- творческие задания;
- игровые элементы;
- мозговой штурм;
- ролевые игры;
- психогимнастические упражнения;
- групповую дискуссию.

Информационно-практические методы:

- Беседы;
- Дискуссии;
- Практические и тренинговые занятия, ролевые игры;
- Обучение через опыт и сотрудничество;

- Психодиагностические: тестирования и опросы с целью самопознания;
- Проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций;

Принципы проведения занятий:

- добровольность;
- активность;
- партнерское взаимодействие;
- конфиденциальность.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. Анастаси А. Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия / Пер. с англ. – М.: Апрель-Пресс; Изд-во ЭКСМО-Пресс
2. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование / Пер. с англ. – СПб.: Питер
3. Леонтьев А. Н., Лурия А. Р., Смирнов А. В. О диагностических методах психологического исследования школьников // Сов. педагогика
4. Носс И. Н. Психодиагностика. – М.: Изд-во КСП+
5. Общая психодиагностика/ Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. – М.: МГУ
6. Психологическая диагностика: Учебное пособие / Под ред. К. М. Гуревича, Е. М. Борисовой. 2-е изд., испр. – М.: Изд-во УРАО
7. Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности. – М.: МГУ
8. Степанов С. С. Психология в лицах. – М.: ЭКСМО Пресс