

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Муниципальный учебно-методический центр
военно-патриотического воспитания «Авангард-Самара»
городского округа Самара

Принята
на педагогическом совете
МАУ Центр «Авангард-Самара» г.о. Самара
20 августа 2025

Директор МАУ Центр «Авангард-Самара»



Утверждаю
г.о. Самара
И.А. Устинов
20 августа 2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Кадетский час»

Направленность программы: социально-гуманитарная

Возраст детей: 11 - 15 лет

Срок реализации программы: три года

Автор программы:
Тандура Ксения Сергеевна,
педагог дополнительного образования
МАУ Центр «Авангард-Самара» г.о. Самара

Самара

2025

Пояснительная записка

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Кадетский час» предполагают изучение науки под названием «психология» и ориентированность на подростковый и юношеский возраст. Анализ разработанных школьных программ такого предмета показывает, что авторы стараются содержательно соотносить программу для школьников с вузовскими программами, сохраняя ту же структуру, базовые понятия и меняя, естественно стиль изложения. Психология преподносится как наука, с соответствующей рубрикацией, логикой подачи материала и соответствующей терминологией.

Однако общенаучный подход в преподавании психологии подросткам вряд ли оправдан, так как это еще весьма несовершенная наука, раздробленная на множество школ, подходов, парадигм и философских оснований. И в таком виде преподавание психологии лишь внесет разлад в сознание подростка, и, конечно, не будет решать развивающих психологических задач.

Данная дополнительная программа ориентирована не на науку, а на подростка. Основы психологических знаний усваиваются через призму самопознания и изучения особенностей окружающих людей.

Актуальность программы заключена в особенностях личностной организации подростка, свойственных его возрасту новообразований, таких как:

Развитие рефлексии и на ее основе появление самосознания.

Формирование представления о себе, как о взрослом человеке.

Самоопределение - интерес к будущему, активное формирование сферы интересов.

Преподавание психологии в формате данной программы предполагает сотрудничество подростков и старшеклассников с педагогом-психологом и друг с другом в решении проблем личностного самопознания, самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. А также

сотрудничество педагога-психолога и родителей подростков. Кроме того, программа на психологическом материале предполагает обучение подростков и юношей основам учебно-исследовательской деятельности. И в решении этих задач содержится практическая значимость занятий по данной программе.

В целом, различные психологические занятия с подростками и старшеклассниками не являются чем-то новым и необычным в условиях современной школы и дополнительного образования. А участие детей исследовательских проектах активно используется в современной педагогической практике. Новизна данной общеразвивающей программы, на наш взгляд, состоит в комплексном решении трех указанных типов задач в одной программе (соответственно программа состоит из нескольких образовательно-развивающих блоков).

Таким образом, целью занятий по данной дополнительной программе является помощь детям подросткового и юношеского возраста в формировании гармоничной личности, в развитии творческого и исследовательского потенциала посредством изучения психологии.

Гармоничная личность знает свои сильные и слабые стороны, принимает и те, и другие, умеет адекватно взаимодействовать с окружающими людьми, имеет собственную (не деструктивную) систему ценностей, жизненные цели и владеет необходимыми умениями и навыками в их достижении.

Творческий человек проявляет выраженный интерес и склонность к творческой деятельности; у него есть способности к занятию определенным видом творчества (или вообще к творческой деятельности); его творчество будет не полным повторением опыта предшественников, а оригинальным и - хотя бы в некоторой степени - востребованным.

Исходя из поставленной цели, задачи работы по данной программе будут таковы:

Образовательные:

Формирование общих представлений учащихся о психологии как науке.

Формирование представлений о содержании основных психологических

понятий и углубление психологической компетентности учащихся по интересующим их темам

Пробуждение интереса к познанию себя и окружающих людей.

Помощь подросткам в самопознании (своих способностей, потребностей, личностных особенностей, направленности личности и т.д.)

Формирование навыков исследовательской работы у учащихся

Формирование исследовательской компетентности подростков и юношей.

Развивающие:

Помощь в развитии интеллектуальной сферы подростков и юношей (общих и специальных способностей, познавательной направленности и т.п.).

Развитие умения работать с дополнительной психологической литературой

Помощь в развитии эмоциональной сферы (осознание чувств, переживаний, настроений – своих и других людей).

Развитие умений конструктивного взаимодействия с окружающими (разрешения конфликтных ситуаций, преодоление страхов в общении, умений противостоять давлению).

Развитие творческого потенциала подростков и юношей.

Воспитательные:

Помощь родителям подростков в создании благоприятной внутрисемейной обстановки.

Воспитание уважения у детей к собственной личности и к личности другого человека

Помощь учащимся в профессиональном самоопределении.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Первый год обучения ориентирован на детей 11-12 лет и включает в себя 4 взаимосвязанных блока

«Знакомство»,

«Развитие интеллектуальной сферы»,

«Я и моя личность»,

«Я среди других людей».

И предполагает 144 часа реализации (по 2 часа 2 раза в неделю)

Второй год обучения ориентирован на детей 13-14 лет и предполагает более глубокую работу по 3 последним блокам с опорой на более высокий уровень самосознания учащихся. Занятия рассчитаны на 216 часов реализации (по 3 часа 2 раза в неделю или по 2 часа 3 раза в неделю).

Третий год обучения ориентирован на детей 14-15 лет и нацелен на обучение их основам учебно-исследовательской деятельности на психологической понятийной базе. Занятия предполагают групповую, парную и индивидуальную формы работы и рассчитаны на 216 часов реализации (по 3 часа 2 раза в неделю или по 2 часа 3 раза в неделю).

Механизм оценивания результатов:

Владение фактами:

- установление причин фактов;
- установление взаимосвязей между фактами;
- отличие основных фактов от второстепенных.

Владение проблематикой:

- формулирование проблем по теме;
- умение отыскивать возможные пути решения проблемы.

Владение понятиями:

- раскрытие содержания понятий;
- установление взаимосвязей между понятиями;
- практическое применение понятий.

Владение правилами и приемами:

- формулирование правил, требований, приемов.
- раскрытие содержания правил, требований, приемов.
- характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов.

Проверка навыков:

- моделирование ситуаций, связанных с практическим выполнением

действий, составляющих определенное умение;

— выполнение комплекса действий, составляющих определенное умение;

— самоанализ результатов выполнения подобных действий.

Ожидаемые результаты обучения 1 год обучения.

Учащиеся должны знать, понимать:

Иметь общие представления о структуре интеллекта, структуре личности.

Знать основные приемы конструктивного взаимодействия с окружающими и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Учащиеся должны уметь:

Осознавать собственные индивидуальные особенности интеллекта, личности и их влияние на межличностные отношения.

Уметь с помощью педагога и группы проводить саморефлексию и рефлексию эмоциональных состояний и причин поведения окружающих.

Уметь конструктивно взаимодействовать с окружающими.

2 год обучения

Учащиеся должны знать, понимать:

Иметь более широкие представления о структуре интеллекта, структуре личности: осознавать взаимосвязи и взаимовлияния различных интеллектуальных и личностных функций, и структур.

Осознавать и принимать себя как личность со всеми своими индивидуальными особенностями.

Иметь осознанное представление о своей профессиональной и личностной направленности, творческом потенциале,

Иметь четкие представления об основных жизненных целях и способах их достижения.

Учащиеся должны уметь:

Уметь самостоятельно проводить саморефлексию и рефлексию эмоциональных состояний и причин поведения окружающих.

Уметь адекватно оценивать себя, причины и последствия своих поступков

Иметь устойчивые навыки конструктивного взаимодействия с разными людьми. В частности, уметь противостоять чужому внушению и давлению.

3 год обучения

Учащиеся должны знать, понимать:

Виды и структуру учебно-исследовательских работ

Требования к содержанию научной работы

Правила работы с научно-популярной литературой

Знать методы и приемы научного исследования

Иметь уровень знаний и эрудиции в интересующих областях психологии выше среднего

Правила оформления исследовательской работы

Культуру защиты исследовательской работы

Учащиеся должны уметь:

Ставить и решать исследовательские задачи

Самостоятельно составлять план исследовательской работы

Устанавливать новые связи между известными явлениями

Работать с дополнительной литературой

Производить сбор материалов, составление библиографии, анализ и обобщение собранного материала

Владеть методами и приемами научного исследования

Делать оригинальные выводы по результатам исследования

Письменно излагать результаты исследования

Грамотно осуществлять защиту работы

Учебно-тематическое планирование занятий

1 год обучения (144 часа)

№	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы проведения занятий
Блок первый «Знакомство»(8 часов)					
1	Зачем человеку необходима психология?	2	1	1	Семинар с элементами тренинга
2	Подросток и психолог.	2	1	1	Семинар с элементами тренинга
3	Что такое психологический тренинг, основные правила его проведения.	4	1	1	Семинар с элементами тренинга
Блок второй «Развитие интеллектуальной сферы» (36 часов)					
1	Что такое интеллект: определение, структура, диагностика умственных способностей.	4	1	3	Мини-лекция, тестирование
2	Как я воспринимаю окружающий мир: ощущения, восприятия, определение ведущего анализатора (аудиал, визуал, кинестетик).	4	2	4	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
3	Насколько я внимателен: понятие, виды внимания, изучение индивидуальных особенностей, развитие произвольного внимания.	4	1	3	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
4.	Что такое память: понятие, виды памяти, изучение индивидуальных особенностей, изучение приемов наилучшего запоминания.	6	2	4	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
5	Воображение и творчество: понятие, функции воображения, изучение индивидуальных особенностей, развитие воображения.	6	2	4	Семинар с элементами тренинга, тестирование

6	Что такое мышление: понятие, виды мышления, изучение индивидуальных особенностей, развитие логического мышления.	6	2	4	Семинар элементами тренинга, тестирование	с
7	Речь как инструмент мышления и как средство общения	4	2	2	Семинар элементами тренинга	с
8	Карта интеллекта: подведение итогов работы по данному блоку.	2	1	1	Индивидуальная работа по алгоритму последующей групповой рефлексией.	с

Блок третий «Я и моя личность» (60 часов)

1	Понятие личности. Понятие границ личности	4	2	2	Семинар элементами тренинга, самодиагностика	с
2.	Что значит «я – подросток?»: подростковые инициации, основные проблемы подросткового возраста. Теории взросления.	4	2	2	Семинар элементами тренинга	с
3	Мир эмоций и чувств: чувства как важнейшая характеристика личности.	2	1	1	Семинар с элементами тренинга	
4	Чувства «полезные» и «вредные»: «я имею право чувствовать и выражать свои чувства».	2	-	2	тренинговая	
5	Агрессия и агрессивность.	2	1	1	Семинар элементами тренинга, самодиагностика	с
6	Страхи. Застенчивость и смущение.	4	2	2	Семинар с элементами тренинга	
7	Чувство вины и чувство стыда. Совесть.	2	1	1	Семинар элементами тренинга	с
8	Долг и ответственность. Честь и достоинство.	2	1	1	Семинар элементами	с

					тренинга
9	Привязанность, симпатия, любовь. Виды любви.	4	2	2	Семинар с элементами тренинга
10	Негативные моральные чувства.	2	1	1	Семинар с элементами тренинга
11	Способности: понятие, природа человеческих способностей, осознание и анализ собственных способностей, перспективы развития способностей.	6	2	4	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
12	Темперамент: понятие, типы и свойства темперамента, выделение ведущего типа. Темперамент – способности - профессия.	4	2	2	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
13	Характер: понятие, типология, формирование характера. Определение характерологического типа, осознание его преимуществ и недостатков. Перспективы развития характера.	6	2	4	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика, тестирование
14.	«Волевой характер»: понятие воли, ее роль в регуляции поведения. Способы и перспективы развития.	2	1	1	Семинар с элементами тренинга
15	Мотивы и мотивация: понятия, иерархия мотивов. Осознание своих жизненных приоритетов.	4	2	2	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика, тестирование
16	Иерархия мотивов и выбор профессии. Осознание своих профессиональных желаний.	2	1	1	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
17	Технология превращения мечты в цель.	2	-	2	тренинговая
18	События моей жизни (мои достижения)	2	-	2	тренинговая

19	Индивидуальный образ мира. Что такое жизненный успех?	2	1	1	Семинар элементами тренинга	с
20	Карта моей личности: подведение итогов работы по данному блоку.	2	1	1	Индивидуальная работа по алгоритму последующей групповой рефлексией.	с
№	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы проведения занятий	
Блок четвертый «Я среди других людей» (40 часов)						
1	Человек как социальное существо: зачем уметь общаться. Изучение собственной компетентности в общении.	4	2	2	Семинар элементами тренинга, самодиагностика	с
2	Средства общения. Информация вербальная и невербальная.	4	2	2	Семинар элементами тренинга	с
3	Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку.	4	1	3	Семинар элементами тренинга, самодиагностика	с
4	Толерантность /интолерантность: понятие, проблема.	2	1	1	Семинар элементами тренинга, самодиагностика	с
4	Конфликт и его природа. Изучение особенностей собственного поведения в ситуации конфликта. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.	6	2	4	Семинар элементами тренинга (с использованием ролевых игр), самодиагностика	с
5	Общение со сверстниками и взрослыми: актуальные вопросы и проблемы.	4	2	2	Семинар с элементами тренинга	
6	Понятие группового давления и принятия собственного решения. Выработка умений противостоять групповому давлению.	4	2	2	Семинар элементами тренинга, самодиагностика	с

7	Понятие стресса, стрессовые ситуации. Формирование навыков поведения в подобных ситуациях.	4	2	2	Семинар элементами тренинга, самодиагностика	с
8	Кто такие лидеры: осознание своей роли и места в обществе. Как развить и реализовать лидерский потенциал?	4	2	2	Семинар элементами тренинга, самодиагностика	с
9	Поведение итогов работы по тематике блока и групповой работы, в целом.	2	1	1	Совместная рефлексия. Составление презентации работы группы.	
Всего часов		144	58	86		

2 год обучения (216 часов)

№	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы проведения занятий
Блок первый «Развитие интеллектуальной сферы» (54 часа)					
1	Введение в групповую работу: вспоминаем правила работы, обмен впечатлениями о прошедшем лете. Творческая работа «Мои перспективы и ожидания в этом году»	3	1	2	Семинар с элементами тренинга
2	Что такое деятельность: понятие.				
2.1	Виды, развитие, связь с другими психическими процессами.	3	1	2	Семинар с элементами тренинга
2.2	Изучение психологии как деятельность, нужно ли ее изучать?	3	1	2	Семинар с элементами тренинга
3	Умения, навыки и привычки: как они вырабатываются. Что делать с «плохими привычками».	3	1	2	Семинар с элементами тренинга
4	Сознание и бессознательное:				
4.1	Понятие, функции.	3	2	1	Семинар с элементами тренинга
4.2	Средства манипуляции сознанием.	3	1	2	Семинар с элементами тренинга
5	Как я воспринимаю окружающий мир:				
5.1	Теории развития ощущений и восприятий.	3	1	2	Семинар с элементами тренинга
5.2	Развитие ощущений и восприятия.	3	1	2	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика

6	Насколько я внимателен: роль внимания в успешности в различных видах деятельности, развитие внимания	6	2	4	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
7	Что такое память.	6	2	4	
7.1	Роль памяти в успешности в различных видах деятельности.	3	1	2	Семинар с элементами тренинга
7.2	Изучение приемов наилучшего запоминания.	3	1	2	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
8	Воображение и творчество				
8.1	Какова доля творчества в разных видах деятельности.	3	1	2	Семинар с элементами тренинга
8.2	Развитие воображения и творческих способностей	6	2	4	Семинар с элементами тренинга, тестирование
9	Речь как инструмент мышления и как средство общения	6	2	4	Семинар с элементами тренинга
10	Составление плана развития своей интеллектуальной сферы, подведение итогов работы по данному блоку.	3	1	2	Индивидуальная работа по алгоритму с последующей групповой рефлексией.
Блок второй «Я и моя личность» (96 часов)					
1	Развитие личности. Отношение к себе, самооценка, личностный рост.	6	2	4	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
2.	Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности.	3	1	2	Семинар с элементами тренинга
3	Радуга эмоций: формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.	3	-	3	тренинговая
4	Мир эмоций и чувств: формирование умения понимать эмоциональное	3	-	3	тренинговая

	состояние другого.				
5	Формирование высших чувств, их значимость в современной культуре.	6	2	4	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика.
6	Способности: анализ реализованности собственных способностей, перспективы их развития.	6	2	4	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
7	Феномен правшества/левшества.	3	2	1	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
8	Соотношение показателей темперамента ведущий канал восприятия и межполушарная асимметрия мозга	3	2	1	Семинар с элементами тренинга
9	Характер: определение ведущего типа характера с точки зрения профессиональной направленности.	6	2	4	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
10.	Мои личностные ресурсы.	3	1	2	Семинар с элементами тренинга
11	Реализация лидерского потенциала: перспективы и практика.	9	3	6	Семинар с элементами тренинга, тестирование
12	Реализация творческого потенциала: перспективы и практика	6	2	4	Семинар с элементами тренинга
13	Мотивы и мотивация: ценностные ориентации и направленность личности	6	2	4	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
14	Осознание уровня информированности относительно выбранных профессий.	6	3	3	Семинар с элементами тренинга
15	Осознанное профессиональное самоопределение (какие возможны ошибки)	3	1	2	Семинар с элементами тренинга
16	Профессии и рынок труда.	6	3	3	Семинар с элементами тренинга

17	Презентация собственного профессионального выбора	3	1	2	Семинар с элементами тренинга
18	Этапы на пути к профессиональной цели, снятие внутренних ограничений.	6	3	3	Семинар с элементами тренинга
19	Конструирование цели жизни.	6	3	3	Семинар с элементами тренинга
20	Составление плана саморазвития личности: подведение итогов работы по данному блоку.	3	1	2	Индивидуальная работа по алгоритму с последующей групповой рефлексией
Блок третий «Я среди других людей» (66 часов)					
1	Человек как социальное существо: средства общения.	3	1	2	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
2	Развитие навыков невербального общения.	9	3	6	Семинар с элементами тренинга
3	Развитие умения слушать и слышать.	6	3	3	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
4	Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку.	6	3	3	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
5	Толерантность /интолерантность: исследование собственного уровня, поиск решений проблемы	9	3	6	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
6	«Люди, которые играют в игры»				
6.1	Социальные роли, поведение в ситуациях манипуляции	6	2	4	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
6.2	Бесконфликтное общение с «трудными людьми»	3	1	2	Семинар с элементами тренинга
7	Выработка умений противостоять групповому давлению. Понятие насилия и право защищать свои границы.	6	3	3	Семинар с элементами тренинга
8	Понятие стресса				

8.1	Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения	3	1	2	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
8.2	Понятие личностных кризисов	3	1	2	Семинар с элементами тренинга
9	Человек как сексуальное существо. Проблемы межполового общения.	6	3	3	Семинар с элементами тренинга, самодиагностика
10	Творческая работа на тему «Мое место и роль в обществе сегодня и в будущем». Поведение итогов работы по тематике блока и групповой работы, в целом.	6	2	4	Индивидуальная работа. Совместная рефлексия. Составление презентации работы группы.
Всего часов		216	82	134	

3 год обучения (216 часов)

№	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы проведения занятий
Блок первый «Введение в учебно-исследовательскую деятельность» (36 часов)					
1	Вводное занятие.	3	2	1	Лекция, анкетирование
2	Знакомство со структурой учебно-исследовательских работ.	6	2	4	Лекция, практикум
3	Требования к содержанию научной работы.	6	2	4	Круглый стол
4	Правила работы с научно-популярной литературой.	3	1	2	Практикум
5	Психологические методы исследования	6	2	4	Семинар-практикум
6	Правила оформления исследовательской работы	6	2	4	Семинар-практикум
7	Культура защиты исследовательской работы	6	2	4	Лекция, практикум
Блок второй «Психологическое исследование интеллектуальной сферы» (54 часа)					
1	Определение темы исследования, постановка проблемы.	9	3	6	Работа в микрогруппах, практикум.
2	Определение этапов исследовательской работы	6	2	4	Работа в микрогруппах, практикум.
3	Проведение исследования	27	9	18	Работа в микрогруппах, практикум.
4	Подведение итогов, оформление работы	9	3	6	Работа в микрогруппах, практикум.
5	Презентация исследовательской работы в группе	3	1	2	Конференция
Блок третий «Изучение личностных особенностей в рамках исследовательской деятельности» (60 часов)					
1	Определение темы исследования, постановка проблемы.	9	3	6	Работа в парах, практикум.

2.	Определение этапов исследовательской работы	6	2	4	Работа в парах, практикум.
3	Проведение исследования	27	9	18	Работа в парах, практикум.
4	Подведение итогов, оформление работы	9	3	6	Работа в парах, практикум.
5	Презентация исследовательской работы в группе	3	1	2	Конференция
6	Осознанное профессиональное самоопределение	6	2	4	Экскурсия
Блок четвертый «Исследование проблем общения между людьми» (66 часов)					
1	Определение темы исследования, постановка проблемы.	9	3	6	Индивидуальная работа, практикум.
2	Определение этапов исследовательской работы	6	2	4	Индивидуальная работа, практикум.
3	Проведение исследования	27	9	18	Индивидуальная работа, практикум.
4	Подведение итогов, оформление работы	9	3	6	Индивидуальная работа, практикум.
5	Снятие внутренних барьеров индивидуальной самопрезентации	3	1	2	Тренинг
6	Презентация исследовательской работы в группе	3	1	2	Конференция
7	«Олимпиада» по психологии	9	3	6	Олимпиада
Всего часов		216	73	143	

Содержание программы

1 год обучения

«Зачем человеку необходима психология?» занятие направлено на осознание подростками роли психологии в жизни человека. Также на решение задачи знакомства участников группы друг с другом. Предполагается использование как теоретических (рассказ, беседа), так и игровых форм работы.

«Подросток и психолог» занятие помогает участникам группы выделить актуальные для подростков вообще и для себя в частности темы по психологии, те проблемные, в разрешении которых может помочь психология. Продолжение работы по сплочению группы. Формы работы также как теоретические (беседа, мозговой штурм), так и практические (анализ проблемных ситуаций, игры на сплочение).

«Что такое психологический тренинг, основные правила его проведения» занятие направлено на раскрытие такого понятия «как психологический тренинг». Вводятся основные правила работы тренинговой группы. Каждый член такой группы обязан выполнять распорядок групповых занятий.

Говорить группе обо всем открыто и искренне.

Не выносить за пределы группы того, что происходит во время групповых занятий (касается обсуждения личностных проблем, поведения участников группы).

Помогать товарищам по группе осознавать и изменять свой способ поведения, если он противоречит общепринятым нормам.

Отказаться от общих фраз (выражать свое мнение конкретно).

Говорить о проблемах и переживаниях как своих собственных, так и товарищей по группе конкретно по принципу «здесь и теперь».

Выслушивать мнения и советы членов группы, обдумывать их, но принимать решения самостоятельно.

Группа принимает правила.

Блок 2 «Развитие интеллектуальной сферы»: наряду с решением задачи сплочения группы, подростки осваивают психологические знания по теме «Интеллектуальная сфера» и изучают особенности своего интеллекта.

«Что такое интеллект: определение, структура, диагностика умственных способностей» в ходе занятий по теме подростки рассматривают само понятие интеллекта, какие структурные элементы оно в себя включает (ощущения, восприятия, внимание, память, мышление, речь), анализируют отличия интеллекта человека от интеллекта животных, рассматривают понятие «коэффициент интеллекта» (IQ), проводят исследование собственных умственных способностей с помощью теста структуры интеллекта Антхауэра.

«Как я воспринимаю окружающий мир: ощущения, восприятия, определение ведущего анализатора (аудиал, визуал, кинестетик).» В ходе занятий рассматриваются такие понятия как:

Понятие и виды ощущений.

Значение ощущений в жизни человека.

Понятия чувствительности, абсолютного и относительного порогов ощущения.

Отличие восприятий и ощущений.

Факторы, определяющие интеграцию ощущений в зрительные образы. Подростки в ходе психологических игр и самодиагностики изучают индивидуальные особенности своих ощущений и восприятий, определяют свой ведущий анализатор (зрительный, слуховой, кинестетический).

«Насколько я внимателен: понятие, виды внимания, изучение индивидуальных особенностей, развитие произвольного внимания.» В ходе занятий по данной теме подростки получают представления о том, что такое внимание, каковы его свойства и роль в жизни человека. А также изучают особенности собственного внимания, знакомятся с играми и приемами развития произвольного внимания для повышения продуктивности собственной деятельности.

«Что такое память: понятие, виды памяти, изучение индивидуальных

особенностей, изучение приемов наилучшего запоминания». Занятия по данной теме знакомят подростков с таким элементом структуры интеллекта как память, с ее значением в жизни человека, с видами памяти и особенностями ее развития. Также подростки изучают индивидуальные особенности различных видов памяти у себя и разбирают не которые приемы наилучшего запоминания.

«Воображение и творчество: понятие, функции воображения, изучение индивидуальных особенностей, развитие воображения». На занятиях по данной теме подростки знакомятся с такими понятиями как воображение и творчество. Говорят об их отличии от образов памяти и восприятия, о роли воображения в жизни человека. О видах воображения. Также подростки изучают особенности собственного воображения, свой творческий потенциал и участвуют в играх и упражнениях, направленных на развитие воображения и творческого потенциала.

«Что такое мышление: понятие, виды мышления, изучение индивидуальных особенностей, развитие логического мышления». В ходе занятий по данной теме подростки узнают, что такое мышление, знакомятся с различными видами мышления, с особенностями развития мышления у человека и животных, обсуждают роль данного психического процесса в жизни человека. Также подростки изучают особенности развития собственного логического мышления, участвуют в играх и упражнениях на его развитие.

«Речь как инструмент мышления и как средство общения». На занятиях по данной теме подростки обсуждают понятие речи. Ее роль в развитии мышления и в общении. Изучают особенности развития речи у человека начиная с рождения. Участвуют в играх и упражнениях, направленных на развитие компетентности в общении посредством речи.

«Карта интеллекта: подведение итогов работы по данному блоку». На данном занятии каждый участник группы составляет в своей рабочей тетради индивидуальную карту интеллекта, где прописывает особенности развития всех составляющих своей интеллектуальной сферы, отмечает перспективные пути ее развития. Далее на общем «дереве интеллекта» закрепляет 2 карточки

«реальная оценка» и «желаемый уровень развития», нарисовать дорожку между ними и подписать на ней свои пожелания самому себе. Далее проводится рефлексия работы по данному блоку:

Насколько полезной и интересной была работа.

Какие выводы сделали для себя в ходе работы.

Какие впечатления производит «дерево интеллекта», что могут означать такие результаты.

Блок 3 «Я и моя личность»: занятия данного блока помогут подросткам изучить свою личность в разных ее аспектах, подготовят воспитанников к будущему выбору профессии.

«Понятие личности. Понятие границ личности». В ходе занятия сравниваются такие понятия, как индивид, индивидуальность, личность. Подростки пытаются определить для себя значимые качества личности, определить, где заканчивается «моя личность» и начинается «личность другого».

«Что значит «я – подросток?»: подростковые инициации, основные проблемы подросткового возраста. Теории взросления». Участники группы сравнивают понятия «ребенок», «подросток», «взрослый». Рассматривают некоторые теории взросления, обряды инициации (как символическое подтверждение перехода подростка во взрослое состояние); и рассматривают такие проблемы подросткового возраста, как:

Самопринятие и принятие собственного тела. Эмоциональные проблемы.

Проблема отдаления подростка от семьи.

Проблема непонимания окружающими.

В результате участники группы «создают» образ идеального подростка, сравнивают этот образ со своими представлениями о себе.

«Мир эмоций и чувств: чувства как важнейшая характеристика личности». На занятии подростки сравнивают понятия «эмоции» и «чувства»; обсуждают их роль в жизни человека; рассматривают различные виды эмоций и чувств, учатся правильно соотносить их с мимикой лица и жизненными

ситуациями.

«Чувства «полезные» и «вредные»: «я имею право чувствовать и выражать свои чувства». В ходе занятия подростки анализируют свой эмоциональный мир, говорят о правилах выражения чувств (учатся применять их на практике):

Правила поведения при выражении чувств

Выражая чувства, не унижать и не оскорблять партнёра по общению.

Дать возможность собеседнику высказаться в ответ.

Говорить только о себе и своих чувствах, не давать оценки личности партнёра.

Сделать паузу, перед тем, как что-либо начать говорить.

Так же говорят о роли в нашей жизни так называемых «вредных» чувств.

«Агрессия и агрессивность». На занятии подростки сравнивают понятия «агрессия» и «агрессивность». Говорят о видах агрессии (словесная и физическая), о возможных причинах ее проявления и о том, как «выглядит» агрессия в жизни (поведении людей, музыке, живописи и т.п.). Обсуждают, как живется агрессивному человеку, пытаются определить свой уровень агрессивности (опросник Баса-Дарки) и осваивают техники преодоления своей и чужой агрессии. 6).

«Страх. Застенчивость и смущение». На занятии подростки рассматривают понятие «страх», виды страхов, возможные причины их возникновения. Анализируют понятие «застенчивость» - как страх социальных контактов (соотносят понятия «застенчивость» и «неуверенность в себе»). Рассматривают проявления страхов в жизни, говорят о страхах «полезных» и тех, что мешают в жизни делятся советами в преодолении различных страхов, осваивают психологические техники преодоления страхов.

«Чувство вины и чувство стыда. Совесть». В ходе занятия участники группы рассматривают в чем выражаются данные чувства, их роль в жизни человека. Формулируют понятие «совесть». В ходе самоанализа и саморефлексии подростки пытаются определить, насколько им самим

свойственны рассматриваемые чувства и такое качество личности, как совесть.

«Долг и ответственность. Честь и достоинство». В ходе занятия участники группы анализируют содержание таких понятий, как «чувство долга», «чувство ответственности», «честь» и «достоинство». Говорят об особенностях проявления и содержания понятий «честь» и «достоинство» у разных категорий граждан (девичья честь, воинская честь и т.п.)

«Привязанность, симпатия, любовь. Виды любви». На занятии подростки сравнивают понятия «привязанность», «симпатия», «любовь». Рассматривают разные виды любви (братская, материнская, эротическая, любовь человека к самому себе, любовь к богу), анализируют, какие из них им уже приходилось испытывать. Делятся опытом и осваивают приемы благополучного разрешения ситуации неразделенной любви.

«Негативные моральные чувства». В ходе занятия подростки анализируют возможные причины возникновения и последствия проявления в жизни таких чувств, как ненависть, равнодушие, презрение и т.п. (посредством художественной литературы, на основе собственного опыта).

«Способности: понятие, природа человеческих способностей, осознание и анализ собственных, перспективы развития способностей.». В ходе занятия сравниваются такие понятия, как «склонности», «задатки», «способности». Подростки анализируют свои склонности и задатки, помогают определиться другим участникам группы. В занятие также включена самодиагностика (ШТУР-2), которая должна помочь подросткам определиться с выбором профиля обучения в школе. В конце занятия каждый участник группы должен ответить на вопрос, какие способности он мог бы и хотел у себя развить, а участники группы помогают ему определить способы развития этих способностей.

«Темперамент: понятие, типы и свойства темперамента, выделение ведущего типа. Темперамент – способности - профессия.». В ходе занятия подростки знакомятся с понятием «темперамент», сравнивают его с понятиями «характер» и «личность». Определяют свой ведущий тип темперамента

(опросник Айзенка), анализируют различные ситуации с точки зрения того, какой тип темперамента выражен у их участников. Создают художественные образы (холерика, сангвиника, флегматика, меланхолика) – каждая группа получает задание создать 1 из образов. Строят схему: темперамент-способности-профессия (сначала индивидуально, а затем общегрупповую).

«Характер: понятие, типология, формирование характера. Определение характерологического типа, осознание его преимуществ и недостатков. Перспективы развития характера». В ходе занятия подростки знакомятся с понятием «характер», с этапами его формирования. «Создают» образ человека с идеальным характером. Рассматривают типологию характеров А.Е. Личко, определяют свой характерологический тип (по опроснику «Акцентуации характера» А.Е. Личко), анализируют его преимущества и недостатки (в случае акцентуированного проявления). Совместный анализ и обмен опытом, как можно преодолеть эти недостатки. В сравнении с «идеальным характером» выделяют те черты и направления, которые хотели бы в себе развить.

«Волевой характер»: понятие воли, ее роль в регуляции поведения. Способы и перспективы развития». На занятии подростки знакомятся с понятием «воля». Его основными признаками. Обсуждают значение воли в жизни человека: в регуляции поведения, деятельности, в общении. Анализируют такие волевые качества, как решительность, смелость, самообладание, уверенность. Проводят самодиагностику по методике «Насколько у тебя волевой характер?». Совместный анализ и обмен опытом, как можно развить у себя волевые качества.

«Мотивы и мотивация: понятия, иерархия мотивов. Осознание своих жизненных приоритетов». В ходе занятия подростки сравнивают такие понятия как «потребность», «мотив», «мотивация», знакомятся с иерархией Маслоу, пытаются выстроить собственную иерархию мотивов (с помощью авторской методики и краткого цветового теста Люшера). Анализируют полученные результаты. «Иерархия мотивов и выбор профессии. Осознание своих профессиональных желаний». На занятии подростки выстраивают иерархию

мотивов выбора профессии (каждый для себя). Затем, выстраивают общую иерархию анализируют результаты (какие плюсы и минусы подобного выбора). И с помощью методики «Профессиональные желания» пытаются соотнести свой профессиональный выбор с реальными возможностями, реальным местом учебы.

«Технология превращения мечты в цель». В ходе занятия подростки осваивают алгоритм постановки достижимых жизненных целей.

«События моей жизни (мои достижения)». На занятии актуализируются уже имеющиеся у подростков знания о профессиях, расширяются знания о мире профессионального труда. С помощью упражнения «Прогулка в горы» у подростков формируется эмоциональное и ценностное отношение к прошедшим событиям собственной жизни.

«Индивидуальный образ мира. Что такое жизненный успех?». Осознание участниками своего личного отношения к жизненному успеху. Выстраивание субъективной иерархии способов достижения успеха. Структуризация внутренней картины мира участников.

«Карта моей личности: подведение итогов работы по данному блоку». На данном занятии каждый участник группы составляет в своей рабочей тетради индивидуальную карту личности, где прописывает все особенности структуры своей личности, отмечает перспективные пути развития желаемых качеств. Далее на общем «дереве интеллекта» закрепляет 2 карточки «реальная оценка» и «желаемый уровень развития», нарисовать дорожку между ними и подписать на ней свои пожелания самому себе. Далее проводится рефлексия работы по данному блоку:

Насколько полезной и интересной была работа.

Какие выводы сделали для себя в ходе работы.

Какие впечатления производит «дерево личности», что могут означать такие результаты.

Блок 4 «Я среди других людей».

«Человек как социальное существо: зачем уметь общаться. Изучение

собственной компетентности в общении». Человек – социальное существо, поэтому мы можем развиваться и быть счастливыми только среди людей, развивая навыки межличностного взаимодействия. На осознание этого направлено занятие. Подростки также производят самодиагностику собственной компетентности в общении, тренируют у себя различные коммуникативные умения.

«Средства общения. Информация вербальная и невербальная». На этом занятии подростки рассматривают разные средства общения (речь, язык мимики, жестов, тела), обсуждают, где и какие из них лучше применять. Тренируются в применении разных средств общения.

«Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку». На занятии подростки знакомятся с понятием «эмпатия» (сопереживание), на анализе ситуации и в ходе ролевых игр учатся просить и принимать помощь окружающим, оказывать поддержку тем, кто в ней нуждается.

«Толерантность/интолерантность: понятие, проблема». В ходе занятия подростки рассматривают и сравнивают понятия «толерантность» и интолерантность». Рассматривают разные виды, ситуации их проявления (межрасовая, межполовая, по другим признакам), причины возникновения нетерпимости, пути конструктивного разрешения подобных ситуаций, преодоления подобных чувств. Рассматривают ситуации, когда толерантное отношение недопустимо.

«Конфликт и его природа. Изучение особенностей собственного поведения в ситуации конфликта. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций». На занятии подростки анализируют понятие конфликт и разные стратегии поведения в конфликтной ситуации (плюсы и минусы), диагностируют собственный преобладающий тип конфликтного поведения (Тест описания поведения в конфликтах). Отрабатывают на разных ситуациях технологию конструктивного разрешения конфликта.

«Общение со сверстниками и взрослыми: актуальные вопросы и

проблемы». На занятии подростки сравнивают чем отличается общение со сверстниками от общения со взрослыми, выделяют значимые темы и проблемы. Пытаются ответить на вопросы – «Почему родители иногда не понимают своих детей?», «В чем причины конфликтов подростков и взрослых?». Говорят о том, как научиться прощать друг друга, оказывать друг другу психологическую поддержку. 7). «Понятие группового давления и принятия собственного решения. Выработка умений противостоять групповому давлению». На занятии подростки знакомятся с таким понятием, как «групповое давление», обсуждают, в чем оно проявляется, были ли ситуации у участников группы, когда они подвергались такому давлению, насколько, по их мнению, подростки умеют ему противостоять. Воспитанники участвуют в играх и упражнениях, на выработку умений выражения и отстаивания собственного мнения, поиска компромиссов, умения противостоять групповому давлению.

«Понятие стресса, стрессовые ситуации. Формирование навыков поведения в подобных ситуациях». Подростки анализируют понятие «стресс». Учатся анализировать проблемную ситуацию и искать пути ее разрешения. Проводят самодиагностику собственного поведения в стрессовой ситуации (тест «Умеете ли Вы справляться со стрессом»).

«Кто такие лидеры: осознание своей роли и места в обществе. Как развить и реализовать лидерский потенциал?» Подростки анализируют понятие «лидер» (содержание понятия, какие качества присущи лидеру, как лидерские способности проявляются в разных видах деятельности). Проводят параллель: профессия- лидерские качества. Диагностируют свои лидерские способности, какую роль предпочитают выполнять в обществе (тест «Групповые роли», психогеографический тест). Обсуждают необходимость всем быть лидерами, какие лидерские качества им присущи, какие из них они хотели бы у себя развить и что для этого нужно сделать.

Поведение итогов работы по тематике блока и групповой работы, в целом. Обсуждение групповой работы: что нового узнали о себе и друг о друге, чему научились, что удалось, что не получилось, чему еще хотели бы научиться

и что узнать («горячий стул» для каждого участника); групповой коллаж на тему «Психология в нашей жизни».

2 год обучения

Блок 1 «Развитие интеллектуальной сферы»: подростки углубляют свои знания по данному теоретическому блоку, осваивают новые приемы и методы развития разных психических функций, анализируют свое развитие.

«Введение в групповую работу: вспоминаем правила работы, обмен впечатлениями о прошедшем лете. Творческая работа «Мои перспективы и ожидания в этом году». Занятие имеет форму тренинга, в ходе которого подростки делятся своими впечатлениями о прошедшем лете, ожиданиями на ближайшее будущее. Итогом занятия должна стать творческая работа (коллаж) и ее обсуждение.

«Что такое деятельность

Понятие, виды, развитие, связь с другими психическими процессами.

Изучение психологии как деятельность, нужно ли ее изучать?»

В ходе занятия подростки анализируют понятие «деятельность», рассматривают ее виды, понятие «ведущая деятельность», их смену в процессе взросления. Анализируют связь деятельности с такими психическими процессами как внимание, память, мышление, речь.

«Умения, навыки и привычки: как они вырабатываются. Что делать с «плохими привычками». На занятии подростки сравнивают понятия «умения» и «навыки», анализируют значение понятия «привычка». Анализируют свои умения, навыки, привычки. Говорят о «хороших» и «плохих» привычках, о том, как отказаться от плохой привычки.

«Сознание и бессознательное».

Понятие, функции.

Средства манипуляции сознанием.

На занятиях подростки знакомятся с понятиями «сознание», «подсознание», «внушение», «гипноз». Выделяют функции сознания и

подсознания, обсуждают средства манипуляции сознанием, как не стать жертвой манипуляции. Рассматривают пользу и вред воздействия гипноза на человека, виды гипноза.

«Как я воспринимаю окружающий мир».

Теории развития ощущений и восприятий.

Развитие ощущений и восприятия.

В ходе занятий подростки проводят более глубокий анализ понятий «ощущения» и «восприятия» с точки зрения их развития у человека. В игровой форме тренируют собственные ощущения и восприятие, осваивают приемы их развития.

«Насколько я внимателен: роль внимания в успешности в различных видах деятельности, развитие внимания». Подростки анализируют понятие «внимание» с точки зрения успешности в различных видах деятельности (учебной, трудовой и т.п.). В игровой форме тренируют собственное внимание, осваивают приемы его развития. Проводят сравнительную самодиагностику (сравнивают полученные результаты с результатами первого года обучения).

Что такое память.

Роль памяти в успешности в различных видах деятельности.

Изучение приемов наилучшего запоминания.

Подростки анализируют понятие «память» с точки зрения успешности в различных видах деятельности (учебной, трудовой и т.п.). В игровой форме тренируют собственную память, осваивают приемы логического запоминания. Проводят сравнительную самодиагностику (сравнивают полученные результаты с результатами первого года обучения).

Воображение и творчество.

Какова доля творчества в разных видах деятельности

Развитие воображения и творческих способностей.

Подростки анализируют понятия «воображение» и «творческая деятельность» с точки зрения их роли и места в различных видах деятельности (учебной, трудовой и т.п.). В игровой форме тренируют собственное

воображение, осваивают приемы творческой деятельности. Проводят сравнительную самодиагностику (сравнивают полученные результаты с результатами первого года обучения).

«Речь как инструмент мышления и как средство общения». Тема является продолжением темы, рассмотренной в прошлом году. Подростки осваивают приемы развития речи, учатся правильно строить разговор (чтобы добиться успеха в общении).

«Составление плана развития своей интеллектуальной сферы, подведение итогов работы по данному блоку». На занятии подростки проводят рефлекссию того, что нового они узнали по данной теме, чему научились, насколько эти знания и умения помогли им измениться. В микрогруппах сочиняют и разыгрывают сказку на тему «Как я добился успеха».

Блок 2 «Я и моя личность»: данный блок занятий ориентирован на предпрофильную, профильную и профессиональную ориентацию подростков, так как все личностные категории рассматриваются с позиции успешности в той или иной деятельности.

«Развитие личности. Отношение к себе, самооценка, личностный рост». На занятии подростки анализируют понятия «самооценка» «уверенность/неуверенность в себе». Обсуждают, какую самооценку можно назвать адекватной, как проявляются в поведении человека уверенность и неуверенность в себе. Диагностируют собственную самооценку, отношение к себе. (Методика исследования самоотношения).

«Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности». На занятии подростки обсуждают, насколько собственная самооценка влияет на отношение к другому человеку, что значит принять себя и другого как личность. В игровой форме презентуют собственную личность (рисунок «герб моей личности», обсуждение и выставка рисунков).

«Радуга эмоций: формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние». На занятии подростки в игровой форме знакомятся с понятием цвета в психологии и его возможностью

отражать собственное эмоциональное состояние. Подростки анализируют собственный выбор цвета, знакомятся с понятием «энергоинформационный рисунок», создают такой рисунок самостоятельно (презентация рисунков, обсуждение, выставка).

«Мир эмоций и чувств: формирование умения понимать эмоциональное состояние другого». На занятии подростки учатся пониманию того, какие эмоции и чувства испытывает тот или иной человек, анализируют в чем могут проявляться эти эмоции и чувства, осваивают приемы адекватного реагирования на проявление разных эмоций у людей.

«Формирование высших чувств, их значимость в современной культуре». Подростки обсуждают проблему выраженности таких чувств, как любовь (в разных ее проявлениях), дружба, чувство прекрасного и т.п. Далее подросткам предлагается для просмотра и дальнейшего обсуждения художественный фильм.

«Способности: анализ реализованности собственных способностей, перспективы их развития». На занятии подростки анализируют собственные способности с точки зрения их применения в разных видах деятельности (какие способности подросток использует, и, значит, развивает, а какие – нет и почему). Рассуждают о том, как развить свои способности, создают перспективный план их развития.

«Феномен правшества/левшества». На занятии подростки знакомятся с теорией межполушарной асимметрии мозга, рассматривают такие понятия как «правшество», «левшество», «амбидекстр», разные причины их формирования, влияние на успешность в различных видах деятельности. Учатся определять свое ведущее полушарие мозга.

«Темперамент: соотношение показателей темперамент-ведущий канал восприятие и особенности межполушарной асимметрии мозга». Подростки по соотношению 3 показателей описывают свой личностный тип и подбирают наиболее подходящие для него виды деятельности.

«Характер: определение ведущего типа характера с точки зрения

профессиональной направленности». В ходе занятия подростки в игровой форме соотносят понятия «характер» и «профессия», производят самодиагностику собственного профессионального личностного типа (опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши (модификация Г.В. Резапкиной); методика «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур»), анализируют полученные результаты.

«Мои личностные ресурсы». Подростки анализируют понятие «личностные ресурсы», какими они бывают, для чего они нужны, какими из них обладает каждый из участников группы (выполняют рисунок «Ресурсы моей личности»). Далее представление рисунков группе, рефлексия, выставка рисунков.

«Реализация лидерского потенциала: перспективы и практика». Мини - тренинг лидерских качеств в рамках программы: подростки анализируют свой лидерский потенциал, осваивают приемы реализации лидерских, организаторских качеств.

«Реализация творческого потенциала: перспективы и практика». На занятиях подростки рассматривают разные виды деятельности с точки зрения их творческого потенциала. В игровой форме (работа в микрогруппах) пытаются применить разнообразные творческие приемы к разным видам деятельности (учебной, художественно-эстетической, трудовой, в общении).

«Мотивы и мотивация: ценностные ориентации и направленность личности». На занятии подростки знакомятся с понятиями «ценностные ориентации» и «направленность личности», проводят самодиагностику (методика «Ценностные ориентации» (М.Рокич); методика «Направленность личности» В. Смекайл, М. Кучер). Соотносят полученные результаты с результатами диагностики профессиональной направленности.

«Осознание уровня информированности относительно выбранных профессий». Занятие носит ознакомительный характер. В игровой и лекционной форме подростки знакомятся с характеристиками различных профессий (какие требования они предъявляют к специалисту), учебными

заведениями, подготавливающими к ним.

«Осознанное профессиональное самоопределение (какие возможны ошибки)». В ходе занятия подростки выделяют типичные ошибки при выборе профессии, анализируют их причины, обсуждают, как их избежать. Формулируют для себя – что такое «осознанное профессиональное самоопределение».

«Профессии и рынок труда». На занятии подростки узнают, что такое рынок труда и обсуждают, как профессиональный выбор человека зависит от требований этого рынка, знакомятся с требованиями современного рынка труда.

«Презентация собственного профессионального выбора». Подростки работают в микрогруппах (по сходному профессиональному выбору). Сюжетно- ролевая игра (создать рекламный ролик «Моя профессия и почему я ее выбираю»). Представление презентаций, рефлексия.

«Этапы на пути к профессиональной цели, снятие внутренних ограничений». На занятии подростки учатся осознавать промежуточные этапы и возможные пути достижения своей профессиональной цели (упражнение

«Дорожная карта»); учатся осознавать свои внутренние ограничители, овладевают инструментом пошагового снятия внутренних ограничений (упражнение «Снятие внутренних ограничений»).

«Конструирование цели жизни». На занятии подростки анализируют понятие «цель жизни», производят классификацию различных жизненных целей, овладевают алгоритмом формулирования цели жизни (упражнение «Конструирование цели жизни»).

«Составление плана саморазвития личности: подведение итогов работы по данному блоку». На занятии подростки анализируют результаты работы по данному блоку, на основе этого анализа составляют план саморазвития своей личности, представляют его группе.

Блок 3 «Я среди других людей»: данный блок занятий расширяет и углубляет полученные детьми ранее психологические знания и умения в

конструктивном взаимодействии с окружающими людьми.

«Человек как социальное существо: средства общения». На занятии подростки вспоминают классификацию средств общения, смотрят и анализируют отрывки из художественных фильмов с точки зрения успешности использования этих средств разными персонажами.

«Развитие навыков невербального общения, умения понимать «язык тела». На занятии подростки знакомятся с психологическим «языком тела», учатся интерпретировать различные его сигналы (жесты, позы, выражение лица, положение глаз и т.п.)

«Развитие умения слушать и слышать». На занятии в игровой форме подростки пытаются ответить для себя на вопросы: как начать и поддержать разговор, что такое «умение слушать», что такое «метаязык» (как читать между строк).

«Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку». На занятии подростки на анализе ситуации и в ходе ролевых игр продолжают осваивать приемы оказания и принятия поддержки, научатся правильно говорить комплименты, строить общение так, чтобы расположить к себе человека, используя разные средства общения.

«Толерантность /интолерантность: исследование собственного уровня, поиск решений проблемы». На занятии подростки исследуют собственный уровень толерантности, обсуждают полученные результаты. Анализируют ситуации, в которых не удастся проявить толерантность и причины, которые заставляют быть нетерпимыми. Обмен опытом, как сломать барьеры, мешающие проявить понимание и терпимость.

«Люди, которые играют в игры».

Социальные роли, поведение в ситуациях манипуляции

Бесконфликтное общение с «трудными людьми».

На занятии подростки знакомятся с понятием «социальные роли» и с теорией трансакционного анализа Эрика Берна. Диагностируют преобладающий тип ролевого поведения, анализируют результаты с точки

зрения того, что хотели бы в себе изменить. В ходе проигрывания ситуаций отрабатывают взаимодействие взрослый-взрослый, которое поможет избежать ситуаций манипуляции.

«Выработка умений противостоять групповому давлению. Понятие насилия и право защищать свои границы». На занятии участники в игровой форме осваивают приемы противостояния давлению, алгоритм отказа. Анализируют понятие «насилие» и обсуждают, как можно ему противостоять и что делать, если Вы все-таки ему подверглись.

«Понятие стресса. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Понятие личностных кризисов».

На занятии подростки осваивают алгоритм оценки проблемной ситуации и отрабатывают пути принятия конструктивных решений в этих ситуациях (модель «остановись и подумай»). Осваивают и обсуждают различные приемы преодоления стрессового состояния, выбирают наиболее приемлемые для себя.

«Человек как сексуальное существо. Проблемы межполового общения». На занятии подростки учатся видеть биологическую основу различий в поведении людей; получают представление о различных социальных ролях мужчин и женщин; работают над созданием позитивного образа будущего (психологическая игра «вместе лучше»).

«Творческая работа на тему «Мое место и роль в обществе сегодня и в будущем». Поведение итогов работы по тематике блока и групповой работы, в целом». Каждый воспитанник готовит заранее небольшой отчет-презентацию на предложенную тему (форма презентации свободная). На занятии каждый представляет свою работу, обсуждения нет, вместо этого обмен пожеланиями.

3 год обучения

Блок 1 «Введение в учебно-исследовательскую деятельность»

Вводное занятие. В форме лекции с элементами дискуссии учащиеся знакомятся с понятием «учебно-исследовательская деятельность», видами исследовательских работ (монопредметные, межпредметные, надпредметные;

реферативные, экспериментальные, проектные, натуралистические описательные, собственно исследовательские). В ходе выполнения практических заданий в группе учатся определять классификационную принадлежность работ. Знакомство со структурой учебно-исследовательских работ. На занятии учащиеся знакомятся со структурой учебно-исследовательской работы. В форме практикума анализируют предложенные педагогом «фантастические» и реальные проекты исследовательских работ.

Требования к содержанию научной работы. Занятие направлено на ознакомление учащихся с такими требованиями к содержанию исследовательской работы, как актуальность, практическая значимость. Подростки и старшеклассники учатся постановке проблемы, цели, задач работы, определения объекта и предмета исследования, постановке гипотезы.

Правила работы с научно-популярной литературой. В подборе необходимой литературы учащимся рекомендуется соблюдать следующую примерную этапность:

- систематически знакомиться с изданиями текущей библиографии, причем взять за основу одно-два издания;

- познакомиться с литературой, которая использована и рекомендована автором наиболее значительного труда по интересующей проблеме (теме);

- посмотреть общие и отраслевые энциклопедические словари, в которых нужные статьи снабжены ссылками на главную литературу;

- прочитать литературу, которая рекомендуется прикнижной и пристатейной библиографией;

- познакомиться с каталогами и картотеками библиотеки;

- просмотреть библиографические указатели (пособия).

Психологические методы исследования. На занятии учащиеся знакомятся с такими общенаучными методами исследования, как беседа, эксперимент и наблюдение; постановка проблемы и ее решение на основе научных фактов;

анализ, синтез, моделирование и другими. Подростки учатся применять

их на практике на примерах, предложенных педагогом. К этим методам в ходе занятия добавляются такие психологические методы, как анкетирование, тестирование, методы обработки и интерпретации данных.

Правила оформления исследовательской работы. На занятиях учащиеся знакомятся с правилами оформления титульного листа работы, введения, основной части, заключения. Учатся правильному оформлению списка литературы и приложений.

Культура защиты исследовательской работы. В ходе занятия учащиеся знакомятся с правилами презентации исследовательской работы на научной конференции: что важно рассказать, как уложиться в регламент, как отвечать на вопросы комиссии. Как грамотно подготовить мультимедийную презентацию.

Блок второй «Психологическое исследование интеллектуальной сферы»

В рамках занятий данного блока учащиеся на материале психологии интеллекта в форме групповой работы осваивают процесс проведения научного исследования.

Определение темы исследования, постановка проблемы. Учащиеся определяют интересующие их темы исследования, по общности выбора разделяются на группы. В рамках выбранной темы каждая группа под руководством педагога ставит проблему исследования, цель работы, задачи, определяет объект, предмет исследования, возможные гипотезы, определяет актуальность, новизну, практическую значимость исследования.

Определение этапов исследовательской работы. Занятия направлены на подробную проработку группой плана исследовательской работы, выбор методов работы, распределение обязанностей внутри группы.

Проведение исследования. Собственно проведение исследования группой под руководством педагога. В рамках данного этапа исследование может проводиться как внутри группы, так и на другой выборке испытуемых, также значительное время отводится на изучение научной литературы по выбранной теме.

Подведение итогов, оформление работы. На данном этапе работы все

результаты группы сводятся воедино, под руководством педагога учащиеся делают выводы, письменно оформляют работу, подготавливают ее презентацию в группе.

Презентация исследовательской работы в группе. В рамках внутригрупповой конференции каждая микрогруппа презентует результаты своей работы над темой. Выступления групп оцениваются педагогом и другими участниками группы, происходит рефлексия результатов групповой работы.

Блок третий «Изучение личностных особенностей в рамках исследовательской деятельности»

В рамках занятий данного блока учащиеся углубляют свои знания по психологии личности и отрабатывают навыки исследовательской работы в парах.

Определение темы исследования, постановка проблемы. Учащиеся разбиваются на пары и каждая пара выбирает интересующую ее тему по психологии личности. В рамках выбранной темы пара под руководством педагога ставит проблему исследования, цель работы, задачи, определяет объект, предмет исследования, возможные гипотезы, определяет актуальность, новизну, практическую значимость исследования.

Определение этапов исследовательской работы. Занятия направлены на подробную проработку парой плана исследовательской работы, выбор методов работы, распределение обязанностей внутри пары.

Проведение исследования. Собственно проведение исследования учащимися под руководством педагога. В рамках данного этапа исследование может проводиться как внутри группы, так и на другой выборке испытуемых, также значительное время отводится на изучение научной литературы по выбранной теме.

Подведение итогов, оформление работы. На данном этапе работы все результаты по каждой теме сводятся воедино, под руководством педагога учащиеся делают выводы, письменно оформляют работу, подготавливают ее презентацию в группе.

Презентация исследовательской работы в группе. В рамках внутригрупповой конференции каждая пара презентует результаты своей работы над темой.

Выступления групп оцениваются педагогом и другими участниками группы, происходит рефлексия результатов групповой работы.

Осознанное профессиональное самоопределение.

Блок третий «Изучение проблем общения между людьми»

В рамках занятий данного блока учащиеся углубляют свои знания по психологии общения и отрабатывают навыки индивидуальной исследовательской работы.

Определение темы исследования, постановка проблемы. Учащиеся выбирают интересующую их тему по психологии общения. В рамках выбранной темы под руководством педагога каждый в группе ставит проблему исследования, цель работы, задачи, определяет объект, предмет исследования, возможные гипотезы, определяет актуальность, новизну, практическую значимость исследования.

Определение этапов исследовательской работы. Занятия направлены на подробную проработку каждым учащимся плана исследовательской работы, выбор методов работы.

Проведение исследования. Собственно, проведение исследования учащимися под руководством педагога. В рамках данного этапа исследование может проводиться как внутри группы, так и на другой выборке испытуемых, также значительное время отводится на изучение научной литературы по выбранной теме.

Подведение итогов, оформление работы. На данном этапе работы все результаты по каждой теме сводятся воедино, под руководством педагога учащиеся делают выводы, письменно оформляют работу, подготавливают ее презентацию в группе.

Снятие внутренних барьеров индивидуальной самопрезентации. Индивидуальная самопрезентация - самый трудный этап учебно-

исследовательской деятельности для многих учащихся. Поэтому в рамках тренинга подростки отрабатывают навыки эффективной самопрезентации, определяют свои внутренние барьеры и пути их преодоления.

Презентация исследовательской работы в группе. В рамках внутригрупповой конференции каждый учащийся презентует результаты своей работы над темой.

Выступления оцениваются педагогом и другими участниками группы, происходит рефлексия результатов групповой работы.

«Олимпиада» по психологии. Итоговые занятия, проводимые в форме деловой игры. Роли в группе распределяются следующим образом: члены жюри – участники, затем происходит смена. Участники «олимпиады» готовят визитную карточку, которую представляют в группе и соревнуются в таких испытаниях, как викторина по психологии, разрешение проблемной ситуации, психологическое консультирование.

Методическое обеспечение программы

Условие реализации программы:

Программа может быть реализована в учреждениях дополнительного образования и в школе.

Занятия по данной программе предполагают различные формы работы:

Индивидуальная и групповая работа.

Лекционная (для подачи теоретического материала) и тренинговая (для отработки практических навыков).

Занятия-экскурсии и занятия-конференции.

В целом, занятия по данной программе предполагают следующую общую структуру:

Ритуал приветствия, психологическая разминка. С целью формирования настроения на работу, создания доверительных отношений в группе, ее сплочения.

Работа по теме занятия (постановка проблемы и задач, попытки совместного разрешения проблемы, подача теоретического материала, самодиагностика).

Завершение работы (подведение итогов, рефлексия, ритуал завершения занятия).

Психологические разминки по ходу основной части для снятия психологического напряжения, поддержания позитивного эмоционального настроения.

Так как работа по данной программе предполагает различные виды индивидуальной работы (в частности, самодиагностику), а также получение теоретических знаний, целесообразно ввести рабочие тетради, в которых будет фиксироваться необходимая информация и выполняться различные задания. Работы в тетрадях по мере необходимости проверяются и оцениваются: записывается мнение, реплика, риторический вопрос, размышление психолога как индивидуальная обратная связь.

В ходе работы на занятиях предполагается использовать следующие

методические приемы:

Устный и анкетный опрос.

Подача проблемной ситуации через использование проекции, метафоры.

Обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой.

Диагностика и самодиагностика различных психологических параметров.

Ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры.

Рефлексия.

Контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

В рамках реализации программы используются следующие

здоровьесберегающие технологии:

регулярная смена деятельности (для поддержания концентрации внимания и снятия напряжения у детей);

психологические разминки (для снятия эмоционального напряжения после обсуждения сложных тем);

рефлексия после проведения учебных упражнений (для развития навыков самоанализа, которые помогают осознанному выплеску негативных эмоций, что способствует профилактике стресса)

Для обеспечения безопасности детей на занятиях и вне учебного учреждения, необходимо регулярно проводить инструктажи:

по пожарной безопасности;

о правилах поведения в случае возникновения угрозы террористических актов и чрезвычайных ситуаций;

о мерах предосторожности на водных объектах и вблизи энергообъектов;

по правилам дорожного движения;

по проведению массовых мероприятий.

Список литературы:

Для педагога и родителей:

Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Академия, 1997.

Берн Эрик. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. – Екатеринбург: Литур, 2000.

Бестужев - Лада И.В. Ступени к семейному счастью. М.: Мысль, 1988 - 302с.

Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. – М., 1990.

Желдак И.М. Практикум по групповой психотерапии детей и подростков с коррекцией семейного воспитания. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.

Копыт Н.Я. и Сидоров П.И. Профилактика алкоголизма. – М.: Медицина, 1986.

Коробкина З.В., Попов В.А.- Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи. Изд: «Академия», 2002.

Лернер И.Я. Проблемное обучение. - М.: Знание, 1974 - 197 с.

Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: в 3 книгах. – М.: ВЛАДОС, 2001.

Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.

Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р., Королева Е.Г., Пяткова О.М.; под общей редакцией Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2005.

Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: в 2 томах. – М.: ВЛАДОС, 2002.

Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа

предпрофильной подготовки. – М.: Генезис, 2007

Савенков А.И. Детские исследования в домашнем обучении // Исследовательская работа школьников. 2002. - №1. - с. 34-45.

Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. Учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998.

Сергей Степанов. Стратегии семейного воспитания // Школьный психолог, 2000/05/08

Степанова М.В. Учебно-исследовательская деятельность школьников в профильном обучении: Учебно-методическое пособие для учителей / Под ред. А.П. Тряпицыной. - СПб.: КАРО, 2005. - 96 с.

Тейлор Кэтрин. Психологические тесты и упражнения для детей / Пер. с англ. Е. Рыбиной. – М.: Апрель-Пресс, Психотерапия, 2008.

Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: «Просвещение», «Учебная литература», 1996.

Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.: Апрель-Пресс, Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000.

Для детей:

Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб.: Питер, 2009.

Егорова Е. ПроЦВЕТание по Максу Люшеру. – СПб.: Питер, 2007.

Игры, обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В. Петрушинского. // В четырех книгах. М.: Новая школа, 1994.

Лучшие психологические тесты / сост. М.В. Оленникова. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2010.

Малыгин В.Л. Как стать счастливым. Книга для подростков. – Тула, 2003.

Пиз Алан, Гарднер Алан. Язык разговора. – М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000.

Пиз Алан. Язык телодвижений. – М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000.

Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. – М.: ТК Велби, Издательство Проспект, 2008.

Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. – СПб.: Питер, 2007.

1000. Творческие игры, задания и тесты для развития памяти и внимания у детей 6-12 лет. – Донецк: ООО «ПКФ «БАО», 2009.