

Программа
по дополнительному образованию

«ЮНЫЙ ПСИХОЛОГ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время во всех областях общественной жизни – экономической, производственной, социальной, в области искусств и спорта, сохранения здоровья и др. – представлена наука психология и активно действуют психологи, реализующие достижения науки в реальной практике. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над подготовкой подрастающего поколения к жизни в социуме.

Психологическая культура, толерантность, позитивное самовосприятие, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом – все это необходимые компоненты личности гражданина общества.

Предлагаемый курс рассчитан на учащихся 15–18 лет. Программа вариативна и изменчива, согласно индивидуальным особенностям. Освоение курса даст возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части, включающей тестовые диагностические методики, занятия с элементами тренинга. В конце изучения каждой темы проводится итоговый практикум, целью которого является проверка данного материала, практическое применение полученных знаний.

Цель: формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся.

Задачи:

1. Формирование у школьников общих представлений о психологии как науке.
2. Развитие интереса познания себя и других людей, умения использовать психологические знания с практикой общения и деятельности в коллективе. Пробуждение творческого мышления, развитие критичности.
3. Обучение навыкам конструктивного общения и развитие компетенций в области коммуникации.

Срок реализации программы – 1 год. Программа рассчитана на 144 часа. Частота групповых встреч – 2 раза в неделю.

Программа составлена на основе прилагающейся литературы.

В конце курса обучения по программе учащиеся должны знать основные теоретические понятия курса и уметь применять полученные знания на практике:

- понятие термина «психология», что изучает;
- место психологических знаний о человеке в процессе социализации личности;
- о роли возможностей и способностей в развитии личности человека;
- понятия самовоспитания, способностей, характера.

Уметь:

- развивать культуру общения: умение высказывать своё мнение;
- развить интеллектуальные способности;
- анализировать и обобщать информацию, полученные данные о себе, делать по ним выводы;
- использовать полученные знания для саморазвития и самовоспитания.

Формы подведения итогов реализации программы:

- самопрезентация;
- устный опрос;
- игры, упражнения;
- диагностика;
- выполнение творческих работ;
- собеседование.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Из них	
			теор.	практ.
	Вводное занятие	2	2	
1	Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности	2	2	
	Психология как наука	12	6	6
2	История развития психологии (античность, средневековье)	2	2	
3	История развития психологии (рождение науки)	2	1	1
4	Житейская и научная психология	2	1	1
5	Отличие психики человека от животных	2	1	1
6	Методы изучения психологии (особенности проективных методик, наблюдение, анкетирование, тестирование, эксперимент)	2	1	1
7	Итоговый практикум. Отрасли психологии (создание презентаций и защита)	2		2
	Феномены души	12	8	4
8	Особенности памяти, мышления, внимания	2	2	
9	Мотивация – причины наших поступков	2	1	1
10	Состояние сознания	2	2	
11	Бессознательное	2	1	1
12	Измененные состояния сознания	2	1	1
13	Эмоции и чувства. Состояние аффекта	2	1	1
	Связь психического и физиологического	10	4	6
14	Внешность и внутренний мир	2	1	1
15	Физиогномика. Чезаре Ламброзо	2	1	1
16	«Левые» и «правые» (связь доминантного полушария и характера)	2	1	1
17	Способности и одаренность. Генетика или воспитание	2	1	1
18	Работа на каникулах. Подготовка к НПК ИОУ, конкурсам	2		2
	Психическое здоровье – норма и отклонение	12	7	5
19	Для чего нужны кумиры	2	2	
20	Паническая атака	2	2	
21	Самооценка. Способы управления.	2	1	1
22	Массовые мании и истерии	2	1	1
23	Психологический портрет преступника	2	1	1
24	Итоговый практикум (анализ личности)	2		2
	Личность в теориях	20	12	8
25	Психоанализ	2	2	
26	Теория К.Г.Юнга	2	2	
27	Трансакционный анализ Берна	2	2	
28	Гуманистическая психология	2	2	
29	Абрахам Маслоу – пирамида потребностей	2	2	
30	Бихевиоризм	2	2	
31	Итоговый практикум (анализ сновидения)	2		2
32	Итоговый практикум (доклад о представителях)	2		2
33	Работа на каникулах	4		4

	Грамматика общения	20	11	9
34	Человек в группе	2	1	1
35	Лидерство	2	1	1
36	Конфликты (позитивные и негативные стороны)	2	1	1
37	Психология толпы	4	4	
38	Любовь	2	1	1
39	Дружба	2	1	1
40	Семья (влияние стиля воспитания на формирование личности)	4	2	2
41	Итоговый практикум (выработка правил для преодоления барьеров в общении, характеристики лидерства на примере личности)	2		2
	Критические жизненные ситуации	8	5	3
42	Фрустрация	2	2	
43	Стресс	2	2	
44	Внутренний конфликт	2	1	1
45	Итоговый практикум (мини-сочинение «Как я преодолел стрессовую ситуацию»)	2		2
	Психотерапия	16	5	11
46	Психоаналитическая терапия	2	1	1
47	Поведенческая терапия	2	1	1
48	Телесная терапия	2	1	1
49	Арт-терапия	2	1	1
50	Итоговый практикум (создание коллажей)	4		4
51	Работа на каникулах (подготовка презентаций)	2		2
52	НЛП. Манипулирование	2	1	1
	Проектирование профессионального жизненного пути	16	6	10
53	Профориентация (мир профессий, основы)	4	2	2
54	Профориентация (диагностика по Климову, Йовайши)	4	2	2
55	Самоопределение (желание и возможности)	4	2	4
56	Итоговый практикум (мини-сочинение «Моя будущая профессия»)	4		2
	Возрастная психология	14	7	7
57	Особенности возраста (классификации)	2	2	
58	Критические периоды (юношество, подростковый возраст)	2	2	
59	Семейные тайны	2	2	
60	Достижения возраста	2	1	1
61	Итоговый практикум («Мои основные достижения», «Как я преодолел кризис возраста»)	2		2
62	Практикум «Проводим эксперименты»	2		2
63	Просмотр фильмов по психологии	2		2
64	Итоговое занятие (КСЗ)	2	2	
	Итого	144	75	69

Содержание занятий

Вводное занятие

Тема 1. Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности.

Психология как наука

Тема 2. Психология в эпоху античности и средневековья.

Теоретическая часть. Первые философы и их представление о человеке. Аристотель и его трактат «О Душе».

Тема 3. Возникновение и развитие психологии.

Теоретическая часть. Предмет и задачи истории психологии. Становление истории науки как отдельной отрасли. Методологические принципы психологической науки. Зарождение психологических представлений в начале человеческой истории.

Практическая часть. Выполнение тестового задания «Ваш психологический возраст».

Тема 4. Житейская и научная психология.

Теоретическая часть. Качество и характер знаний.

Практическая часть. Психологическая игра «Узнай меня».

Тема 5. Отличие психики человека от животного.

Теоретическая часть. «Язык». Способность создавать. Передача общественного опыта.

Практическая часть. Психологическая игра «Найди пару».

Тема 6. Методы изучения психологии.

Теоретическая часть. Анкетирование. Исследование. Тестирование. Эксперимент.

Практическая часть. Тест на исследование самооценки. Методика исследования ценностных ориентаций Рокича. Методика определения уровня субъективного контроля.

Тема 7. Итоговый практикум.

Практическая часть. Отрасли психологии (создание презентаций и защита).

Феномены души

Тема 8. Особенности памяти, мышления и внимания.

Теоретическая часть. Психологическая сущность внимания и его свойства. Свойства внимания: устойчивость, сосредоточенность, объем, переключаемость, распределение, интенсивность, рассеянность. Общие представления о памяти. Классификации видов памяти. Мышление как процесс. Этапы мыслительного процесса.

Тема 9. Мотивация – причины наших поступков.

Теоретическая часть. Феномен мотивации. Понятия потребности, мотива, мотивации. Строение потребностно-мотивационной сферы. Классификация

мотивов. Мотивы и деятельность. Мотивы и сознание. Влияние мотивации на деятельность. Закон Йеркса-Додсона.

Практическая часть. Тест диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.

Тема 10. Состояние сознания.

Теоретическая часть. Состояния сознания и их изменения. Бодрствование и сон.

Тема 11. Бессознательное.

Теоретическая часть. Понятие «Бессознательное» по З.Фрейду. Конфликт между детскими впечатлениями и требованиями общества.

Практическая часть. Рисуночный тест «Нарисуй себя».

Тема 12. Измененные состояния сознания.

Теоретическая часть. Виды ИСС. Химические. Психиатрические. Экстрим.

Практическая часть. Реферат.

Тема 13. Эмоции и чувства. Состояние аффекта.

Теоретическая часть. Виды эмоций. Эмоциональные состояния.

Практическая часть. Упражнения на развитие эмпатии.

Связь психического и физиологического

Тема 14. Внешность и внутренний мир.

Теоретическая часть. «Встречаем по одежке, а провожаем по уму».

Практическая часть. Написать эссе на тему «Внешность или внутренний мир – что важнее».

Тема 15. Физиогномика. Чезаре Ламбозо.

Теоретическая часть. Человеческое лицо. Экспресс-диагностика личности.

Практическая часть. Упражнения по физиогномике.

Тема 16. «Правые» и «левые» (связь доминантного полушария и характера).

Теоретическая часть. Специализация и доминирование полушарий.

Практическая часть. Тест «Балерина».

Тема 17. Способности и одаренность. Генетика или воспитание.

Теоретическая часть. Представление о способностях, рассмотреть факторы, влияющие на развитие способностей. Познакомить с понятием «интеллект», способы его измерения. Творческие способности. Креативность.

Практическая часть. Тесты интеллекта. Определение коэффициента интеллекта.

Тема 18. Работа на каникулах.

Практическая часть. Подготовка к НПК ИОУ, конкурсам.

Психическое здоровье – норма и отклонение

Тема 19. Для чего нужны кумиры.

Теоретическая часть. Зачем нужны кумиры? Поиски собственного «я». Когда увлечение становится опасным.

Тема 20. Паническая атака.

Теоретическая часть: Что такое паническая атака. Методы борьбы с панической атакой.

Тема 21. Самооценка. Способы управления.

Теоретическая часть. Способность решать проблемы. Способность поддерживать отношения. Кодекс поведения. Физическая компетентность.

Практическая часть. Упражнение на изучение самооценки «Слабые стороны в общении».

Тема 22. Массовые мании и истерии.

Теоретическая часть. Истерия беспокойства. Моторная истерия. Мании.

Практическая часть. Эссе «Как не поддаться массовой истерии».

Тема 23. Психологический портрет преступника.

Теоретическая часть. История исследования. Понятие и виды психологического портрета преступника.

Практическая часть. Упражнение по психологическому описанию портрета.

Тема 24. Итоговый практикум.

Практическая часть. Реферат на тему «Что подразумевается под психическим здоровьем личности?».

Личность в теориях

Тема 25. Психоанализ.

Теоретическая часть. Что такое психоанализ? История психоанализа. Открытия З. Фрейда.

Тема 26. Теория К.Г. Юнга.

Теоретическая часть. Теория сновидений.

Тема 27. Трансакционный анализ Э. Берна.

Теоретическая часть. Развитие личности и общение. Психологические игры.

Тема 28. Гуманистическая психология.

Теоретическая часть. Основные предметы анализа. Представители. Теоретические положения. Предмет изучения.

Тема 29. Абрахам Маслоу – пирамида потребностей.

Теоретическая часть. Процесс самоактуализации. Классификация потребностей.

Тема 30. Бихевиоризм.

Теоретическая часть. Поведение человека и методы влияния на его поведение.

Тема 31. Итоговый практикум.

Практическая часть. Методика оценки коммуникативных и организаторских способностей (КОС-1). Методика изучения мотивации обучения старшеклассников (Калинина Н.В., Лукьянова М.И.).

Тема 32. Итоговый практикум.

Практическая часть. Доклад о представителях направления.

Тема 33. Работа на каникулах.

Практическая часть. Оформление работы на НПК ИОУ.

Грамматика общения

Тема 34. Человек в группе.

Теоретическая часть. Мир общения. Виды общения. Потребность в общении. Совместимость.

Практическая часть. Презентация «Многообразие мира общения».

Тема 35. Лидерство.

Теоретическая часть. Что такое лидерство? Кто такой лидер? Качества лидера. Как достичь лидерства.

Практическая часть. Тест на лидерство.

Тема 36. Конфликты (позитивные и негативные стороны).

Теоретическая часть. Причины конфликтов. Позитивны и негативные функции конфликта.

Практическая часть. Упражнение по устранению конфликтов с коллективом.

Тема 37. Психология толпы.

Теоретическая часть. Типы толпы. Особенности. Причины и условия возникновения.

Тема 38. Любовь.

Теоретическая часть. Что такое любовь? Как ее можно описать?

Практическая часть. «Мое понимание понятия «любовь».

Тема 39. Дружба.

Теоретическая часть. Общность интересов. Готовность прийти на помощь. Доверие.

Практическая часть. Мини-сочинение «Мой друг».

Тема 40. Семья (влияние стиля воспитания на формирование личности).

Теоретическая часть. Семья. Понятие и социальные функции. Стили воспитания. Аномальные стили.

Практическая часть. Рисунок моей семьи. Анализ рисунков.

Тема 41. Итоговый практикум.

Практическая часть. Выработка правил для преодоления барьеров в общении, характеристика лидерства на примере личности.

Критические жизненные ситуации

Тема 42. Фрустрация.

Теоретическая часть. Причины. Последствия. Формы фрустрации. Признаки. Выход из фрустрации.

Тема 43. Стресс.

Теоретическая часть. Понятие стресса. Симптомы. Виды. Причины. Профилактика.

Тема 44. Внутренний конфликт.

Теоретическая часть. Тип–причина–модель разрешения–способ разрешения–действие.

Практическая часть. Упражнение «Два стула».

Тема 45. Итоговый практикум.

Практическая часть. Мини-сочинение « Как я преодолел стрессовую ситуацию».

Психотерапия

Тема 46. Психоаналитическая терапия.

Теоретическая часть. Что такое психоаналитическая терапия. Какие виды психологических проблем могут решаться психоаналитической терапией. Как изменился психоанализ со времен Фрейда.

Практическая часть. Упражнение «Сказка с конца».

Тема 47. Поведенческая терапия.

Теоретическая часть. Цели поведенческой терапии. Представители направления. Основные понятия. Субъективная шкала тревожных состояний.

Практическая часть. Тренинг на развитие уверенности.

Тема 48. Телесная терапия.

Теоретическая часть. Группы телесной терапии. История и развитие телесно-ориентированной психотерапии. Первичная терапия в телесной психотерапии. Другие подходы телесной терапии. Структурная интеграция в телесной психотерапии.

Практическая часть. Упражнение «Танцевальная терапия».

Тема 49. Арт-терапия.

Теоретическая часть. Индивидуальная и групповая терапия искусством, гуманистическая и психодинамическая арттерапия.

Практическая часть. Арт-терапия.

Тема 50. Итоговый практикум.

Практическая часть. Создание коллажей.

Тема 51. Работа на каникулах.

Практическая часть. Подготовка презентаций по исследовательской работе к НПК ИОУ.

Тема 52. НЛП. Манипулирование.

Теоретическая часть. Приемы и методы манипулирования. Психологическое манипулирование. Языковое манипулирование.

Практическая часть. Игра «Мафия».

Проектирование профессионального жизненного пути

Тема 53. Профориентация (мир профессий, основы).

Теоретическая часть. Представление о себе и проблема выбора профессии.

Практическая часть. Мини-сочинение «Кем я хочу быть».

Тема 54. Профориентация (диагностика по Климову, Йовайши).

Теоретическая часть. Анализ профессий. Классификация профессий.

Практическая часть. Диагностика по Климову, Йовайши.

Тема 55. Самоопределение.

Теоретическая часть. Желание и возможности. Секреты выбора профессии (хочу–могу–надо).

Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»). Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Социальные проблемы труда («надо»).

Практическая часть. Игра «Угадай профессию».

Игра «Профконсультация» Н. Пряжникова.

Тема 56. Итоговый практикум.

Практическая часть. Мини-сочинение «Моя будущая профессия».

Возрастная психология

Тема 57. Особенности возраста (классификация).

Теоретическая часть. Возрастная периодизация.

Тема 58. Критические периоды (юношество, подростковый возраст).

Теоретическая часть. Психологические особенности подростка.

Тема 59. Семейные тайны.

Теоретическая часть. Как они влияют на нас? О чем мы молчим?

Тема 60. Достижения возраста.

Теоретическая часть. Проблемы подросткового возраста.

Практическая часть. Дебаты «Влияние интернета на подростков».

Тема 61. Итоговый практикум.

Практическая часть. Эссе: «Мои основные достижения», «Как я справляюсь со сложностями возраста».

Тема 62. Практикум.

Практическая часть. «Проводим эксперименты».

Тема 63. Практикум.

Практическая часть. Просмотр и анализ фильмов по психологии: «**Как я провел этим летом**» (Алексей Попогребский. Россия, 2009). «**Простые вещи**» (Алексей Попогребский. Россия, 2009). «**Собака Павлова**» (Екатерина Шагалова. Россия, 2005).

Тема 64. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Контрольный срез знаний «Знания, умения, навыки».

Библиографический список

1. **Батаршев А.В.** Психология личности и общения. – М.: Изд-во Центр ВЛАДОС, 2003. – 248 с.
2. **Григорьева Е.В.** Психология общения: Методическое пособие для учителей средних школ. – Н. Новгород, 1994. – 55 с.
3. **Дубровина И.В.** Психология: учебник для студентов средних специальных учебных заведений. – М.: Академия, 2004.
4. **Забродин Ю.М., Попова М.В.** Психология в школе: Учебно-методическое пособие для учителя. Экспериментальный учебный курс для подростков. — М., 1994.
5. **Камардина Г.Г.** Психологические трудности общения: основы психотехнологии: Учебное пособие. – Ульяновск, 2000. – 52 с.
6. Карандашев В. Н. Методика преподавания психологии: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2007. – 250 с.
7. Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности: Учеб. пособие. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с.
8. **Кураев Г.А., Пожарская Е.Н.** Психология человека. Курс лекций. – Ростов-на-Дону, 2002.
9. **Лухтанова Е.В.** Я — психолог. Программа элективного курса для учащихся 9-х классов // Вестник практической психологии образования. 2009. №2. – С. 85-95.
10. **Мажников В.И.** Конфликтология: Методические рекомендации по спецкурсу. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. – 40 с.
11. **Нуркова В.В., Березанская Н.Б.** Психология: Учебник. – М.: Юрайт-Издат, 2004. – 484 с.
12. **Оганесян Н.Т.** Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры. — М.: Ось-89, 2002.
13. **Овчарова Р.Р.** Технологии практического психолога образования. — М.: ТЦ «Сфера», 2000.
14. **Попова М.В.** Психология как учебный предмет в школе: Учебно-методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 2000.
15. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. — СПб: Питер, 2006.
16. Практическая психология: Учебник /Под ред. М. К. Тутушкиной — СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2001. — 368 с.
17. **Пряжников Н.** Игра «Профконсультация» // Школьный психолог. № 6–7/2004., № 18/2000.

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

1. **Байль Б., Нитч К., Шеллинг К.** Без паники: переходный возраст. — М.: КРОН-ПРЕСС, 1998.
2. **Ефимов Н.С.** Психология взаимопонимания. — СПб.: 2004. — 176 с.
3. **Жариков Е.С., Крушеницкий Е.Л.** Для тебя и о тебе — М.: Просвещение, 1991.
4. **Казанский У.А.** Игры в самих себя. — М.: Роспедагенство, 1995.
5. **Каппони В., Новак Т.** Сам себе психолог. — СПб.: Питер, 1994.
6. **Климов Е.А.** Психология: Учебник для школы. — М.: Культура и спорт. Изд. объединение «ЮНИТИ», 1997. — 287 с.
7. **Козлов Н.Н.** Философские сказки для обдумывающих житие. Практическая психология на каждый день. — М., 1997.
8. **Леви В.Л.** Искусство быть собой. — М.: Знание, 1991.
9. **Пиз А.** Язык телодвижений. — М.: Ай Кью, 1992.
10. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других. — М.: АСТ-ПРЕСС, 2001.
11. **Прихожан А.М.** Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. — М.: Творческий центр «Сфера», 2000.
12. **Пругченков А.С.** Трудное восхождение к себе. — М., 1995.
13. **Ефимова Н.С.** Психология общения. Практикум по психологии: Учебное пособие. — М.: ИНФРА-М: ФОРУМ, 2011. — 192 с.
14. Психология самопознания: Учебное пособие для старшеклассников и педагогической практики студентов. — Благовещенск: Изд-во Амурск. гос. ун-та, 1996.
15. **Рахлевская Л.К.** Самопознание в процессе изучения человековедения. 1–2 части. — Томск, 1996.
16. **Рогов Е.И.** Как стать взрослым. — М.: Владос, 2001.
17. **Рогов Е.И.** Психология общения. — М.: Владос, 2002.
18. **Савченко М.Ю.** Личностное развитие. — М.: Вако, 2005.
19. **Самоукина Н.В.** Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М.: Новая школа, 1993.
20. **Самоукина Н.В.** Психология оптимизма. — М.: Изд-во Института психотерапии. 2001.

Составители:

Е.В. Пясецкая, рук. кружка «Психология для учащихся» МОУ ДО «ЦДЮТ» г. Рыбницы, педагог 1 квалиф. категории;

Т.Г. Сандецкая, рук. кружка «Юный психолог» МОУ ДО «ЦДЮТ» г. Рыбницы.