

Приложение № 74

к приказу

от 21.06.2024 № 30/1-4

ПРИНЯТО

На заседании кафедры
гуманитарных наук
ФМШ СФУ

Протокол № 8

от «03» 06 2024 г.

ПРИНЯТО

На заседании
Ученого совета
ФМШ СФУ

Протокол № 7

от «06» 06 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ФМШ СФУ

Е.А. Енгуразова

2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛУБ»**

Разработали:

Иванникова Полина Вячеславовна, педагог-психолог ФМШ СФУ

Варфоломеева Юлия Сергеевна, педагог-психолог ФМШ СФУ

Красноярск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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.

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
	ИТОГО	68

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, 2001.
2. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2001.
3. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика личности. – Киев: Здоров'я, 1989.
4. Дружинин В. Н. Психология общих способностей. – СПб.: Питер, 1999.
5. Леонтьев А. Н., Лурия А. Р., Смирнов А. В. О диагностических методах психологического исследования школьников // Сов. педагогика. – 1968. – № 7. – С. 70.

6. Носс И. Н. Психодиагностика. – М.: Изд-во КСП+, 1999.
7. Общая психодиагностика/ Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. – М.: МГУ, 1987.
8. Психологическая диагностика: Учебное пособие / Под ред. К. М. Гуревича, Е. М. Борисовой. 2-е изд., испр. – М.: Изд-во УРАО, 2000.
9. Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности. – М.: МГУ, 1980.
10. Степанов С. С. Психология в лицах. – М.: ЭКСМО Пресс, 2001.