

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 182
от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 241 о/д
от «1» сентября 2021 г.
Директор лицея №144
Л. А. Федорова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Социальной направленности
Клуб «Инсайт»**

Возраст учащихся: 9-11 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Цветкова Ксения Вячеславовна
педагог дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данный курс посвящен актуальной проблеме – обучению и воспитанию подростков (учащихся 5 - 7 классов). Это совпадает с кризисом подросткового возраста. Проходя через все трудности этого жизненного этапа, подросток приобретает опыт, который со временем сделает его полноправным членом общества. Именно в этот период он осваивает необходимые в будущей жизни социальные навыки, роли, модели поведения. Этот этап взросления связан с поиском своего места в жизни, реализацией интеллектуального, личностного и творческого потенциала. В развитии этого потенциала заключается суть личностно-ориентированной модели образования, которая предполагает обучение и воспитание ребенка, и оказание ему своевременной психолого-педагогической поддержки.

Направленность

Программа относится к социально-педагогической направленности. По уровню освоения программа является общекультурной.

Актуальность программы

Межличностное общение современных детей происходит по большей части в сети Интернет. Многие подростки уже испытывают трудности в коммуникации с реальным человеком.

Так, например, участие в играх и развивающих упражнениях дают возможность подросткам приобрести способность управлять текущими событиями, формировать открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию. Релаксационные техники, психогимнастика, арт-терапия помогают снижать тревожность и стабилизируют эмоциональный фон детей. Социодрама, сказкатерапия и анализ фильмов создают условия для личностного роста детей и желания меняться. Программа занятий клуба обращается к опыту и личности участников, позволяет гибко реагировать на состав членов группы, их состояние, на актуальные для них сегодня вопросы, оставаясь в рамках определенной темы.

Адресат программы

Программа «Психологический клуб «Инсайт» ориентирована на подростков 10-12 лет, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также возрастных и психологических особенностей школьника.

Объем и срок реализации программы

Общее количество учебных часов – 72 часа (1 раз в неделю по 2 часа).

Цель программы

Развитие адаптивных форм поведения

Задачи

Обучающие

- изучение различных видов эмоций, мотивов межличностных отношений, личностных особенностей;
- усвоение способов разрешения конфликтов;

Развивающие

- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого, доверия к окружающим, эмоционального интеллекта;
- развитие коммуникативных навыков, вариативности моделей поведения;
- позитивное развитие мотивов межличностных отношений;

Воспитательные

- осознание и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся;
- воспитание у учащихся эмоционально-ценностного отношения к человеку, развитию, активности, творчеству, психологической культуре, познанию, здоровью;
- формирование навыков саморегуляции.

Условия реализации программы

В психологический клуб осуществляется прием всех детей по желанию, не имеющих медицинских противопоказаний. В объединении может заниматься любой ребенок, независимо от природных задатков и навыков.

Количество детей в группе:

1 год обучения – не более 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Организация деятельности обучающихся на занятиях основывается на следующих принципах:

- занимательность;
- сознательность и активность;
- доступность;
- индивидуальный подход к учащимся.

В содержание программы включены проективные методики, приемы социодрамы, ролевые игры, сложный блок теоретической информации по психологии, просмотр видеофильмов с их последующим обсуждением, а также элементы психогимнастики. Многие занятия заканчиваются созданием «итогового продукта»: памятки по теме, плаката, коллажа.

Структура занятий:

- ритуал приветствия,
- разминка,
- основное содержание (беседы с детьми, обсуждение психологических ситуаций, игры и упражнения)

- рефлексия по поводу данного занятия,
- ритуал прощания.

Формы и методы проведения занятий

Занятия строятся с использованием следующих форм и методов:

- беседа, дискуссия, групповые обсуждения;
- практические занятия с элементами игр и игровых элементов, дидактических и раздаточных материалов;
- ролевые игры, сказкотерапия, арт-терапия;
- психогимнастика, релаксация;
- социодрама;
- освоение приемов саморегуляции;
- анализ и просмотр видеоматериалов, рисунков.

Материально техническое обеспечение

Для осуществления образовательного процесса по программе психолого-педагогической поддержки необходимо:

- наличие диагностических материалов;
- наличие карточек с играми и заданиями;
- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- настольные игры и наглядные пособия;
- канцелярские принадлежности (цветные карандаши, фломастеры, бумага, картон, клей, ножницы, журналы с картинками и т.д.)

Кадровое обеспечение

Занятия по программе ведёт педагог-психолог, обладающий достаточным опытом работы с детьми, либо с психолого-педагогическим образованием.

Планируемые результаты освоения программы

Результатом работы является приобретенный учащимися объем знаний, умений, навыков, развитие способностей учащихся.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны:

знать:

- основы общей психологии;
- базовую психологическую терминологию;
- способы саморегуляции.

уметь:

- конструктивно решать конфликтные ситуации;
- самостоятельно принимать решения;
- правильно оценивать свое поведение и поведение других людей;
- отстаивать свою точку зрения, не прибегая к грубости и угрозам;
- оказывать поддержку окружающим;

- считаться с позициями и взглядами других людей;
- преодолевать собственные страхи и разрешать проблемы мирным путём;
- противостоять физическим и интеллектуальным нагрузкам.

Личностные результаты

- эмоциональность; умение осознавать и определять (называть) свои эмоции;
- эмпатия – умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;
- чувство прекрасного – умение чувствовать красоту и выразительность речи, стремиться к совершенствованию собственной речи;
- интерес к изучению психологии, познанию внутреннего мира человека;
- осознание ответственности за произнесённое и написанное слово.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- подготовка к соблюдению норм общественного поведения,
- овладение коммуникативными навыками,
- умение контролировать своё поведение в конфликтных и других напряженных ситуациях.
- снижение уровня тревожности и повышение чувства уверенности в себе, за счет снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Познавательные УУД:

- развития навыков саморегуляции, адекватного реагирования в групповом взаимодействии,
- закрепление и дополнение знаний обучающихся об эмоциях, эмоциональных состояниях, мимике, в изучении собственного «Я»
- понимание настроения и эмоций окружающих людей,

Коммуникативные УУД:

- развитие умений использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы.

Контроль работы учащихся осуществляется посредством диагностических методик, оценки и самооценки письменных работ учащихся, составлении буклетов и коллажей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Название урока	Часы
1.	Вводное занятие. Знакомство. «Визитная карточка».	2
2.	Введение в мир психологии.	2
3.	Введение в мир психологии.	2
4.	Представления о себе и других «Кто я?», «Какой Я?» (практическая часть)	2
5.	Я в своих глазах и в глазах других	2
6.	Мои личностные качества	2
7.	Мои сильные и слабые стороны	2
8.	Черты характера и темперамент	2
9.	Типы темперамента	2
10.	Кино и видеопросмотры по теме, обсуждение	2
11.	Эмоции и чувства «В мире эмоций»	2
12.	Чувства людей и их поведение	2
13.	Где живут эмоции и как ими управлять	2
14.	Кино и видеопросмотры по теме, обсуждение	2
15.	В поисках достойных путей выражения чувств	2
16.	«Секреты общения»	2
17.	Вербальное и невербальное общение	2
18.	Реальное общение и виртуальное	2
19.	Отношения межличностные и внутриличностные	2
20.	Отношения межличностные и внутриличностные (практическая часть)	2
21.	Межличностное общение	2
22.	Взаимодействие с одноклассниками	2
23.	Тема «Дружба», «Кто такой настоящий друг?»	2
24.	Кино и видеопросмотры по теме, обсуждение	2
25.	Моя семья	2
26.	Аддиктивное поведение	2
27.	Учимся говорить «Нет!», опасные ситуации	2
28.	Жизненные ценности	2
29.	Здоровый образ жизни	2
30.	Создание плаката на тему «ЗОЖ»	
31.	Конфликты. Способы разрешения конфликтов	2
32.	Конфликты. Способы разрешения конфликтов (практическая часть)	2
33.	«В мире профессий». Кем я хочу быть	2
34.	Виды профессий, ранняя профориентация	
35.	Карта желаний. Мои цели	2
36.	Итоговое занятие. Анализ и самоанализ участия каждого обучающегося в программе	2

Календарный учебный график
к программе «Психологический клуб «Инсайт»»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2021	36	72	1 раз в неделю по 2 часа