

Министерство образования Московской области
Комитет по образованию Городского округа Серпухов
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Досуговый центр «Юность»

Утверждено педагогическим
(методическим) советом

№ 02 от «15» 02 2017 г

«Утверждаю»
Директор МБУ ДОД ДЦ «Юность»
И.Ю. Смирнова
(подпись, печать)
от «15» 02 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Познай себя»

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации: 4 года

Педагог дополнительного образования:
Жевнерова Ю.Г.

Серпухов
2017 год

1. Пояснительная записка.

«Познай самого себя», - этот девиз принадлежит древнегреческому мудрецу Сократу. Римский же поэт и философ Сенека считал, что «...целью жизни каждого человека является самопознание».

Познание самого себя – одна из наиболее важных и в то же время сложных задач для человека. На каждой возрастной ступени развития он обязательно ищет ответы на вопросы: «Кто я такой?», «Какой может и должна быть моя жизнь?», «Зачем я живу», «Знаю ли я себя?», чтобы интегрировать весь предыдущий опыт, создать картину самосознания и определить свое место в этом мире. Трудно не согласиться с тем, что эта проблема особенно актуальна в подростковом возрасте. Этот возраст определяется как критический период в развитии человека. Это и время серьезных психофизиологических изменений, становления самостоятельности, это и этап активного экспериментирования в различных сферах жизни.

Программа «Познай себя» является модифицированной, относится к программам социально – педагогической направленности и является общекультурной по уровню её освоения.

Программа составлена в соответствии с требованиями к оформлению и содержанию программ по дополнительному образованию (Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.06 NQ06-1844 и от 18.06.03 NQ28-02-484/16).

Актуальность программы: заключается в формировании самосознания личности подростка. В раннем юношеском возрасте молодым людям приходится принимать важные решения, последствия которых будут сказываться долгие годы. Каждый должен сделать свой выбор самостоятельно. Никто не вправе решать за другого человека. Поэтому решающую роль для успешного социального самоопределения юношей и девушек в будущей взрослой жизни играет формирование их самосознания.

Одним из наиболее эффективных методов оказания конкретной практической помощи юношам и девушкам является социально-педагогическая программа “Познай себя”.

Педагогическая целесообразность: программы состоит в том, что развитие самосознания - центральный психологический процесс раннего юношеского возраста. Пытаясь представить, что о нем думают окружающие люди, старшеклассник анализирует себя, свое поведение и особенности общения со значимыми другими, с окружающими. В результате такого анализа молодой человек приходит к более адекватному пониманию своего “Я”. Однако в ситуации неустойчивости, противоречивости собственных стремлений, присущей периоду ранней юности, старшекласснику крайне необходимо получить подтверждение в том, что кто-то разделяет его сомнения, надежды и тревоги, а самое главное, что другие воспринимают его

таким же, каким он сам воспринимает себя. Таким образом, в связи с интенсивным развитием самосознания в раннем юношеском возрасте возникает стремление к доверительному общению с окружающими, в котором особая роль отводится обратной связи, получаемой человеком от значимых других. Именно в дружеском общении со сверстниками старшеклассник стремится найти подтверждение своей самооценке, что способствует поддержанию уровня его самоуважения и, в целом, формированию “Я - концепции”. В связи с вышеизложенным становится абсолютно ясно, что возникает необходимость создавать условия для полноценного доверительного общения молодых людей со сверстниками, которое, содействовало бы формированию их самосознания.

Отличительной особенностью: данной программы является коррекционно-развивающая деятельность, которая направлена на гармонизацию личностного развития подростка на данном возрастном этапе. способствует более эффективному развитию его познавательной деятельности, обеспечивает регуляцию психоэмоционального состояния подростка, облегчает установление социально-коммуникативных отношений с окружающими людьми, создает необходимые условия для проведения первичной психологической профилактики школьной и социальной дезадаптации ребят «группы риска», способствует профессиональному самоопределению воспитанников.

Программа составлена на теоретических основах гуманистической психологии, психоанализа, бихевиоризма, гештальтпсихологии, когнитивной психологии, социальной психологии и представляет собой эффективный инструмент, позволяющий оказать психологическую помощь подросткам с самыми различными проблемами.

Методологической основой программы являются психологические принципы.

Основополагающим является принцип гуманизма, где признается уникальность и неповторимость каждой личности. Применение этого принципа в работе с детьми, имеющими проблемы в развитии, требует позитивного творческого подхода, который предполагает поиск созидательных ресурсов преодоления возникших трудностей и проблем, а также сохранения веры в положительные качества и силы человека. Чрезвычайно важным для эффективности коррекционно-развивающей деятельности является реализация принципа системного подхода, предполагающего понимание человека как целостной системы. Данный принцип особенно эффективен при анализе изменений в поведении и развитии человека, так как требует изучения всех подсистем и их взаимосвязей. Целостный подход к ребенку предполагает анализ связей и отношений с более широкими социальными системами – семьей, школой, общественностью. Нарушение хотя бы одной из этих связей приводит к

изменению поведения ребенка, влиянию на целостную систему «ребенок – окружающая среда». Реализация принципа реальности на практике предполагает учет реальных возможностей и способностей ребенка, так как вся психологическая деятельность опирается на комплексное и всестороннее изучение личности ребенка. Следует отметить, что реалистичность – это условие успешной адаптации и развития, поэтому важно помочь ребенку принять себя таким, какой он есть, отделить его реальные возможности от «фантазийных». Принцип деятельностного подхода опирается прежде всего, на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту ребенка. Формирование и развитие личности ребенка происходит только благодаря деятельности. При нарушениях развития ребенка, деятельность может формироваться с опозданием или не в полном объеме, ограничивая тем самым возрастное развитие, формирование важных психологических функций. Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения содержания, форм и способов работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Коррекционно-развивающие воздействия должны быть направлены на каждого ребенка с учетом его психологического состояния в данный момент, в полном соответствии с индивидуальным темпом развития.

Программа предполагает практическое использование объективных, описательных и практических методов психологии. Объективное изучение человеческой субъективности предполагает исследование таких реалий, которые выражены во внешнем поведении, проявляются в общении и во взаимодействии с другими. Основными объективными исследовательскими методами являются: наблюдение, эксперимент, опрос, тесты и анализ продуктов деятельности человека. Успешность реализации программы зависит от умения использовать в работе с воспитанниками следующие приемы и способы: беседа или интервью, анкеты, анализ рисунков, диагностика достижений, исследование личностных способностей, выборочное и сплошное наблюдение, контент - анализ и графология. Назначение и использование методов описательной психологии состоит в понимании и постижении духовно-душевной жизни человека во всем многообразии ее проявлений и связей. В качестве конкретных форм понимания выступают интроспекция, самоотчет, эмпатическое слушание, идентификация, беседа как диалог, интерпретация внутреннего мира другого человека, включенное наблюдение биографический метод, интуиция.

Методы практической психологии ориентированы на непосредственную работу с психикой, с сознанием человека; на способы воздействия психолога на сознание другого человека; на систему представлений о мире других, на его ценностные ориентации; на формы общения и характер взаимоотношений. Психологическая практика представляет собой многообразные виды деятельности: психокоррекция,

психотренинг, психотерапия, психологическая консультация, разрешение социальных конфликтов.

Цель: создать условия для комплексного познания воспитанниками самих себя в социуме, сформировать индивидуальный стиль поведения, развить основные коммуникативные качества личности, научить элементарным приемам психической саморегуляции и психологической помощи.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить воспитанников с теоретическими основами психологии;
- сформировать положительную «я - концепцию»;
- сформировать социально-психологическую компетентность ;
- сформировать навыки толерантного сознания и мышления подростков;
- сформировать адекватные способы реагирования в ситуациях взаимодействия с окружающими людьми;
- сформировать способность к самопознанию, самосознанию, саморазвитию и самоутверждению;
- сформировать осознанный подход к принятию решения.

Развивающие:

- развивать познавательную сферу воспитанников;
- развивать мотивационную сферу;
- развивать эмоционально – волевую сферу;
- развивать социально – коммуникативную сферу;
- развивать психофизические компоненты психики.

Воспитательные:

- воспитывать социально - психологическую культуру общения у подростков;
- воспитывать толерантное отношение к личности другого человека;
- воспитывать интерес к самонаблюдению, самопознанию, самопрезентации.
- воспитывать позитивное мировоззрение.

Сроки реализации программы : Социально – педагогическая программа «Познай себя» рассчитана на 4 года обучения (560 учебных часов).

Возраст детей: предназначена для воспитанников 12 – 17 лет.

Условия набора: в группы 1 и 2 года обучения принимаются все желающие дети без предварительного отбора. В группы 3 и 4 года обучения принимаются подростки, прошедшие подготовку по программе 1 или 2 года обучения.

Форма и режим занятий:

Основной формой организации обучающихся является групповая форма работы (социально – психологический тренинг).

1 год обучения – 2 раз в неделю по 2 академических часа (144 часа)

2 год обучения – 2 раз в неделю по 2 академических часа (144 часа)

3 год обучения – 2 раз в неделю по 2 академических часа (144 часа)

4 год обучения – 2 раз в неделю по 2 академических часа (144 часа)

Наполняемость групп:

1 год обучения – не менее 15 человек;

2 год обучения – не менее 12 человек;

3 год обучения – не менее 10 человек;

4 год обучения – не менее 10 человек.

Прогнозируемые результаты и способы определения их результативности:

К концу первого года обучения воспитанник:

- познакомится с особенностями психических познавательных процессов;
- сформирует положительную «я-концепцию»;
- овладеет навыками эффективного слушания, диалога, дискуссии;
- овладеет навыками социально-психологической компетентности;
- сформирует навыки толерантного сознания и мышления;
- приобретет адекватные способы реагирования в ситуациях взаимодействия с окружающими людьми;
- сформирует способность к самопознанию, самосознанию, саморазвитию и самоутверждению;
- сформирует осознанный подход к ответственному принятию решения в ситуации выбора.

К концу второго года обучения воспитанник:

- познакомится с особенностями эмоционально-волевой сферы;
- овладеет навыками психической саморегуляции эмоционального состояния;
- расширит сферы самосознания и самопознания, саморазвития, самоопределения;
- расширит представления о собственной значимости и ценности, повысит уверенность в своих возможностях;
- приобретет опыт снижения эмоционально-психического напряжения;
- овладеет приемами рефлексивного развития личности;
- научиться управлять своим поведением, предвидеть результаты своих поступков, брать на себя ответственность;
- овладеет приемами психологической диагностики особенностей личности.

К концу третьего года обучения воспитанник:

- познакомится с особенностями социально-коммуникативной сферы;
- овладеет конструктивными приемами взаимодействия с окружающими людьми в проблемных ситуациях;
- приобретет навыки вербальных и невербальных способов самовыражения;
- освоит психологические техники позитивного настроения на будущее;
- овладеет навыками социально-коммуникативного взаимодействия в группе;
- обогатит опыт приобретения навыков социально-психологической адаптации;
- овладеет приемами психологической диагностики особенностей личности;
- сформирует представление о рациональных способах организации свободного времени.

К концу четвертого года обучения воспитанник:

- познакомится с особенностями личности с помощью психологической диагностики;
- сформирует стремление к личностному росту и самоопределению;
- сформирует осознанное стремление к здоровому образу жизни;
- сформирует стремление к активному творческому самовыражению, раскрытию и утверждению своей индивидуальности;
- овладеет профилактическими психологическими приемами и средствами;
- повысит уровень социально-психологической грамотности и культуры.

Диагностика результативности освоения программы осуществляется через использование разных форм и методов:

- социально-психологический тренинг;
- психолого-педагогическое наблюдение;
- частично-поисковую и исследовательскую деятельность;
- индивидуальную и групповую работу;
- социально-психологическую диагностику;
- коррекционно-развивающую работу.

Формы подведения итогов реализации программы:

- результаты социально-психологической диагностики особенностей личности;
- презентация результатов индивидуальной и групповой деятельности воспитанников (коллаж, проект, схема, плакат, рисунок);

2. Учебно-тематический план

Первый год обучения: «Самопознание через психические познавательные процессы, чувства и образы»

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Что изучает психология? Где живет наша психика?	4	2	2
2	Строение и функционирование мозга и центральной нервной системы.	8	4	4
3	Направленность нашей психики.	4	2	2
4	Психический познавательный процесс – внимание.	4	2	2
5	Исследование особенностей внимания личности.	4	2	2
6	Психологический тренинг познания.	4	2	2
7	Мостики познания.	4	2	2
8	Психический познавательный процесс - ощущение.	4	2	2
9	Исследование особенностей ощущения.	4	2	2
10	Психологический тренинг самопознания.	4	2	2
11	Создаем картину окружающего мира.	4	2	2
12	Психический познавательный процесс – восприятие.	4	2	2
13	Исследование особенностей восприятия.	4	2	2
14	Откуда берутся наши мысли?	4	2	2
15	Психический	4	2	2

	познавательный процесс – мышление.			
16	Исследование особенностей мышления личности.	4	2	2
17	Психологический тренинг самопознания.	6	2	4
18	Так ли плохо быть фантазером?	4	2	2
19	Психический познавательный процесс – воображение.	4	2	2
20	Исследование особенностей воображения личности.	4	2	2
21	Как мы храним то, что знаем?	4	2	2
22	Психический познавательный процесс – память.	4	2	2
23	Исследование особенностей памяти личности.	4	2	2
24	Психологический тренинг познания.	4	2	2
25	Знаешь ли ты свое тело?	6	2	4
26	Я расту и меняюсь!	4	2	2
27	Физиологические и психические процессы в периоды взросления.	4	2	2
28	Проявление эмоций через мимику, жесты и позы.	4	2	2
29	Самоконтроль и саморегуляция в общении и взаимодействии.	4	2	2
30	Гендерные различия в поведении людей.	4	2	2
31	Правила групповой деятельности: уважение чужого мнения, отзывчивость, честность	4	2	2

	и справедливость в общении.			
32	Оптимизация отношений в группе между мальчиками и девочками.	4	2	2
33	Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга.	4	2	2
34-35	Психологический тренинг общения и взаимодействия.	4	2	2
	Итого:	144	70	74

3. Содержание программы первого года обучения.

№ п/п	Название темы	Теория	Практика
1	Что изучает психология? Где живет наша психика?	Знакомство с группой, приветствие, обсуждение правил общения и взаимодействия. Введение в предмет: понятие «психология», отрасли психологии, актуальность получения психологических знаний, понятие «психика», ресурсы психической деятельности человека. Знакомство и обсуждение мифа об Эросе и Психее. Значение психологии в жизни современного человека и общества.	Инструктаж учащихся по охране труда и технике безопасности, знакомство с особенностями кабинета психологии, кабинета релаксации, первичная диагностика учащихся с помощью методики цветового теста М. Люшера, обучение приемам

			медитации.
2	Строение и функционирование мозга и центральной нервной системы.	Ознакомление с отделами головного мозга и функциями. Особенности строения больших полушарий, взаимодействие различных отделов головного мозга между собой. Ассиметричное распределение функций в мозге. Отличительные особенности мозга взрослого человека. Продолговатый мозг, промежуточный мозг, мозжечок, гипоталамус, гипофиз и эпифиз. Связь центральной нервной системы, вегетативной и периферической.	Психологическая диагностика особенностей мозга, а также отделов нервной системы. Темпинг – тест, игра « Мозговой штур.»
3	Направленность нашей психики.	Знакомство с психическим познавательным процессом «внимание». Введение понятия и определения «внимания». Значение внимательности в жизни человека. Способы развития «внимания».	Выполнение упражнений на внимательность.
4	Психический познавательный процесс – внимание.	Выделение в деятельности человека разных видов внимания: произвольного и непроизвольного. Наблюдение за свойствами внимания: распределением, концентрацией, устойчивостью, объемом,	Выполнение упражнений в наблюдении и определении особенностей «внимания».

		колебанием, переключаемостью. Роль процесса «внимания» в психической познавательной деятельности человека.	
5	Исследование особенностей внимания личности.	Психологическая диагностика особенностей внимания учащихся с помощью ИКТ: приемы развития внимания «кто быстрее?», «наблюдательность», «концентрация», «Корректурка», «самый внимательный», «муха», «сверхвнимание», «селектор».	Методика исследования свойств «внимания», диагностика устойчивости и распределения внимания.
6	Психологический тренинг познания.	Психологические игры и упражнения: «Вернись на место», «Дискуссионные качели», «Консилиум», «Кто растет быстрее?», «Марионетка», «Телефон доверия».	Выполнение упражнений, дискуссия и обмен впечатлениями.
7	Мостики познания.	Познание окружающего мира посредством органов чувств: зрения, осязания, обоняния, вкуса, слуха и интуиции. Понятие интерорецептивного чувства. Составление схемы познания и отражения переработанной информации обратно в окружающий мир.	Просмотр видеофильма и наблюдение за проявлением ощущений героями при взаимодействии с окружающим миром.

8	Психический познавательный процесс – ощущение.	Наблюдение особенностей процесса ощущения. Врожденная способность человека к ощущениям в течение жизни: ощущения голода, холода, жажды, страха и т.д. Адаптация и пороги ощущений человека в повседневной жизни. Роль ощущений в жизни человека.	Первичное закрепление с помощью теста «Выбери правильный ответ».
9	Исследование особенностей ощущения.	Наблюдение и описание индивидуальных особенностей процесса ощущения в разных жизненных ситуациях: дома, в школе, на улице, во время спортивных занятий, в путешествии, на экскурсии, во время просмотра фильмов.	Анализ активности разных анализаторов человека в периоды взаимодействия с природой и людьми.
10	Психологический тренинг самопознания.	«Люди, не похожие на меня», «Медицинские вопросы не попад», «Наблюдательность», «Три дела одновременно», «Рыцарская викторина», «Падающий листок», «Презентация индивидуальности», «Мой щит», «Стилист».	Выполнение психологических упражнений, дискуссия и рефлексия. Создание коллажа.
11	Создаем картину окружающего мира.	Взаимосвязь процессов ощущения и восприятия. Закономерности процесса восприятия: целостность, прошлый жизненный опыт,	Первичное закрепление материала с помощью теста «Выбери

		ощущения, мышление и эмоции личности. Значение психического состояния в индивидуальном своеобразии восприятия.	правильный ответ».
12	Психический познавательный процесс – восприятие.	Значение восприятия в жизни человека. Перцептивная сторона восприятия как непосредственное отражение объективной действительности органами чувств. Особенности восприятия: константность, «иллюзия деления пополам».	Знакомство и обсуждение правил наблюдательности для учащихся. Оценка особенностей восприятия пространства.
13	Исследование особенностей восприятия.	Психологическая диагностика особенностей восприятия учащихся с помощью ИКТ. Приемы развития восприятия: «ошибающийся учитель», «тахистоскоп», «разведчик». Рефлексия учащихся после выполнения упражнений.	Выполнение упражнений на развитие индивидуальных особенностей внимания.
14	Откуда берутся наши мысли?	Связь процесса мышления с другими психическими познавательными процессами. Значение мыслительных операций в процессе познания окружающего мира. Знакомство с этапами мыслительного действия. Оценка скорости протекания мыслительных процессов.	Составление цепочки психических познавательных процессов. Составление схемы этапов мыслительного действия.

15	Психический познавательный процесс – мышление.	Введение научно понятия процесса «мышления». Знакомство и наблюдение особенностей мышления. Сравнительный анализ видов мышления: наглядно-образного, наглядно-действенного и словесно-логического. Понятие мыслительных операций: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение.	Оценка логичности мышления. Упражнения в умении выявлять общие понятия и исключать понятия. Оценка в умении анализировать отношения понятий. Оценка сложных ассоциаций. Оценка количественных отношений.
16	Исследование особенностей мышления личности.	Исследование индивидуальных особенностей мышления учащихся с помощью ИКТ. Диагностика самостоятельности, критичности, гибкости, широты и глубины мышления.	Психологическая диагностика умственных способностей с помощью теста Г. Айзенка «Проверьте ваши способности».
17	Психологический тренинг самопознания.	Приемы развития мыслительной деятельности: «ключ к неизвестному», «сходство и различие», «опечатка», «вопрошайка», «поиск аналогов», «поиск противоположных предметов», «поиск предметов по заданным признакам», «поиск соединительных звеньев», «исключение лишнего слова», «формулирование	Выполнение упражнений, дискуссия и обмен впечатлениями. Создание психологического коллажа познаний.

		определений», «выражение мысли другими словами», «построение системы причин», «перечень заглавий к рассказу», «сокращение рассказа», «построение сообщения по алгоритму».	
18	Так ли плохо быть фантазером?	Создание психологического коллажа человеческих фантазий и иллюзий. Знакомство с продуктом воображения. Формы активного воображения: мечты, фантазии, иллюзии, сны, галлюцинации, грезы.	Коллективное проигрывание сказки с помощью пантомимики.
19	Психический познавательный процесс – воображение.	Введение научного понимания процесса «воображения». Знакомство с особенностями воображения. Активное и воссоздающее воображение. Значение воображения в жизни человека.	Развитие творческого воображения учащихся с помощью психологических упражнений.
20	Исследование особенностей воображения личности.	Психологическая диагностика особенностей воображения посредством ИКТ: оценка уровня творческого воображения, развитие гибкости воображения и мышления.	Выполнение упражнений: «не может быть», «что нового?», «способы применения предмета», «волшебный карандаш», «перечень возможных причин», «перевоплощения».
		Цепочка психических познавательных процессов.	Знакомство с памяткой для

21	Как мы храним то, что знаем?	<p>Значение памяти в процессе познания окружающего мира. Особенности памяти как процесса сохранения переработанной и преобразованной информации.</p> <p>Совершенствование личности посредством развития видов памяти человека.</p>	<p>запоминания информации.</p> <p>Создание алгоритма к выучиванию длинных стихотворных произведений.</p>
22	Психический познавательный процесс – память.	<p>Память как одно из самых широких психологических понятий. Запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение, забывание информации. Знакомство с видами памяти.</p> <p>Двигательная, эмоциональная, образная, словесно-логическая, произвольная, произвольная, зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная, вкусовая, кратковременная, долговременная, механическая, оперативная.</p>	<p>Выполнение упражнений по развитию произвольной памяти.</p>
23	Исследование особенностей памяти личности.	<p>Психологическое исследование особенностей памяти учащихся с помощью тестов. Приемы развития памяти: «опосредованное запоминание», «ассоциация», «заблудившийся</p>	<p>Первичное усвоение информации с помощью теста «Выбери правильный ответ».</p>

		рассказчик», «бег ассоциаций», «домино», «калейдоскоп», «путанка».	
24	Психологический тренинг познания.	Психологическая коррекция некоторых видов памяти посредством упражнений.	Психологическая диагностика с помощью ИКТ
25	Знаешь ли ты свое тело?	Телосложение. Ткани и органы, системы органов и их саморегуляция. Субъективные и объективные признаки здоровья. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Гомеостаз как условная норма состояния организма.	Игра «Мозговой штурм», дискуссия и обмен впечатлениями после просмотра фильма.
26	Я расту и меняюсь!	Актуализация представлений учащихся об особенностях физических изменений, происходящих в период взросления. Формирование позитивного отношения к психофизиологическим изменениям. Исследование взаимосвязи эмоционального и физического. Расширение культурного кругозора учащихся, преодоление подросткового эгоцентризма.	Выполнение упражнения «Кто растет быстрее?», аукцион идей «Почему в подростковом возрасте происходят резкие изменения во внешности и поведении людей?».
27	Физиологические и психические процессы в	Формирование представлений о том, что резкие изменения и перепады самочувствия, настроения в подростковом	Психологическая игра «Театр», упражнение «Зеркало», обобщение и

	периоды взросления.	возрасте являются нормой. Снижение уровня тревожности, формирование позитивной «я-концепции», анализ причин происходящих изменений.	вербализация полученного опыта.
28	Проявление эмоций через мимику, жесты и позы.	Формирование представлений учащихся о невербальном способе общения посредством поз, жестов, как выразительных средств, несущих важную информацию. Развитие способности оценивать настроение и состояние человека по внешним проявлениям. Создание представлений о том, что люди используют мимику, жесты и позы для обозначения своего отношения к обстоятельствам, ситуациям, словам.	Тренировка умения правильно оценивать состояние человека по внешним признакам; умения выразить свое внутреннее состояние при помощи адекватных поз, мимики и жестов.
29	Самоконтроль и саморегуляция в общении и взаимодействии.	Формирование представления о том, что настроение человека – не только результат внешних обстоятельств, но и его собственные усилия. Актуализация ощущений, связанных с раздражением и плохим настроением, а также необходимостью преодолевать эти состояния. Обсуждение личных	Обучение навыкам использования простых способов регуляции настроения, формирование привычки управлять гневом, раздражением, агрессией и другими отрицательными

		стратегий преодоления плохого настроения.	эмоциональными состояниями. Выполнение упражнений «Вверх по радуге», «Якорь».
30	Гендерные различия в поведении людей.	Создать представления о различии социальных ролей, обусловленных принадлежностью к мужскому или женскому полу; о необходимости реалистичной позитивной самооценки и самопринятии; формировать стремление видеть в поведении людей биологическую основу различий, обусловленных половой принадлежностью. Прививать способность считаться с различиями в поведении, эмоционально-волевой и мотивационной сфере представителей разных полов.	Психологическая игра «Два в одном», аукцион идей «Нам лучше быть вместе потому, что...».
31	Правила групповой деятельности: уважение чужого мнения, отзывчивость, честность и справедливость в общении.	Формирование способности конструктивно взаимодействовать с членами формальной и неформальной группы по достижению общей цели. Формирование стремления к совместной деятельности с одноклассниками и членами других объединений. Отработка личной стратегии	Выполнение упражнений «Три дела одновременно», «Волшебный телефон», игра «Если бы наш класс оказался на необитаемом острове...».

		поведения в группе.	
32	Оптимизация отношений в группе между мальчиками и девочками.	<p>Формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения найти положительные качества в окружающих и высказать их. Развитие групповой сплоченности, общей эрудиции, внимания и наблюдательности. Закрепление представлений о важности сотрудничества, повышение самооценки с помощью психологических упражнений.</p>	<p>Выполнение упражнений «Аплодисменты», «Аукцион комплиментов», игра «Узнай даму».</p>
33	Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга.	<p>Формирование стремления к конструктивному взаимодействию с многообразием проявлений человеческой индивидуальности. Актуализация знаний учащихся о многообразии человеческой индивидуальности, формирование представлений учащихся о проблемах адекватности восприятия людьми друг друга. Уточнение понятия об эмоциональной устойчивости, как ресурсе человеческой психики, который помогает в восприятии и понимании</p>	<p>Психологическая диагностика «Как ты выглядишь в глазах других?», упражнение «Сколько меня?»</p>

		других людей.	
34-35	Психологический тренинг общения и взаимодействия.	Проведение психологического тренинга общения и взаимодействия по теме «Я и другие».	Психологическая диагностика, дискуссия, презентация личных достижений учащихся.

Учебно - тематический план:

Второй год обучения: «Самопознание через эмоционально – волевою сферу»

	Название темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Характеристика чувств.	4	2	2
2	Особенности чувственной сферы.	4	2	2
3	Нужны ли нам переживания?	4	2	2
4	Внешнее проявление чувств.	4	2	2
5	Внутренние компоненты эмоций.	4	2	2
6	Индивидуальные особенности чувств человека.	4	2	2
7	Исследование эмоционального состояния.	4	2	2
8	Виды чувств. Чувственный тон.	4	2	2
9	Настроение.	4	2	2
10	Фундаментальные эмоции.	4	2	2
11	Аффект.	4	2	2
12	Стресс.	4	2	2
13	Фрустрация.	4	2	2
14	Страсть.	4	2	2
15	Высшие чувства.	4	2	2

16	Исследование особенностей чувственной сферы.	4	2	2
17	Психологический тренинг познания.	4	2	2
18	Воля. Для чего нужна воля?	4	2	2
19	Исторический взгляд на волю.	4	2	2
20	Внутренняя основа воли.	4	2	2
21	Структура волевого акта.	4	2	2
22	Развитие волевых качеств личности.	4	2	2
23	Исследование особенностей воли.	4	2	2
24	Психологический тренинг познания.	6	2	4
25	Как справиться с эмоциями?	4	2	2
26	Система самоуправления индийских йогов.	4	2	2
27	Метод самовнушения.	4	2	2
28	Аутогенная тренировка.	4	2	2
29	Регуляция эмоциональных состояний с помощью химических веществ.	4	2	2
30	Саморегуляция и музыка.	4	2	2
31	Логика разума и эмоциональные состояния.	4	2	2
32	Волевое усилие как основа саморегуляции.	4	2	2
33	Многообразие приемов самовоздействия.	4	2	2
34-35	Психологический тренинг. Исследование резервов психики.	6	2	2
	Итого:	144	70	74

Содержание программы второго года обучения.

№ п/п	Название темы	Теория	Практика
1	Характеристика чувств.	<p>Понятие чувств человека.</p> <p>Определение эмоций.</p> <p>Современная история эмоций. Теория Джеймса – Ланге.</p> <p>Теория П.В. Симонова</p> <p>Значение чувств человека в повседневной жизни.</p> <p>Теория немецкого психолога И.Д.Гербарта. Теория развития эмоций В.Вундта.</p>	<p>Знакомство с группой. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.</p> <p>Знакомство с правилами работы в кабинете релаксации.</p> <p>Первичная диагностика учащихся с помощью цветового теста М. Люшера.</p>
2	Особенности чувственной сферы.	<p>Сущность эмоционального переживания. Связь чувств человека с его потребностями.</p> <p>Ситуативность, амбивалентность, полярность, направленность и интегральность чувств. Историческая и социальная обусловленность чувств.</p>	<p>Выполнение психологических упражнений в выражении положительных и отрицательных чувств с помощью невербальных форм коммуникации.</p> <p>Наблюдение за многообразием чувств.</p>
3	Нужны ли нам переживания?	<p>Функции чувств и их значение в жизни человека.</p> <p>Отражательная, информационная, поддерживающая и подкрепляющая функция.</p> <p>Приспособительная, коммуникативная особенность чувств.</p>	<p>Описание своего физического состояния, называние собственных чувств, формирование положительной «я-концепции».</p> <p>Формирование личностной системы ценностей и</p>

			приоритетов.
4	Внешнее проявление чувств.	Основные и специфические способы выражения чувств. Значение мимики, пантомимики, интонации, поведения в проявлении различных эмоциональных состояний. Формы контроля эмоций и чувств.	Просмотр видеофильма о проявлении эмоций и чувств. Рисование и обсуждение различных переживаний человека. Анализ и наблюдение, рефлексия, дискуссия, обмен впечатлениями.
5	Внутренние компоненты эмоций.	Непосредственная связь чувств человека с физиологическими процессами организма. Деятельность симпатической нервной системы как следствие процессов, происходящих в головном мозге человека. Связь первой и второй сигнальных систем.	Психологическая диагностика особенностей эмоционально-волевой сферы с помощью ИКТ.
6	Индивидуальные особенности чувств человека.	Различия в чувственной сфере человека. Эмоциональная возбудимость, устойчивость эмоциональных состояний и поведение человека. Многообразие эмоциональных проявлений человека. Эмоциональные, сентиментальные и	Исследование эмоционального состояния по методике А.О.Прохорова.

		страстные натуры.	
7	Исследование эмоционального состояния.	Психологическое исследование эмоциональной чувствительности, исследование тревожности учащихся, исследование потребности в аффиляции.	Упражнения в развитии своих возможностей: «Цвета чувств», «Настройка», «Приятное воспоминание», «Использование роли», «Речь и жест», «Улыбка», «Дыхание».
8	Виды чувств. Чувственный тон.	Чувственный тон как простейшая форма переживания чувства. Классификация чувств.	Создание коллажа «мой внутренний мир», презентация работ, обсуждение и обмен впечатлениями.
9	Настроение.	Общее эмоциональное состояние, окрашивающее поведение человека. Анализ причин настроения, способы управления своим настроением.	Знакомство со способами коррекции настроения: создание программы помощи в разных эмоциональных состояниях.
10	Фундаментальные эмоции.	Психологическое понятие эмоций. Астенические и стенические эмоции человека. Влияние эмоций на деятельность и поведение человека. Знакомство с теорией К. Изарда.	Рисование и проигрывание эмоций. Составление характеристик следующих эмоций: радости, интереса, удивления, страдания, гнева, отвращения, презрения, страха, стыда.
11	Аффект.	Психологическое понятие и значение аффекта. Характерологические особенности аффекта.	Выполнение упражнений в кабинете релаксации: «испорченный

		Причины возникновения аффекта. Последствия аффективных состояний.	телефон», «анабиоз», «перевоплощение», «сказка по кругу», «волшебная лавка».
12	Стресс.	Психологическое значение стресса. Виды и характеристика стрессов. Физиологическая реакция организма при стрессе. Этапы развития стресса.	Выполнение релаксирующих упражнений в кабинете психологической разгрузки, диагностика эмоционального состояния посредством ИКТ.
13	Фрустрация.	Особенности фрустрации. Эмоциональные состояния, сопровождающие фрустрацию: депрессия, гнев. Опасности для психики человека.	Создание коллажа «формирование толерантного поведения». Дискуссия и обмен впечатлениями.
14	Страсть.	Особенности человеческой страсти. Причины формирования страсти. Роль страсти в жизни человека.	Психологическая диагностика эмоционального состояния учащихся.
15	Высшие чувства человека.	Духовные потребности человека, формирующие высшие чувства. Интеллектуальные чувства человека и их особенности. Эстетические чувства человека и их особенности, моральные чувства человека. Значение	Обсуждение жизненных ситуаций, в которых формировались и проявлялись высшие чувства человека.

		высших чувств в жизни человека.	
16	Исследование чувственной сферы человека.	Исследование стрессоустойчивости, определение школьной тревожности, исследование уверенности в себе.	Выполнение психологических упражнений: «нарисуй свой страх, победи его», «мысленная тренировка».
17	Психологический тренинг познания.	Психологическая диагностика эмоционально-волевой сферы с помощью ИКТ.	Создание индивидуального психологического портрета учащимися.
18	Воля. Для чего нужна воля?	Психологическое понятие воли. Основная задача волевого процесса. Произвольный и непроизвольный тип поведения. Значение внутренних и внешних препятствий для развития воли человека.	Обсуждение примеров волевого поведения героев рассказов и сказок. Создание алгоритмов формирования воли, групповое обсуждение результатов. Составление индивидуального плана развития воли.
19	Исторический взгляд на волю.	Историческое развитие понятия воли.	Презентация докладов учащихся.
20	Внутренняя основа воли.	Условно-рефлекторная природа воли.	Способы формирования волевого поведения.
21	Структура волевого акта.	Основные ступени сложного волевого процесса. Роль каждого этапа. Борьба мотивов – ядро волевого акта. Принятие решения.	Составление схемы волевого акта.
22	Развитие волевых качеств личности.	Факторы, обеспечивающие формирование	Обсуждение волевых качеств современного

		волевых качеств личности. Роль воспитания в формировании воли человека. Значение деятельности в преодолении жизненных трудностей.	человека, игра «мозговой штурм», обмен впечатлениями.
23	Исследование особенностей воли.	Психологическое исследование волевых качеств, диагностика уверенности в себе, определение уровня тревожности.	Психологическая диагностика эмоционально-волевой сферы с помощью ИКТ.
24	Психологический тренинг познания.	Развитие возможностей учащихся с помощью психологических упражнений: «запрещенные движения», «неожиданная встреча», «горячий стул», «учимся уверенному поведению», «радость трудного открытия».	Психокоррекция эмоционального состояния в кабинете релаксации.
25	Как справиться с эмоциями?	Обучение приемам саморегуляции поведения.	Выполнение упражнений, регулирующих поведение в разных эмоциональных состояниях.
26	Система самоуправления индийских йогов.	Знакомство с индийской техникой медитации.	Обучение приемам саморегуляции.
27	Метод самовнушения.	Особенности самовнушения, положительное значение метода.	Психокоррекция эмоционального состояния учащихся.
		Знакомство с	Регуляция

28	Аутогенная тренировка.	понятием «аутогенная тренировка», значение эффективного метода саморегуляции. Знакомство с формулами внушения, обучение приемам АТ, овладение техникой правильного дыхания.	эмоционального состояния в кабинете релаксации. Овладение различными техниками саморегуляции.
29	Регуляция эмоционального состояния с помощью химических веществ.	Особенности принимаемых человеком химических препаратов. Опасности различных зависимостей.	Просмотр и обсуждение фильма о влиянии различных химических веществ на психику человека.
30	Саморегуляция и музыка.	Физиологическое воздействие музыки на человека в процессе жизни.	Прослушивание музыкальных произведений и анализ своего психологического состояния.
31	Логика разума и эмоциональные состояния.	Рациональное мышление и его значение в процессе регуляции эмоционального состояния человека. Метод убеждения и самовнушения.	Развитие способов логического мышления с помощью психологических упражнений.
32	Волевое усилие как основа саморегуляции.	«Рефлекс цели» и его роль в жизни человека. Возможности человеческой психики – исторический опыт великих людей.	Знакомство и обсуждение подвигов великих людей, анализ волевых качеств.
33	Многообразие приемов самовоздействия.	Обсуждение эффективности использования различных приемов самовоздействия.	Психокоррекция эмоционального состояния.

34-35	Психологический тренинг. Исследование резервов психики.	Исследование готовности к саморегуляции, путешествие в воображении, диагностика уровня депрессии, оценка личного самоотношения.	Развиваем свои возможности: «научись смеяться», «эмоциональная почта», «экстрасенсорика», «умение отказать», «путешествие во времени», «чемпионат ошибок».
-------	--	---	--

Учебно - тематический план.

Третий год обучения: «Самопознание через общение и взаимодействие»

№	Название темы	Кол-во часов		
		всего	теория	Практика
1	Что такое общение?	4	2	2
2	Общение как обмен информацией.	4	2	2
3	Коммуникаторы и реципиенты. Вербальная коммуникация.	4	2	2
4	Помощники и враги коммуникации. Слово + слово = речь.	4	2	2
5	Методы исследования особенностей вербального общения.	4	2	2
6	Психологический тренинг общения и взаимодействия.	4	2	2
7	Невербальная коммуникация. Визуальное общение.	4	2	2
8	Мимика лица. Нос, рот, голова.	4	2	2
9	Жесты и позы. Звуки и запахи. Дистанция вне дороги.	4	2	2
10	Жесты – иностранцы.	4	2	2

11	Методы исследования особенностей невербального общения.	4	2	2
12	Психологический тренинг общения и взаимодействия.	6	2	4
13	Общение как взаимодействие.	4	2	2
14	От практики к теории взаимодействия. Взаимодействовать общаясь.	4	2	2
15	Нормальное взаимодействие.	4	2	2
16	Социальный контроль. На страже нормы.	4	2	2
17	Ролевое взаимодействие театр или наука?	4	2	2
18	Методы исследования умения взаимодействовать.	4	2	2
19	Психологический тренинг общения и взаимодействия.	6	2	4
20	Общение как восприятие людьми друг друга.	4	2	2
21	Сложности социальной перцепции.	4	2	2
22	Посмотри на меня внимательно. Стереотип помогает или мешает?	4	2	2
23	Как мы понимаем других людей. Как мы объясняем поведение окружающих.	4	2	2
24	Методы исследования общения.	4	2	2
25	Психологический тренинг общения.	4	2	2
26	Конфликт – неэффективное общение.	4	2	2
27	Начало бури. Семь раз	4	2	2

	отмерь. Кто кого?			
28	Подведи баланс. Конфликт преодолеть!	4	2	2
29	Лекарство от конфликта посредничество.	4	2	2
30	Оцените уровень конфликта.	4	2	2
31	Можно ли оптимизировать общение. Общение изнутри.	4	2	2
32	Уважение партнера по общению. Препрады не страшат.	4	2	2
33- 35	Психологический тренинг «Победа над трудностями»	12	6	6
	Итого:	144	70	74

Содержание программы третьего года обучения.

№ п/п	Название темы	Теория	Практика
1	Что такое общение?	Введение понятия общения. Социальное взаимодействие. Соотношение макросреды, микросреды и малой группы. Функции общения: прагматическая, формирующая, внутриличностная, подтверждающая и поддерживающая межличностное взаимодействие.	Инструктаж, обсуждение правил взаимодействия в группе. «Мозговой штурм», проигрывание ролей императивного стиля общения, дискуссия и анализ манипулятивного стиля общения. Преимущества диалогического стиля взаимодействия и общения.
2	Общение как обмен информацией.	Информационная и коммуникативная сторона общения, введение понятий «смысловой барьер»,	Психодиагностические исследования коммуникативной сферы: определение уровня общения,

		«канал коммуникации», «коммуникация». Информированность и информативность в процессе общения. Побудительный и констатирующий тип информации.	определение типа личности по К.Юнгу, исследование уровня коммуникабельности, диагностика чувства юмора.
3	Коммуникаторы и реципиенты. Вербальная коммуникация.	Функции коммуникатора и реципиента. Модель коммуникативного процесса Гарольда Лассуэлла. Позиции коммуникатора во время процесса общения: открытая, отстраненная и закрытая. Значение вербальной коммуникации в жизни человека. Рейтинг мировых языков.	Психокоррекционные упражнения: «развиваем навыки общения», «первое знакомство», «вывеска», «ищем секрет», «завоевать внимание», «радиоприемник», «групповой портрет», «ожившая строка», «улыбаться», «приятный разговор», «учусь общаться».
4	Помощники и враги коммуникации. Слово + слово = речь.	Вербальная коммуникация и ее особенности. Речь – это язык в действии. Внутренняя, диалогическая, монологическая, устная, письменная речь. Основная цель обмена информации. Коммуникативные барьеры. Сравнительная характеристика авторитарной и диалогической коммуникации. Специфические особенности процесса коммуникации.	Психологическое исследование особенностей вербального общения: исследование поведения при разговоре, определение стиля взаимодействия, развитие навыков общения.
5	Методы	Исследование	Выполнение

	исследования особенностей вербального общения.	особенностей вербального общения: «злой лев», «техника интонирования», «в плену ассоциаций», «мысль одна, а слов много», «впечатления», «просьба».	психологических упражнений: «Объявление о знакомстве», «свобода голоса и мнений», «похоже на шутку», «кто больше», «полиглот», «кто лучше?».
6	Методы исследования особенностей вербального общения.	Исследование особенностей вербального общения: «злой лев», «техника интонирования», «в плену ассоциаций», «мысль одна, а слов много», «впечатления», «просьба».	Выполнение психологических упражнений: «Объявление о знакомстве», «свобода голоса и мнений», «похоже на шутку», «кто больше», «полиглот», «кто лучше?».
7	Невербальная коммуникация. Визуальное общение.	Понятие невербальной коммуникации. Виды невербальных средств общения: визуальные, акустические, тактильные, ольфакторные. Основные задачи невербального общения. Глаза – ключевой элемент невербальной коммуникации. Описание значений выражения глаз.	Приемы развития невербального общения: «навыки невербального поведения», «не слышу», «виртуальная память», «фраза по кругу», «вокальная мимика», «язык без слов», «цвета эмоций», «тихий разговор».
8	Мимика лица. Нос, рот, голова.	Выразительные движения мышц лица. Значение мимики в жизни человека. Физиогномика – учение о связи между внешним обликом человека и особенностями его поведения.	Выполнение психокорректирующих упражнений: «воздушный шар», «добрый взгляд», «недовольство».

9	Жесты и позы. Звуки и запахи. Дистанция вне дороги.	Особенности пантомимики, значение жестов в разных культурах, «количественные жесты», «он - жесты», «жесты защиты», «жесты - эпитеты». Значение звуков и запахов в общении с окружающими людьми.	Презентация рефератов по теме: «Дистанция вне дороги». Знакомство с методикой оценки интимности общения по Э.Холлу.
10	Жесты – иностранцы.	Невербальные средства общения разных культур. Мимика, позы и жесты – это беззвучный язык, обладающий национальными особенностями.	Определение свойства темперамента по речевому поведению.
11	Методы исследования особенностей невербального общения.	Исследование особенностей невербального общения.	Определение чувства неуверенности в себе, исследование уровня счастья и личной гармонии.
12	Психологический тренинг общения и взаимодействия.	«Права человека на уверенность в себе», «виды и формы позитивного общения», «этапы решения проблемы», «навыки критического мышления».	Психологическое исследование межличностных отношений Т. Лири.
13	Общение как взаимодействие.	Введение понятия «межличностное взаимодействие». Общение как организация совместных действий. Типы взаимодействия: сотрудничество, противоборство, конкуренция, соперничество. Основные	Выполнение упражнений: «потерять инициативу», «пора расстаться», «эмоциональная поддержка», «танцевальное взаимодействие».

		области взаимодействия и соответствующие поведенческие проявления по Р. Бейлзу.	
14	От практики к теории взаимодействия. Взаимодействовать общаясь.	Знакомство с теориями взаимодействия и общения: Дж. Хоманса, З. Фрейда, Э.Гоффмана, Дж. Мида и Г. Блумера. Сущность символического интеракционизма	Обсуждение особенностей различных теорий, наблюдение и анализ стилей общения и взаимодействия в малой группе.
15	Нормальное взаимодействие.	Знакомство и обсуждение социальных норм и правил поведения людей в разных жизненных ситуациях.	Составление правил поведения в общественных местах: музее, самолете, на уроке, на перемене, в транспорте, дома, в поликлинике.
16	Социальный контроль. На страже нормы.	Общественный контроль и социальные нормы поведения. Знакомство с конформистами, нонконформистами и коллективистами в обществе. Роль коллективизма в реализации прогрессивных преобразований.	Психологический тренинг: «Социальные нормы и поведенческие риски».
17	Ролевое взаимодействие театр или наука?	Ролевое поведение людей в соответствии с функциями выбранной роли. Особенности, символика, демонстрация и приоритеты ролей. Ролевые ожидания и негативные социальные роли.	Выполнение ролевых упражнений и игр: «Я и сверстники», «Ты мне нравишься тем...», «Между молотом и наковальней», «Ангел - хранитель».
18	Ролевое взаимодействие театр или наука?	Ролевое поведение людей в соответствии с функциями выбранной	Выполнение ролевых упражнений и игр: «Я и сверстники», «Ты мне

		роли. Особенности, символика, демонстрация и приоритеты ролей. Ролевые ожидания и негативные социальные роли.	нравишься тем...», «Между молотом и наковальней», «Ангел - хранитель».
19	Психологический тренинг общения и взаимодействия.	Развитие навыков общения и взаимодействия: «взаимодействие», «ролевое общение», «управление инициативой», «путанка», «метафора», «ключ к неизвестному», «требования».	Выполнение заданий в группе: - потерять инициативу; -эмоциональная поддержка; - мифы и факты; -острые коммуникации; -выход из конфликта; -цивилизация.
20	Общение как восприятие людьми друг друга.	Перцептивная сторона общения. Значение объективного восприятия людей в процессе общения. Когнитивная и аффективная сторона общения. Естественность и маскировка, «быть или казаться».	Выполнение заданий, обсуждение правил и впечатлений: - я в глазах других; - сопереживание; - оценка себя; - представление.
21	Сложности социальной перцепции.	Значение психологического наблюдения в процессе общения. Эффективность источников информации, символическое значение внешнего вида, поведение и позы человека в процессе общения. Эффект ореола, эффект проекции, эффект бумеранга, эффект первичности и новизны, эффект средней ошибки.	Дискуссия по теме: «Какие существуют способы влияния на мнение другого человека».
22	Посмотри на меня внимательно. Стереотип	Стереотип и его роль в процессе коммуникации. Стереотипизация и ее	Дискуссия по теме: - «какие качества личности помогают

	помогает или мешает?	связь с физиогномикой. Система Каспера Лафатера. Этнические и профессиональные стереотипы.	поддерживать дружеские отношения?» - «Какие существуют роли внутри группы, какой – либо компании или класса?»
23	Как мы понимаем других людей. Как мы объясняем поведение окружающих.	Знакомство с универсальными психологическими стереотипами: - познание и понимание людьми других (идентификация, эмпатия, аттракция); - познание самого себя (рефлексия); - прогнозирование поведения партнера по общению (каузальная атрибуция).	Развитие навыков общения: - «понял – не понял»; - «каузальная атрибуция»; - «тренировка наблюдательности»; - «на чужом месте»; - «зеркало»; - «монолог с двойником»; - «разведчик»; - «я тебя понимаю».
24	Методы исследования общения.	Психологическое исследование особенностей общения: Определение уровня эмпатии, диагностика социально-коммуникативной компетентности, исследование уровня оптимизма.	Психологическая консультация по результатам исследования, составление индивидуального плана коррекции поведения учащихся.
25	Психологический тренинг общения.	Формирование представлений о причинах возникновения межличностных отношений, выполнение упражнений: «Плюс и минус», «Инструменты общения», «Ролевые шапки», «Близкие знакомые».	Создание психологического коллажа: «Взаимные претензии». Обмен впечатлениями, психологические игры в кабинете релаксации.
26	Конфликт –	Введение понятий:	Обсуждение

	неэффективное общение.	«авторитарность», «агрессия», «конфликт», «отклоняющееся поведение», «ценностные ориентации личности». Типы ограничений в поведении: конвенциональный тип, ситуативный тип, эмоциональный тип. Смысловые барьеры общения.	конфликтных ситуаций, которые произошли в жизни участников группы.
27	Начало бури. Семь раз отмерь. Кто кого?	Этапы развития конфликта, структура и особенности конфликта. Причины и предпосылки развития конфликта. Роль смысловых барьеров в динамике развития конфликта.	Психологический анализ конфликтной ситуации по разработанному алгоритму. Условия развития конфликта. Создание шаблона поведения во время конфликта.
28	Подведи баланс. Конфликт преодолеть!	Осознание конфликтной ситуации. Роль посредничества в решении конфликтной ситуации. Привлечение эмпатии и валидации к эффективному разрешению конфликта.	Обсуждение правил активного слушания Б.Беста.
29	Лекарство от конфликта посредничество.	Значение посредничества как регулирующего механизма конфликта. Условия организации посредничества. Монологическое опосредование конфликта. Диалогическое опосредование конфликта. Изменение мотивации конфликта.	Знакомство с правилами успешного общения в конфликте.
30	Оцените уровень	Подведение итогов	Выполнение заданий:

	конфликта.	конфликта. Приемы развития и углубления в осознании ситуации конфликта.	- плохое партнерство лучше хорошей вражды; - как извлечь выгоду из собственной ошибки.
31	Можно ли оптимизировать общение. Общение изнутри.	Исследование уровня конфликтности личности, определение способа реагирования в конфликте, диагностика агрессивного поведения.	Психокоррекционные игры и упражнения: управляем эмоциональной лавиной, искусство посредничества.
32	Уважение партнера по общению. Преграды не страшат.	Психологическая защита как регулятивная система стабилизации личности. Правила успешного общения. Правила подачи обратной связи. Способы коррекции ошибок восприятия других людей с опорой на эталоны.	Развитие навыков общения: - меня не проведешь; - наши недостатки; - неожиданный ответ; - хочу удержаться.
33	Психологический тренинг.	Развитие навыков общения. Выполнение упражнений: - «комплимент», «мои добрые дела», «самомобилизация перед общением», «за что мы любим», «последняя встреча», «затейник».	Проведение дискуссии с обратной связью, пошаговая дискуссия «Мир тебе», «Конкурс льстецов», «Комплименты и благодарность».
34-35	Психологический тренинг «Победа над трудностями»	Эмоциональные переживания, осложняющие процесс общения. «Проигрывание роли», «Переориентация», «Трансактный анализ».	Обсуждение правил поведения, затрудняющих общение с другими людьми. Способы укрепления Взрослого «Я». Трансактный анализ общения. Оценка самоконтроля в общении.

Учебно-тематический план.

Четвертый год обучения: «Самопознание через особенности личности»

	Название темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Общее понятие личности. Соотношение биологического и социального в личности.	4	2	2
2	Теории личности.	4	2	2
3	Представления о личности в отечественной психологии.	4	2	2
4	Самосознание личности.	4	2	2
5	Психологическая защита личности.	4	2	2
6	Методы исследования особенностей личности.	4	-	4
7	Психологический тренинг самопознания личности.	4	-	4
8	Источники активности человека. Потребности фундамент активности личности.	4	4	-
9	Мотивы и мотивация.	4	2	2
10	Неосознанные побуждения.	4	2	2
11	Направленность личности.	4	2	2
12	Методы исследования особенностей мотивации.	4	-	4
13	Психологический тренинг познания.	4	-	4
14	Темперамент. Общее понятие о темпераменте.	4	2	2
15	Из истории учений о темпераменте.	4	4	-
16	Типы темперамента.	4	4	-
17	Темперамент и деятельность человека.	4	2	2
18	Методы исследования	4	-	4

	темперамента.			
19	Психологический тренинг познания.	6	-	6
20	Характер. Общее понятие характера.	4	2	2
21	Характер и привычки человека. Основные свойства характера.	4	4	-
22	Структура характера. Характер и воля.	4	4	-
23	Характер и чувства. Характер и интеллект.	4	4	-
24	Типы характера. Развитие характера.	4	4	-
25	Методы исследования характера.	4	-	4
26	Психологический тренинг познания.	6	-	6
27	Способности человека. Откуда берутся способности?	4	4	-
28	Задатки и способности. Структура способностей.	4	2	2
29	Компенсация способностей. Способности и выбор профессии.	4	2	2
30	Качественная и количественная характеристика способностей.	4	2	2
31	Уровни способностей. Талант и мастерство. Что такое гениальность?	4	2	2
32	Особенности творческих способностей.	4	2	2
33	Способности и одаренность в детские годы.	4	2	2
34- 35	Методы исследования способностей.	8	4	4

	Психологический тренинг познания.			
	Итого:	144	70	74

Содержание программы четвертого года обучения.

№ п/п	Название темы	Теория	Практика
1	Общее понятие личности. Соотношение биологического и социального в личности.	Человек или личность? Историческое развитие понятия «личность». Особенности личности в современной науке. Характеристика индивида, личности и индивидуальности. Философское определение личности. Проблема соотношения в развитии индивида биологического и социального.	Психологический тренинг знакомства в группе, обсуждение правил общения и взаимодействия. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Психологическая диагностика личности с помощью ИКТ.
2	Теории личности.	Знакомство с теориями личности. Типологическая классификация Кречмера и Шелдона. Теория личности К. Юнга. Теория психосоциального развития личности Э.Эриксона. Теория самоактуальности К. Роджерса.	Психологическая диагностика особенностей личности по методике Кеттелла. Исследование черт личности по Айзенку.
3	Представления о личности в отечественной психологии.	Биосоциальная иерархическая структура личности К.К.Платонова. Системный подход А.	Презентация отечественных теорий личности, обсуждение и диагностика личных качеств учащихся.

		Леонтьева. Уровни рассмотрения и проявления личности по системе А.В.Петровского.	
4	Самосознание личности.	Изучение проблемы самосознания личности. Структура личности, компоненты «я - образа», понятие самооценки, формула успеха личности или неудачи. Коррекция уровня притязаний личности.	Психологическая диагностика самооценки личности, ее уровня притязаний с помощью диагностических методик.
5	Психологическая защита личности.	Введение понятия «психологической защиты». Основные механизмы защиты: феномен незавершенного действия, агрессия, замещение, отрицание, вытеснение, проекция, идентификация, рационализация, изоляция или отчуждение. Значение психологической защиты в жизни человека.	Психологическая дискуссия в группе по выбору механизма защиты в разных жизненных ситуациях. Исследование личности с помощью цветового теста М. Люшера.
6	Методы исследования особенностей личности.	Определение типов личности ПО методике К. Юнга. Исследование самосознания личности. Измерение потребности в достижениях по методике Ю.М.Орлова.	Оценка самоотношения личности по методике В.В.Столина. Исследование самооценки личности. Исследование конфликтности личности.

7	Психологический тренинг самопознания.	«Коллективное создание образа личности», «Атрибуты личности», «Средства персонализации», «Качества, которые мы ценим».	Обсуждение и коррекция результатов психологических исследований учащихся. Психогимнастика эмоционального состояния в кабинете релаксации.
8	Источники активности человека. Потребности – фундамент активности личности.	Понятие произвольной и непроизвольной активности человека. Потребности как главный источник активности. Иерархия потребностей по А. Маслоу. Теория потребностей Мак – Клеllandа.	Обсуждение потребностей человека, построение пирамиды потребностей по А. Маслоу. Исследование потребности власти, успеха и причастности.
9	Мотивы и мотивация.	Введение понятий «мотива и мотивации». Мотивационная сфера личности. Мотивы учения и их значение в жизни человека. Индивидуальные особенности мотивов. Мотивация как специфический вид психической регуляции поведения и деятельности человека. Законы развития мотивационной сферы.	Психологические особенности мотивационной сферы личности – диагностические исследования с помощью программы А. Е. Личко «Психопатии и акцентуации характера».
	Неосознанные побуждения.	Неосознанные побуждения – установки и влечения. Структура установки:	Исследование особенностей личности по многофакторной методике Кеттелла.

10		когнитивная подструктура, аффективная и эмоционально-оценочная подструктура. Поведенческая подструктура и ее значение в системе развития и становления личности.	Мотивационный тест Хекхаузена. Анализ и обсуждение результатов диагностики, создание позитивного направления в поведении.
11	Направленность личности.	Направленность личности как совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности. Формы направленности личности: желание, стремление, интерес, идеал, убеждение, мировоззрение, жизненные цели человека, фрустрация. Уровень достижения личности. Виды фрустрационного поведения.	Определение социальной направленности личности по Д. Голланду. Психологические исследования, обсуждение результатов и индивидуальная коррекция поведения учащихся. Психогимнастика эмоционального состояния учащихся в кабинете релаксации.
12	Методы исследования особенностей мотивации.	Измерение мотивации достижения по методике М. Магомед – Эминову. Измерение мотивации аффиляции по методике М. Ш. Магомед – Эминову.	Психологическое исследование уровня притязаний личности. Выполнение психологических упражнений в кабинете релаксации.
13	Психологический тренинг самопознания мотивационной сферы.	Выполнение упражнений: «Сила мотива», «Стремление к успеху», «Достижение цели».	Психологическое исследование особенностей личности с помощью стандартизированной многофакторной

			методики СМИЛ (ММРІ).
14	Темперамент. Общее понятие о темпераменте.	Введение понятие «темперамента». Особенности типов темперамента: активность, лабильность, пластичность, подвижность, реактивность, чувствительность, эмоциональность.	Исследование особенностей темперамента личности.
15	Из истории учений о темпераменте.	Основные учения о типах темперамента. Учение древнегреческого ученого Гиппократ в в. до н. э. Учение Клавдия Галена во ii в. до н.э. Конституционная типология Э.Кречмера. Особенности нервной системы И.П.Павлова.	Психологическое исследование типов темперамента.
16	Типы темперамента.	Психологическая характеристика холерического темперамента, флегматического типа темперамента, меланхолического типа и сангвинистического типа темперамента.	Обсуждение основных психологических особенностей разных типов темперамента. Создание собственного психологического портрета на основе результатов исследования и кратких характеристик типов темперамента.
	Темперамент и деятельность человека.	Динамические характеристика личности человека и профессиональная деятельность.	Определение свойств нервной системы. Выявление структуры темперамента. Определение

17		<p>Взаимосвязь между способом выполнения действий и особенностями темперамента.</p> <p>Индивидуальный стиль деятельности человека.</p> <p>Продуктивность работы человека и ее связь с особенностями темперамента.</p>	<p>некоторых свойств темперамента по речевому поведению.</p>
18	<p>Методы исследования темперамента.</p>	<p>Исследование особенностей темперамента личности с помощью ИКТ.</p>	<p>Определение свойств нервной системы.</p> <p>Выявление структуры темперамента.</p> <p>Определение некоторых свойств темперамента по речевому поведению.</p>
19	<p>Психологический тренинг познания.</p>	<p>Обсуждение основных психологических особенностей разных типов темперамента.</p> <p>Создание собственного психологического портрета на основе результатов исследования и кратких характеристик типов темперамента.</p> <p>Выполнение психологических упражнений «Визитная карточка», «Ваша реакция», «Мой - самый лучший», «Поиграем».</p>	<p>Определение свойств нервной системы.</p> <p>Выявление структуры темперамента.</p> <p>Определение некоторых свойств темперамента по речевому поведению.</p>
	<p>Общее понятие характера.</p>	<p>Введение понятия «характер».</p>	<p>Знакомство с наукой о характере –</p>

20		Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности – характер. Связь характера с жизненной направленностью личности, ее убеждениями, потребностями материальными и духовными, интересами и идеалами.	характерологией.
21	Характер и привычки человека. Основные свойства характера.	Связь характера человека и сознательного поведения. Особенности характера: черты, привычки, стереотипы поведения. Ведущие, центральные и глубинные черты характера. Гармония характера человека.	Знакомство с физиогномикой – учением о связи между внешним обликом человека и его принадлежности к определенному типу личности.
22	Структура характера. Характер и воля.	Формирование характера и воспитание человека. Сила воли, твердость, целеустремленность, самостоятельность, принципиальность, решительность, настойчивость – черты характера, формирующие сильную и устойчивую личность. Эмоционально-	Психологическая диагностика нервно-психической неустойчивости личности. Психологическая коррекция эмоциональных особенностей личности в кабинете психологической разгрузки.

		волевая сфера личности и черты характера, формирующие невротичную личность.	
23	Характер и чувства.	Взаимосвязь между чувствами человека и его характером. Оптимисты и пессимисты.	Создание «конструктивного рисунка человека из геометрических фигур», обсуждение, обмен впечатлениями.
24	Характер и интеллект.	Интеллектуальные черты характера: гибкость и острота мысли, уверенность, самостоятельность мышления, оригинальность ума, необычность постановки вопроса и его решения, критичность. Характерообразующие формы отношений человека к людям и обществу, к труду и деятельности.	Экспресс – опросник оценки отдельных свойств характера. Выполнение психологических упражнений в кабинете релаксации: «девиз», «интервью», «автопортрет», «карусель», «дневник», «помести себя под микроскоп».
25	Типы характера. Развитие характера.	Выявление многообразия типологических черт характера: национальных, профессиональных, возрастных. Положительные и отрицательные качества. Связь характера с мировоззрением человека. Становление и развитие характера	Обсуждение средств формирования характера. Анализ общего вида письма и составление индивидуальной характеристики личности по почерку. Использование метода графологической психодиагностики личности.

		через самовоспитание и самосознание недостатков личности.	
26	Методы исследования характера.	Исследование особенностей характера по методике Хартмана.	Создание индивидуального графопсихологического портрета личности.
27	Психологический тренинг познания.	Экспресс – опросник оценки отдельных свойств характера. Выполнение психологических упражнений в кабинете релаксации: «девиз», «интервью», «автопортрет», «карусель», «дневник», «помести себя под микроскоп».	Создание индивидуального графопсихологического портрета личности.
28	Способности человека. Откуда берутся способности?	Способности как индивидуально – психологические особенности человека. Основные признаки, характеризующие способности человека. Потенциальные и актуальные способности. Биологическое происхождение способностей. Значение закона наследственности в развитии способностей.	Психологическая диагностика способностей с помощью ИКТ. Выполнение психологических упражнений в кабинете релаксации.
29	Задатки и способности. Структура способностей.	Задатки как природные предпосылки способностей. Типология людей по теории И.П.Павлова.	Психологическая диагностика способностей с помощью ИКТ. Выполнение психологических

		Развитие задатков человека и влияние социальной среды. Универсальные, специальные и общие качества способностей человека. Понятие «одаренности» личности.	упражнений в кабинете релаксации.
30	Компенсация способностей. Способности и выбор профессии.	Разные подходы в выборе профессии в соответствии с уровнем развития способностей. Диагностический подход, воспитательный и комплексный. Компенсация способностей через разные виды деятельности.	Обсуждение и анализ разных видов способностей. Составление индивидуальной карты развития способностей в соответствии с выбранным профессиональным уровнем.
31	Качественная и количественная характеристика способностей.	Особенности качественной и количественной характеристик способностей. Использование возможности компенсации способностей при выборе профессии.	Обсуждение и анализ разных видов способностей. Составление индивидуальной карты развития способностей в соответствии с выбранным профессиональным уровнем.
32	Уровни способностей. Талант и мастерство. Что такое гениальность?	Введение понятий «талант», «мастерство», «гениальность». Значение памяти человека в развитии успешной личности. История гениальных открытий и гениальных	Презентация гениальных открытий и гениальных личностей. Обсуждение условий проявления одаренности и гениальности. Создание формулы успешного человека с помощью мастерства.

		личностей. Роль вдохновения в творческой деятельности человека.	
33	Особенности творческих способностей. Способности и одаренность в детские годы.	Развитие зоркости в поиске проблем, способность к свертыванию. Способность воображения к «сцеплению», развитие бокового мышления, цельности восприятия, легкости генерирования идей, способности доводить начатое дело до конца.	Совершенствование умственных способностей, оценка способностей учащихся, исследование творческого потенциала; психологическая коррекция эмоционального состояния учащихся в кабинете релаксации.
34-35	Методы исследования способностей. Психологический тренинг познания.	Психологическое исследование индивидуальных особенностей личности, творческого потенциала личности, исследование интеллектуального потенциала личности по методике Л.И. Вассермана.	Проведение теста «Нарисуй человека». Диагностика интеллектуальных способностей по методике Гудинаф – Харриса.

4. Методическое обеспечение рабочей программы.

1) Дидактический материал:

- видеофильмы и социальные ролики;
- мультимедийные презентации в соответствии с темами программы;
- методические карточки станционных игр и тренинговых занятий, разработанных на протяжении деятельности;

2) Материально - техническое оборудование: ПК, принтер, сканер, проектор, экран, микшерный пульт, колонки, телевизор.

5.Список литературы:

1. Андрэ, Н. Практическая психология цвета / Н. Андрэ, С. Некрасова. - М.: ПрофитСтайл, 2013. - 224 с.
2. Баер, У. Творческая терапия - Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности) / У. Баер. - М.: Класс, 2013. - 552 с.
3. Батюта, М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - М.: Логос, 2013. - 306 с.
4. Болотова, А.К. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. - М.: ИД ГУ ВШЭ, 2012. - 526 с.
5. Горбатенко А. С. Общая и прикладная психология; Феникс - Москва, 2013. - 352 с
6. Гусев А. Н. Общая психология. В 7 томах. Том 2. Ощущение и восприятие; Академия - Москва, 2013. - 416 с.
7. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / О.Б. Дарвиш; Под ред. В.Е. Ключко. - М.: КДУ, Владос-Пр., 2013. - 264 с.
8. Ефимова, Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: Учебное пособие / Н.С. Ефимова. - М.: ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 192 с.
9. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2013. - 576 с.
10. Колесникова Г. И., Берковченко Е. С., Волочай А. В. Психологический практикум по консультированию; Феникс - Москва, 2012. - 320 с.
11. Крыжановская Л. М. Психолого-педагогическая диагностика и консультирование; МПСИ - Москва, 2013. - 584 с.
12. Лисецкий К. С., Литягина Е. В. Психология и профилактика наркотической зависимости; Бахрах-М - Москва, 2013. - 224 с.
13. Любарт Тодд , Муширу К., Торджман С., Зенасни Ф. Психология креативности; Когито-Центр - Москва, 2013. - 216 с.
14. Матюшкин А. М. Психология мышления. Мышление как разрешение проблемных ситуаций; КДУ - Москва, 2013. - 190 с.
15. Цветков, В.Л. Психология конфликта. От теории к практике: Учебное пособие для студентов вузов / В.Л. Цветков. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. - 183с.
16. Оклендер, В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии / В. Оклендер; Пер. с англ. Ф.Б. Березин [и др.]. - М.: Класс, 2012. - 336 с.

17. Павлов, И.С. Психотерапия в практике. Технология психотерапевтического процесса / И.С. Павлов. - М.: Акад. Проект, Культура, 2012. - 512 с.
18. Под редакцией Гиппенрейтер Ю. Б., Романова В. Я. Психология индивидуальных различий; АСТ, Астрель - Москва, 2012. - 720 с.
19. Под редакцией Гиппенрейтер Ю. Б., Спиридонова В. Ф., Фаликман М. В., Петухова В. В. Психология мышления; АСТ, Астрель - Москва, 2013. - 672 с.
20. Шостак В. И., Лытаев С. А., Березанцева М. С. Психофизиология; ЭЛБИ-СПб - Москва, 2012. - 352 с
21. Экман, П. Психология эмоций / П. Экман; Пер. с англ. В. Кузин; Под науч. ред. Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2013. - 240 с.
22. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман; Пер. с англ. В. Кузин; Под науч. ред. Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2012. - 334 с.