Администрация Сортавальского муниципального округа Республики Карелия
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Сортавальского муниципального округа Республики Карелия
Центр развития творчества детей и юношества

Принята на заседании
методического совета
«12» декабря 2025 г
Протокол № 2

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
Сортавальского МО РК ЦРТДЮ
_____ Е.Б.Демих

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ (модульная) ПРОГРАММА

«Точка опоры»

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Поденкова Елена Геннадьевна
Педагог – психолог

г. Сортавала
2026

Внутренняя экспертиза проведена.
Программа рекомендована к рассмотрению на методическом совете учреждения.
Зам. директора ОУ _____
Методист _____ Сибирекова О.П.
Подпись ФИО

«11» декабря 2025г.

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы……4
1.1. Пояснительная записка……...4
1.2. Цели и задачи программы……..11
1.3. Планируемые результаты……..……..12
1.4. Содержание программы (учебный план)……...….13
– Модуль 1. Введение в психологию……..…….. 13
– Модуль 2. Психические процессы…… .15
– Модуль 3. Тропинка к своему «Я» …… 19
– Модуль 4. Ищем «пружинку» ……22
– Модуль 5. Личность и общение……...24
– Модуль 6. Психология самоопределения……..….27
1.5. Воспитательный компонент программы……29
2. Комплекс организационно-педагогических условий……..30
2.1. Календарный учебный график…….... 30
2.2. Условия реализации программы……31
2.3. Формы контроля (аттестации)……32
2.4. Оценочные материалы……..32
2.5. Методическое обеспечение……..33
3. Список литературы……35
4. Приложения……36
– Приложение № 1 – Календарный учебный график…….……..……..37
– Приложение № 2- Календарный план воспитательной работы……39

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Точка опоры» является программой социально – гуманитарной направленности. Программа разработана в ответ на растущую потребность в развитии коммуникативной компетентности, эмоционального интеллекта и психологической культуры детей и подростков. Направлена на формирование навыков самопознания, самоанализа, адаптации к успешной социализации обучающихся в современном обществе, а также формированию эмоционального интеллекта. Программа обеспечивает базовые знания о психологии, способствует развитию навыков общения, саморегуляции, конструктивного разрешения конфликтов и принятия себя. Содержание программы ориентировано на возрастные особенности детей и подростков и может реализовываться в разновозрастных группах с педагогической адаптацией методов.

Программа составлена в соответствии с требованиями к структуре и содержанию дополнительной общеразвивающей программы, которые определены следующими нормативно-правовыми документами:

•Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

•Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере»;

•Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.);

•Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

•Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

•Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

•Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

•Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. с изменениями (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023№1230-р);

•Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г 996-р в ред. от 24.07.2025г; проект до 2030г от 17.12.24г);

•Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

•Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

•Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
•Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
•Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п. 3.6);
•Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
•Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
•Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
•План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Карелия (утвержден распоряжением Правительства Республики Карелия от 10.10.2022г. № 931-рП);
•Устав и лицензия на осуществление деятельности МБОУ ДО Сортавальского МО РК ЦРТДЮ.

Актуальность: современное общество предъявляет всё более высокие требования к коммуникативным, личностным и эмоциональным качествам человека. В условиях цифровизации, перегрузки информацией, недостатка живого общения у детей и подростков наблюдаются устойчивые нарушения в социально-психологической адаптации: повышенная тревожность, агрессивность, изоляция, трудности в выражении эмоций, снижение интереса к обучению.

Растет число детей с трудностями в эмоционально-волевой сфере, навыках саморегуляции, конструктивного разрешения конфликтов. Многие из них не обладают достаточным уровнем психологической культуры, необходимой для безопасной и успешной социализации.

Психология как наука даёт ребёнку возможность не только познать окружающий мир, но и самого себя: свои чувства, потребности, сильные и слабые стороны. Однако в школьной программе психология представлена фрагментарно или отсутствует вовсе.

Дополнительная общеобразовательная программа «Точка опоры» направлена на восполнение этого дефицита. Она предлагает детям и подросткам освоить базовые психологические знания и навыки в доступной, интересной форме. Особое внимание уделяется развитию эмоционального интеллекта, осознанности, умению понимать и регулировать свои чувства и поведение, эффективно взаимодействовать с окружающими, принимать себя.

Программа учитывает возрастные особенности и задачи личностного развития на разных этапах детства и отрочества. Так, в младшем школьном возрасте (7–10 лет) актуальны вопросы саморегуляции и формирования позитивной Я-концепции; в подростковом — потребность в самоопределении, осознании своей индивидуальности и выстраивании личных границ».

Новизна программы: В соответствии с Федеральным законном «Об образовании в Российской Федерации», определяющем в качестве принципа государственной политики гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, свободного развития личности, для развития каждого человека – как высшей самостоятельной ценности, как индивидуальности, акцент в программе сделан на формировании именно психологической культуры учащихся; сквозь курс проходят и активно привносятся в общение и познание такие категории, как «отношение», «интеллигентность», «самопознание»; в режиме всех модулей осуществляется психолого-педагогическое сопровождение учащегося педагогом-психологом в активном взаимодействии с педколлективом для оказания помощи учащимся и членам их семьи.

Педагогическая целесообразность: программа ориентирована на гуманистическую парадигму образования, где в центре внимания находится личность ребёнка с её внутренним миром, потребностями и потенциалом. Психологическое просвещение способствует формированию у детей осознанного отношения к себе и другим, развитию эмпатии, самоконтроля, ответственности за собственные действия.

Особенностью программы является включение в процесс обучения эмоционально-личностного компонента. Через практические занятия, рефлексию и взаимодействие с педагогом учащиеся получают опыт позитивного общения, учатся выстраивать доверительные отношения, решать конфликты конструктивно и проявлять инициативу.

Педагогическое сопровождение направлено не только на обучение, но и на создание условий для личностного роста: безопасной, поддерживающей среды, в которой ребёнок может раскрыть свои способности, повысить самооценку, осознать свои сильные стороны и зоны развития.

Содержание программы строится на идеях развивающего обучения, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и зон ближайшего развития. Важным принципом реализации программы является индивидуальный подход: задания и методы варьируются в зависимости от возраста, эмоционального состояния, уровня подготовки и особенностей восприятия учащегося.

Принципы модели психолого-педагогического сопровождения

Принцип индивидуального подхода к ребенку любого возраста на основе безоговорочного признания его уникальности и ценности.

Принцип научности отражает важнейший выбор практических психологов в пользу современных научных методов диагностики, коррекции развития личности ребенка. Реализация данного принципа предполагает участие субъектов психологического сопровождения в опытноэкспериментальной работе, а также в создании и апробировании самостоятельно создаваемых методик диагностики и коррекции.

Принцип гуманистичности, предполагает отбор и использование гуманных, личностно-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов психологического взаимодействия.

Принцип превентивности: обеспечение перехода от принципа «скорой помощи» реагирования на уже возникшие проблемы к предупреждению возникновения проблемных ситуаций.

Принцип комплексности подразумевает организацию различных специалистов, всех участников образовательного процесса в решении задач сопровождения: родителя, учащегося, педагога-психолога, учителя - логопеда, педагога дополнительного образования учреждения и других специалистов при необходимости;

Принцип активной позиции ребенка, при котором главным становится не решить проблемы за ребенка, но научить его решать проблемы самостоятельно, создать способности для становления способности ребенка к саморазвитию;

Принцип «на стороне ребенка»: во главе угла ставятся интересы ребенка, обеспечивается защита его прав при учете позиций других участников образовательного процесса;
Принцип системности предполагает, что психологическое сопровождение носит непрерывный характер и выстраивается как системная деятельность, в основе которой лежит внутренняя непротиворечивость, опора на современные достижения в области социальных наук, взаимосвязь и взаимообусловленность отдельных компонентов.
Принцип рациональности лежит в основе использования форм и методов психологического взаимодействия и обуславливает необходимость их отбора с учетом оптимальной сложности, информативности и пользы для ребенка.
«Принципы заботы с уважением» Э. Пиклер на которых базируется, развиваемая в учреждении, модель взаимодействия педагогов, учащихся, родителей.

Таким образом, реализация программы "Точка опоры" не только способствует формированию психологической грамотности, но и помогает каждому ребёнку обрести внутреннюю устойчивость, развить позитивное отношение к себе, научиться быть в диалоге с собой и с окружающими.

Отличительные особенности программы:

Отличие данной программы от большинства программ по этой теме заключается в следующем:

–Программа имеет модульную структуру, что обеспечивает гибкость и возможность реализации, выбора и адаптации под каждого участника программы.

–Освоение модулей имеет комбинированное построение: в программе сочетается линейная и не линейная схемы, так как программа может включать модули, выстроенные в логике определенных запросов участников программы.

– Модульная программа дает учащимся возможность выбора индивидуальных учебных маршрутов по итогам консультирования.

–Необходимость разработки индивидуального учебного маршрута определяется по следующим критериям: по образовательным потребностям, индивидуальным способностям и возможностям участников программы.

–Данная программа направлена на формирование компетентностей в сфере ведущего вида деятельности, свойственного школьному возрасту – интимно-личностного общения. Смысловым ядром программы является проблематика самопознания, которая обеспечивает познание ребенку своих индивидуальных психологических особенностей, формирование плодотворных отношений с окружающими людьми.

–Программа имеет практико-ориентированный характер, что позволяет ребенку учиться разрешать свои реальные психологические проблемы и развивать у него эмоциональный интеллект через призму личного опыта, наблюдения, рефлексии.

– Программа имеет дифференцированый, а не «единый подход для всех», включение в работу родителей, как доказательный фактор эффективности, групповой формат как механизм, а не просто способ «охватить больше детей».

–Программа имеет системный характер, что обеспечивает изучение психики человека как целостного явления.

–В программе используются современные психологические методики, тренинговые упражнения, арт-подходы.

–Введение в курс эмоционально-личностного контекста, уважительное и ценностное отношение к личности ребенка - ключевые педагогические принципы реализации программы.

С этой целью программа содержит в себе материал из разных разделов психологии: дифференциальная психология или психогенетика; психология личности; возрастная, социальная психология, а также конфликтология и этикет.

Адресат программы: программа предназначена для детей и подростков 7-18 лет.

У детей **7-10** лет происходит ускоренное формирование отделов мозга, отвечающих за двигательную активность ребенка, поэтому его движения становятся все более точными и разнообразными. Зрительные, цветовые, слуховые ощущения приобретают большую четкость. Все эти процессы меняют поведение ребенка и его взгляд на жизнь, закладывается базис для будущих возрастных изменений. Это позитивный момент развития личности, ведь школьник начинает осознавать важность собственного «Я» и смотреть на себя со стороны.

В этот период у детей появляются смысловые переживания, ребенок уже понимает то, что с ним происходит в эмоциональном и психологическом планах.

Очень важно проговаривать эмоции и чувства, называть их своими именами. Подсказать ребёнку, как правильно справиться с появившейся эмоцией. Так ребёнок научиться осознавать, принимать, отпускать и перерабатывать эмоции. Например, «мне кажется ты сейчас сердишься», или «я думаю ты расстроился из-за плохой оценки». Таким образом, эмоции и переживания приобретают смысл и приходит лучшее понимание себя. Объясняя ребёнку, что его эмоции уместны, естественны, нормальны взрослый вместе ищет выход, это развивает ответственность.

Очень важно разговаривать с ребёнком об эмоциях и чувствах, обозначая и проговаривая их ребенку. У ребёнка развивается эмоциональный интеллект.

На этапе младшего школьного возраста ведущей психической функцией становится внимание. Исследования показывают, что различные свойства внимания вносят неодинаковый «вклад» в успешность обучения по разным школьным предметам. Развивая различные свойства внимания, можно повысить успеваемость школьников по разным учебным предметам.

В 8 лет повышается критичность к себе, возрастает способность ориентироваться на качество результатов своей работы, это влияет на самооценку, она может снижаться.

9 лет - переломный в жизни младшего школьника. Именно с третьего года обучения дети начинают действительно осознанно относиться к учению, проявлять активный интерес к познанию. Между вторым и третьим классами происходит скачок в умственном развитии учащихся. Именно на этом этапе обучения происходит активное усвоение и формирование мыслительных операций, более интенсивно развивается вербальное мышление (мышление, оперирующее понятиями).

Важное значение в жизни младших школьников приобретают их отношения друг с другом, со взрослыми, с учителями, а также чувства, возникающие на основе этих отношений. Особенность эмоций в этом возрасте состоит в том, что они более уравновешены, чем у детей дошкольников. Младшие школьники начинают различать ситуации, в которых можно или нельзя обнаруживать свои чувства, начинают управлять своим настроением, а порой и скрывать его. Вместе с тем для них характерна эмоциональная впечатлительность и отзывчивость.

При формировании качеств личности младшего школьника большую роль играет опыт его коллективной жизни. Его радости и обиды уже связаны с тем, уважают или не уважают его товарищи, доверяют ли ему, ценят ли его силу и ловкость. Младший школьник неосознанно, но прочно усваивает взгляды, оценки и манеру поведения окружающих его людей.

Современные дети вступают в подростковый возраст довольно рано — **в 11-13 лет**. Возраст кризисный и сложный. В этот период в жизни начинаются физиологические,

психологические и социальные изменения: меняется гормональный фон, обостряются отношения с родителями и сверстниками. В этот момент от родителей потребуется много уважения к вашему чаду, принятия его личной позиции, общения и понимания того, что у него появляются новые авторитеты.

В возрасте одиннадцати лет дети отдаляются от семьи, приобретают самостоятельность. Из-за гормональных скачков и особенностей психологии младших подростков поведение их «портится», как и отношения с родителями. Подросток становится более эмоциональным и импульсивным, поэтому взрослым стоит быть осторожными в воспитании, чтобы не накалять и так шаткие отношения.

Юноши могут агрессивно спорить с родителями, делать что-либо "назло", показывая свою независимость. С девочками все проще, но они могут замкнуться, держать все больше и больше секретов, и вместе с этим сильно отдалиться от родителей.

Важно дать мальчику или девочке понять, как справляться со своими эмоциями, сохранить доверительные отношения и не развивать конфликты. В пубертатный период становятся важными романтические отношения, статус среди ровесников и самооценка. Среда, в которой живет и действует подросток, влияет на него, как позитивно, так и негативно. Приходят новые интересы, увлечения, слова, взгляды на мир. В 11 - 12 лет у детей меняется мировоззрение.

Психологические особенности детей **14–18 лет** связаны с кризисом старшего подросткового и юношеского возраста, активным формированием Я-концепции, потребностью в эмансипации от родителей и переходом к профессиональному самоопределению. В этот период усиливается рефлексия, а ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение и планирование будущего.

Ключевые психологические черты:

• Чувство взрослости и эмансипация: Стремление освободиться от опеки взрослых, отстаивание личных границ, отрицание авторитетов прошлого и тяга к самостоятельности.

• Развитие самосознания: Интерес к собственному внутреннему миру, анализ своих качеств, внешности и возможностей, порой переходящий в излишнюю зацикленность на себе.

• Группирование со сверстниками: Ведущая потребность принадлежать к референтной группе, где вырабатываются социальные нормы, статус и навыки сотрудничества.

• Эмоциональная лабильность: Частые перепады настроения, резкий переход от эйфории к подавленности, вызванные гормональной перестройкой и незрелостью префронтальной коры головного мозга.

• Абстрактное и критическое мышление: Способность рассуждать о сложных философских, моральных и политических категориях, подвергать всё сомнению.

• Профессиональное и личностное самоопределение: Поиск ответа на вопросы «Кто я?», «Каково мое место в мире?», выбор жизненного пути и будущей профессии (особенно выражен к 16–18 годам).

Условия набора учащихся: для обучения принимаются все желающие, как индивидуально, так и малыми группами. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся.

Любой ребенок имеет право быть зачисленным в состав учебной группы. Дети, с ограниченными возможностями здоровья, имеющие темповые задержки психического развития и тяжелые смешанные формы сочетания физических и умственных патологий, включаются в обучающие модули после обязательного прохождения предварительной консультации, которая позволяет определить направления работы, выбор модуля/нескольких модулей, либо завершение занятий.

Объем и срок освоения программы: предлагаемая программа рассчитана на 1 год обучения, из расчета 72 часа в год, и имеет модульную структуру. Групповое занятие проводится 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут), либо 1 раз в неделю 2 часа (45+10+45).

6 независимых модулей:

1 модуль – «Введение в психологию». Объём часов составляет - 3 часа, занятия проходят 3 раза по 1 часу. Модуль заканчивается итоговой консультацией с определением дальнейших направлений работы, либо окончанием занятий по программе. Один ак. час – 45 мин., при необходимости занятия можно провести 1 раз 2 часа и 1 раз 1 час, итоговая консультация входит в указанное время.

2 модуль – «Психические процессы». Объем часов – 20 часов, занятия проходят 1-2 раза в неделю по 1 ак.часу (не более 2 часов в неделю). Один ак. час для учащихся - 45 мин (30 мин. для детей с инвалидностью и ОВЗ, по индивидуальным особенностям).

3 модуль – «Тропинка к своему «Я»». Объем часов – 14 часов, занятия проходят 1 или 2 раза в неделю (по необходимости) по 1 часу. Один ак. час для учащихся - 45 мин (30 мин. для детей с инвалидностью и ОВЗ, по индивидуальным особенностям).

4 модуль – «Ищем «Пружинку». Объем часов – 11 часов, занятия проходят 1 или 2 раза в неделю (по необходимости) по 1 часу. Один ак. час для учащихся - 45 мин (30 мин. для детей с инвалидностью и ОВЗ, по индивидуальным особенностям).

5 модуль – «Личность и общение». Объем часов – 15 час, занятия проходят 1 или 2 раза в неделю (по необходимости) по 1 часу. Один ак. час для учащихся - 45 мин (30 мин. для детей с инвалидностью и ОВЗ, по индивидуальным особенностям).

6 модуль – «Психология самоопределения». Объем часов – 9 час, занятия проходят 1 или 2 раза в неделю (по необходимости) по 1 часу. Один ак. час для учащихся - 45 мин (30 мин. для детей с инвалидностью и ОВЗ, по индивидуальным особенностям).

В начале каждого модуля, если с него начинается реализация программы, проводится инструктаж по технике безопасности и начальная диагностика.

Формы организации образовательного процесса

Занятия проводятся индивидуально, в минигруппах. Используется и индивидуально-групповая форма. Группа может формироваться из разновозрастных обучающихся 7-18 лет не более 6 человек. Разделение на подгруппы осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Задания, упражнения и форма общения варьируются в зависимости от возрастной подгруппы (7–10, 11–13, 14–18 лет). При необходимости используется индивидуальный маршрут освоения программы. Программа реализуется в течение календарного года, включая каникулярное время. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать следующие виды занятий: лекция, тестирование, практикум, дискуссионная площадка, ролевая игра, свободная творческая дискуссия, публичное выступление (по желанию). Основной формой занятия являются комбинированное занятие, сочетающее практические и теоретические задания, а также выполнение индивидуальных и групповых творческих заданий, проектов, круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые и ролевые игры, тренинги, тематические занятия, выполнение самостоятельной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Особенностью образовательного процесса является комплекс действий педагогических работников учреждения направленный на создание определенных условий в организации, которые способствуют сохранению и укреплению психологического здоровья учащихся и развитию у них всех видов образовательных результатов (личностных, метапредметных и предметных). То есть осуществляется психолого-педагогическое сопровождение каждого учащегося, чтобы помочь ребенку преодолеть трудности, с которыми он не может справиться самостоятельно. Тем самым

создается благоприятная атмосфера для развития, предпосылки для максимального раскрытия и т.д.

Процесс психолого-педагогического сопровождения реализуется в трёх направлениях:

1.Консультативно-диагностическое. Сбор сведений о ребёнке, определение характера внутренних и внешних взаимоотношений семьи через консультации с родителями и учащимися. Используются разные варианты: отдельные или совместные консультации взрослого и ребенка.

2.Коррекционно-развивающее. Индивидуальная и малогрупповая коррекционно-развивающая работа с учащимся, при необходимости с семьей, направленная на нормализацию психологического и социального статуса ребенка.

3.Социокультурная реабилитация учащегося. Интегрирование учащегося в творческие коллективы учреждения после выявления его склонностей, участие в культурно-досуговых мероприятиях, деятельности детских профильных лагерей, выставках творчества при активном содействии педагогов дополнительного образования.

Психолого-педагогическое сопровождение семьи, воспитывающей ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, направлено на реабилитацию семьи через использование современных инновационных методов и приёмов психолого-педагогической работы.

Формы реализации образовательной программы:

Используется традиционная модель реализации программы, которая представляет собой последовательное освоения содержания в течение одного или нескольких модулей обучения.

Форма обучения: очная (при необходимости возможен переход на применение дистанционных технологий в рамках электронного обучения, с использованием дистанционных образовательных технологий на различных цифровых платформах, в социальной сети, с сохранением количества часов и тем учебного плана каждого модуля).

Уровень освоения программы: стартовый

1.2. Цели и задачи программы

Цель: психолого-педагогическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями и их индивидуальными возможностями, создание условий для социально-психологической адаптации, социализации, личностного развития, развитие инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видах деятельности.

Задачи программы:

Предметные:

–познакомить учащихся с основами психологии как науки;

–сформировать представление о психических процессах, эмоциональных состояниях и особенностях личности;

–сформировать соответствующие психологические компетентности, необходимые для успешной адаптации и межличностного общения в детском коллективе;

–развить навыки эффективного общения и путей разрешения конфликтов;

–сформировать понимание индивидуальных различий и форм толерантного общения в обществе;

–сформировать представления о культуре общения через знакомство учащихся с методиками гармоничного межличностного общения и правилами современного этикета;

–научить учащихся приемам самопознания и саморегуляции, эмоционального управления.

–сформировать у учащихся понимание структуры личности, психологических функциях, знания о «самих себе»;

–способствовать освоению учащимися социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Метапредметные:

–развивать универсальные учебные действия: регулятивные (планирование, контроль, самооценка), коммуникативные (взаимодействие, аргументация, слушание), познавательные (анализ, сравнение, обобщение);

–развить критическое мышление и навыки рефлексии;

–сформировать навыки работы в группе, совместного принятия решений;

–стимулировать интерес к исследованию своего внутреннего мира.

Личностные:

–развить уверенность в себе, самостоятельность и чувство ответственности;

–сформировать позитивную Я-концепцию;

–воспитать толерантность, эмпатию и уважительное отношение к другим;

–способствовать формированию жизненных ценностей и мотивации к саморазвитию;

–подготовить к осознанному выбору жизненного пути и формированию долгосрочных целей.

Целевые задачи по группам:

–Для 7–10 лет — эмоциональное саморегулирование, навыки дружбы;

–Для 11–13 лет — самопознание, умение выражать и понимать эмоции;

–Для 14–18 лет — самоопределение, лидерство, личностный выбор, ценности.

1.3. Планируемые результаты программы

Предметные результаты:

- знают соответствующие психологические компетентности, необходимые для успешной адаптации и межличностного общения в детском коллективе; психологические различия между людьми, причины возникновения межличностных конфликтов и пути их разрешения;
- сформированы представления о культуре общения, методиках гармоничного межличностного общения и правилах современного этикета,
- развиты навыки эффективного общения и путей разрешения конфликтов;
- сформировано понимание индивидуальных различий и форм толерантного общения в обществе;
- учащимися освоены социальные нормы, правила поведения, роли социальной жизни в группах и сообществах;
- пользуются приемами самопознания и самовоспитания.

Метапредметные результаты:

- развиты способности к осуществлению когнитивных, регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий.
- развиты критическое мышление и навыки рефлексии, умения и навыки самопознания, самоанализа, общения;
- сформированы навыки работы в группе, совместного принятия решений
- развит эмоциональный контроль и концентрация;
- развиты умения владения навыками построения гармоничных межличностных отношений, разрешения и профилактики конфликтов;

Личностные результаты:

– сформирована потребность в самопознании, самовоспитании, стремления к сотрудничеству и плодотворному взаимодействию с другими людьми;
– сформированы личностные компетентности, обеспечивающие плодотворную социальную адаптацию;
–сформировать позитивную Я-концепцию;
– развить уверенность в себе, самостоятельность и чувство ответственности;

– привито толерантное отношение к окружающим людям.

1.4.Содержание программы (учебный план)

Учебный план

№	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
1	Модуль 1. Введение в психологию	**3**	1	2	Беседа, педагогическое наблюдение.
2	Модуль 2. Психические процессы	**20**	5	15	Творческая работа, тестирование, практическая работа.
3	Модуль 3. Тропинка к своему «Я»	**14**	3	11	Творческая работа. Практическая работа. Педагогическое наблюдение.
4	Модуль 4. Ищем «Пружинку»	**11**	3	8	Практическая работа. Творческая работа. Педагогическое наблюдение.
5	Модуль 5. Личность и общение	**15**	5	10	Тестовый контроль
6	Модуль 6. Психология самоопределения	**9**	3	6	Тестовый контроль
	Итого:	**72**	**21**	**51**	

Учебный план зависит от конкретно выбранного модуля в случае и индивидуального и группового обучения и срока начала обучения, которое может осуществляться в течение учебного года.

Содержание учебного плана

Модуль 1. Введение в психологию

Цель: создать условия для формирования психологических компетентностей, необходимых для успешной адаптации и межличностного общения в детском коллективе через ознакомление с психологией как наукой.

Задачи:

Предметные:

–сформировать у обучающихся представление о психологии как науке, ее предмете, целях и задачах;

–ознакомить с основными понятиями психологии: психика, психические процессы, личность, поведение;

–дать начальное понимание структуры личности и её психологических характеристик;

–сформировать интерес к получению знаний о себе и способах самопознания;

–способствовать пониманию роли психологии в жизни человека и общества;

–заложить основы психологической компетентности, необходимой для межличностного общения и адаптации в коллективе.

Метапредметные:

–развить навыки наблюдения, анализа и самоанализа;

–побудить обучающихся к выявлению причинно-следственных связей в поведении людей и собственных реакциях;

–развивать критическое мышление, умение аргументировать точку зрения;

–формировать навыки сотрудничества, участвовать в групповом обсуждении и умения слышать других;

–закладывать основу умения ставить личные цели в обучении и планировать пути их достижения;

–развивать рефлексивные способности: понимание себя, своего отношения к теме и процессу.

Личностные:

–сформировать положительное отношение к себе, как к личности;

–развить интерес к самопознанию, к изучению своего внутреннего мира, способность к самооценке и осознанию собственных эмоций и поступков;

–поддерживать стремление к сотрудничеству, принятию и пониманию других людей, уважительное отношение к внутреннему миру другого человека, принятие многообразия личностей;

–способствовать формированию толерантности, уважения к мнению и чувствам окружающих;

–заложить конструктивный подход к взаимодействию в группе и учебной деятельности.

Планируемые результаты:

Предметные:

–Сформировано понятие психология, понимание её применения; учащиеся понимают базовые определения (психика, личность, эмоции), понимают роль психологии в жизни человека и общества;

–знают понятие: структура личности, «Я-концепция», различают его составляющие

–сформирован интерес к получению знаний о себе и способах самопознания.

Метапредметные:

–развито умение описывать себя и свои особенности личности, высказывать свое мнение, работать в команде, группе, делают первые шаги в самоанализе.

Личностные:

-сформирован интерес к изучения своей личности;

-сформировано уважительное отношение к другим, к внутреннему миру другого человека, принятие многообразия личностей.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество мин/часов			Формы аттестации
		Всего часов	теория	практика	
1	Модуль 1. Введение в психологию	**3**	1	2	Беседа. Педагогическое наблюдение.
	Итого:	**3**	**1**	**2**	

Содержание учебного плана

1.Тема. Предмет и задачи психологии

Теория.

–Инструктаж по технике безопасности в учебном кабинете. Начальная диагностика. Роль психологических знаний в жизни человека.

Практика. Упражнение «Паутинка»

2.Тема. Понятие о психологии как науке

Теория.

–Определение психологии как науки про мой внутренний мир. Житейская, донаучная, научная психология. Предмет, объект и методы психологии. Отрасли психологической науки. Взаимосвязь психологии с другими науками. Что изучает психология. Отличие научной психологии от житейской. Основные направления изучения личности в психологии. Знакомство с психологией как инструментом для понимания эмоций, чувств и основ общения.

Практика.

-Упражнение-разминка «Что у меня внутри?»

-Упражнение «Мозг как суперкомпьютер, который управляет чувствами и мыслями»

- Упражнение «Психология простыми словами».

3.Тема. «Кто я такой?» Начало самопознание и структура личности.

Теория.

–Краткие сведения из истории психологических знаний. Понятие личности. Самопознание и способы узнать себя. Понятие «я-концепция» и его составляющие (внешнее, внутреннее, социальное «Я»). Самонаблюдение и само описание. Увидеть свои особенности и уникальности.

Практика. Упражнение «Айсберг»

Тест-упражнение «20 ответов на вопрос «Кто Я?»»

Упражнение «Домики»

Модуль 2. Психические процессы

Цель: познакомить обучающихся с основными психическими процессами (восприятие, ощущения, память, воображение, восприятие, внимание, мышление, речь, эмоции и воля) через практическую деятельность.

Задачи:

Предметные:

–сформировать представление о психических процессах и их классификациях;

–развить навыки наблюдения за собой;

Метапредметные:

–пробудить у учащихся желание познать свои индивидуальные психологические особенности, их проявление в процессе обучения и межличностного общения;

–развить познавательные универсальные учебные действия: анализ, сравнение, наблюдение;

–сформировать навыки самонаблюдения и самоанализа;

–стимулировать развитие внимания, памяти, речи, мышления.

Личностные:

–вызвать интерес к проблемам самопознания.

–повысить осознанность в отношении собственных реакций и состояний; а также тренировать умения управлять своими когнитивными и эмоциональными состояниями;

–поддержать развитие уверенности в своих умственных и эмоциональных возможностях;

–воспитать интерес к развитию собственной личности.

Планируемые результаты:

Предметные:

–учащиеся знают и различают основные психические процессы, приводят примеры из своей жизни ;

–развит навык наблюдения за собой сформировано;

Метапредметные:

–появилось желание познать свои индивидуальные психологические особенности, их проявления в процессе обучения и межличностного общения;

–развиты познавательные универсальные учебные действия: анализ, сравнение, наблюдение;

–сформированы навыки самонаблюдения и самоанализа;

–развиты внимание, мышление.

Личностные:

–появился интерес к проблемам самопознания.

–повысилась осознанность в отношении собственных реакций и состояний; а также тренировать умения управлять своими когнитивными и эмоциональными состояниями;

–развиты уверенность в своих умственных и эмоциональных возможностях;

Учебный план

	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
	Модуль 2. Психические процессы	**20**	5	15	Творческая работа. Тестирование. Практическая работа.
	Итого:	**20**	5	15	

Содержание учебного плана

1.Тема. Введение в психологические процессы.

Теория.

–Что такое психические процессы. Классификация. Их роль в жизни человека. Психические процессы: как суперсилы нашего мозга – которые, можно прокачать. Дать системное понимание процессов.

Практика.

–Инструктаж по технике безопасности. Совместная разработка правил работы в группе при обучении психологии.

- Упражнение «Волшебный компьютер в моей голове»
- Упражнение «найди 10 отличий»

Входная диагностика.

–Таблицы Шульте (упрощённые).

–Методика «Дом-Дерево-Человек».

2-3. Тема. Ощущение.

Теория.

–Что такое ощущение. Как возникают ощущения. Как мы ощущаем окружающий мир. Все ли мы можем ощутить. Можно ли привыкнуть к ощущениям. Элементарные опыты на ощущения.

Практика.

–Упражнение «Слепой исследователь».

–Упражнение «Волшебный мешочек».

– Упражнение «Дегустаторская лаборатория».

–Упражнение «Звуковая карта комнаты».

–Упражнение «Сенсорный портрет личности».

4-5. Тема. Восприятие.

Теория.

–Что такое восприятие. Что мы воспринимаем и почему многого не замечаем. Ошибки и иллюзии восприятия.

Практика.

–Упражнение «Рисунок по координатам».

–Упражнение «Лабиринты»

–Упражнение «Звуковая цепочка»

–Упражнения «Оптическая иллюзия».

6-7. Тема. Память.

Теория.

–Что такое память. Что и как мы запоминаем. Способы запоминания. Кратковременная и долговременная память. Как мы вспоминаем и что забываем. Виды памяти. Законы памяти.

Практика.

–Диагностика: методика «10 слов» (А.Р. Лурия)

–Игры и упражнения на развитие памяти.

–Диагностика: «Запомни картинки» (методика «Пиктограмма»)

–Упражнение «Цепочка слов».

–Упражнение «Альтернативные концовки».

– Техника «Мнемоника» (Учимся запоминать список слов через создание нелепой истории.)

8-9. Тема. Воображение.

Теория.

–Воображение как психический процесс. Творческое и воссоздающее воображение. Произвольное и непроизвольное воображение. Развитие воображения.

Практика.

–Тест «Дорисуй фигуру».

–Упражнение «На что похоже облако?».

–Упражнение «Назови 10 способов необычного использования газеты».

– Упражнение «Заземление»- техника эмоциональной регуляции.

10-11. Тема. Внимание.

Теория.

–Что такое внимание и зачем оно нужно. Произвольное и непроизвольное внимание. Свойства внимания (направленность, объем, концентрация, устойчивость, колебание, распределение, переключение). Внимательность и невнимательность. Развитие внимания.

Практика.

–Диагностика внимания: тест «Таблицы Шульте»(поиск чисел в разбросанной таблице),

–Упражнение тест «Красно-черные таблицы» (модификация Шульте-Горбова)

–Игры и упражнения на развитие внимания.

–Упражнение «спрятанные объекты».

12-13. Тема. Мышление.

Теория.

–Зачем человеку мышление и что оно из себя представляет. Чем мы думаем – сложность и возможности человеческого мозга. Мыслительные действия. Виды мышления. Как развивается мышление и как это связано с обучением. Ловушки мышления. Что такое интеллект. Изучить понятие метопознание (умение думать о своем мышлении).

Практика.

–Тест «Исключение лишнего» (вербальный и невербальный).

–Упражнение «Мозговой штурм».

–Упражнение «Детективы мыслей: распознаём ловушки мышления».

–Упражнение «Суд над Автоматической Мыслью».

–Упражнение «Бинокль восприятия: «Черно-белое мышление» и «Фильтрация»».

–Упражнение «Установление отношений».

–Тест «Простые аналогии» или «Сложные аналогии» (из теста интеллекта Амтхауэра)

14-15. Тема. Речь.

Теория.

–Что такое наша речь. Мышление и речь. Активный и пассивный словарь. Устная и письменная речь. Развитие речи. Мимика и жесты, интонация - их различительное значение.

Практика.

- Упражнение «Запретное слово» (связь мышления и речи).
- Упражнение «Что чувствует картинка?» (на экспрессивную функцию речи).
-Упражнение- «Журналист: 5 вопросов» (на планирование речевого высказывания.
- Упражнение- «Одно и тоже высказывания разными словами» (на стили речи).
- Упражнение «Молчаливый диалог» (эксперимент на внутреннюю речь)

16-17. Тема. Эмоции.

Теория.

–Что такое эмоции и их значение в жизни человека. Длительность эмоций и настроение. Способы выражения эмоций. Эмоции положительные и отрицательные. Управление эмоциями. Деструктивные эмоции. Эмоции, эмоциональные состояния и здоровье человека.

Практика.

–Упражнение – «Эмоциональное лото» (распознавание эмоций).

–Упражнение «Волшебная банка с гневом».

–Упражнение «Если бы не было страха».

–Упражнение «Карта эмоциональной территории».

–Упражнение «Айсберг эмоций» (понимание вторичных эмоций).

–Мини опрос «Шкала контроля»

–Упражнение для старших подростков «Эмоциональный интеллект: алхимия чувств»

–Упражнение «Функциональный анализ эмоций» (поиск смысла)

18.Тема. Воля.

Теория.

–Что такое воля.

– Понятие о волевом поступке и волевом действии. Что обеспечивает сознательную регуляцию поведения, постановку целей, преодоление трудностей.

– Структура волевого действия. Развитие и воспитание воли.

Практика.

- Упражнение «Изучение структуры волевого действия: Принятие решений - борьба мотивов и выбор целей.»

- Упражнение «Волевое усилие - мобилизация внутренних ресурсов для достижения цели».

- Упражнение «Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой (сокращенный вариант). Или шкала прокрастинации.»

–Упражнение «Преодоление маленьких препятствий».

19-20. Тема. Закрепление полученных знаний.

Практика.

-Упражнение «Тренируем суперсилы»:

- Внимание (охотник за деталями)- Игра «Найди 10 отличий», упражнение «Слушай хлопки»
- Память (Супер-запоминатель) Игра «Запомни картинки», игра «В магазин».
- Воображение (волшебник)- Игра «дорисуй фигуру»- оценивается оригинальность.
- Рефлексия и закрепление. Игра «Колесо суперсил».
- Обсуждение: Какая суперсила сегодня была самой полезной? Какую хочешь усилить?

-Практикум по осознанному управлению:

•Упражнение «Техника «Помодоро»- тренировка внимания и воли».

•Упражнения с Ментальными картами (Mind Maps) для улучшения памяти и мышления (составляем карту по теме « Психологические процессы»).

•Упражнение «Техника эмоциональной регуляции «Заземление»».

•Упражнение: Рефлексия и интеграция.

•Игра «Связь с будущим». Как эти знания, и навыки помогут в подготовке к экзаменам, выборе профессии и т.д.

Модуль 3. Тропинка к своему «Я»

Цель: создать условия для формирования у обучающихся позитивного отношения к себе, развития навыков самопознания, самовыражения, понимания своих эмоций, потребностей, личностных качеств и потенциала через тренинги поведения.

Задачи:

Предметные:

–сформировать необходимые психологические качества для успешной адаптации и общения в детском коллективе;

–помочь учащимся осознать свои сильные стороны, способности, мечты и интересы;

–сформировать первичное представление о самооценке и её видах;

–ознакомить с понятиями «Я-концепция», «самоощущение», «эмоциональное восприятие себя».

Метапредметные:

–развить навыки самоанализа и рефлексии;

–способствовать развитию эмоционального словаря, умению описывать свои чувства словами;

–сформировать навык Я-высказывания.

Личностные:

–сформировать потребность в стремлении к сотрудничеству и плодотворному взаимодействию с другими людьми;

–сформировать устойчивый интерес к своему внутреннему миру;

–развить уверенность в себе, принятие своей уникальности;

–воспитать толерантность к различиям между людьми;

–поддержать формирование позитивной «Я-концепции».

Планируемые результаты:

Предметные:

–сформированы необходимые психологические качества для успешной адаптации и общения в детском коллективе;

–учащиеся осознают свои сильные стороны, способности, мечты и интересы;

–сформировано первичное представление о самооценке и её видах;

–знакомы с понятиями «Я-концепция», «самоощущение», «эмоциональное восприятие себя».

Метапредметные:

–развиты навыки самоанализа и рефлексии;

–развит эмоциональный словарь, умение описывать свои чувства словами;

–сформирован навык Я-высказывания.

Личностные:

–сформирована потребность в сотрудничестве и плодотворном взаимодействии с другими людьми;

–сформирован устойчивый интерес к своему внутреннему миру;

–развита уверенность в себе, принятие своей уникальности;

–воспитана толерантность к различиям между людьми;

–сформирована позитивная «Я-концепции».

Учебный план

	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
1	Модуль 3. Тропинка к своему «Я»	**14**	3	11	Творческая работа. Практическая работа. Педагогическое наблюдение.
	Итого:	**14**	3	11	

Содержание учебного плана

1.Тема. Какой я?

Теория.

–Беседа на тему: «Я-Ученик». Я и мои друзья. Каким должен быть настоящий друг? Я умею фантазировать. Мои мечты и фантазии. Я умею сочинять. Я и мои способности. Мой внутренний мир.

Практика.

–Упражнение: «Мы такие разные, но вместе-мы коллектив!».

–Работа со сказкой «Сказка про Дружбу».

–Упражнение «Рассмотри и придумай!».

–Упражнение «Неоконченные предложения».

–Творческая работа. «Мои способности в будущем».

– Упражнение «Уникальность внутреннего мира».

–Создание коллажа: «Какой я сейчас, каким я хочу стать».

2-3.Тема. Зачем нужно знать себя? Я глазами других.

Теория:

–Общие принципы уважения к себе и к другим.

Практика.

–Упражнение: «Кто я? Какой я?».

–Упражнение «Горячий стул».

–Упражнение « Имя и Ассоциации».

–Упражнение создание коллажа «Кто Я?».

–Упражнение «Дневник самоисследовании».

–Упражнение «Сундук сокровищ».

–Упражнение «Письмо к себе».

4-5.Тема . Самооценка. «Ярмарка» достоинств.

Теория:

–Понятие самооценки, виды самооценки.

Практика:

–Упражнение Методика «8 кружков».

–Упражнение «Самое-самое».

–Упражнение «Банк самоодобрения ».

–Игра «Ярмарка достоинств».

–Упражнение « Я себя слышу».

–Упражнение «Мой внутренний комитет (сторонник, реалист, критик)».

6-7.Тема. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.

Теория:

–Что такое эмоции, как их различать, какие эмоции бывают, влияние эмоций и т.д. «Почему все эмоции важны?».

Практика.

–Упражнение «Угадай эмоцию».

–Упражнение «Назови эмоцию».

–Упражнение «Изобрази эмоцию».

–Упражнение «Балл эмоций».

–Упражнение «Напиши сказку о себе».

–Упражнение «Карта моего « Я».

8-9.Тема. Общение в жизни человека

Теория:

–Знакомство с понятием «общение» и его ролью в жизни человека. Виды и типы общения.

–Практика.

–Практикум «Умение жить в социуме – из чего оно состоит?».

–Упражнение «Личный бренд: Какой я в общении?».

–Упражнение «Маски и лица».

–Упражнения «Уровни общения (по теории Шульца)».

10-11.Тема. «Почему люди ссорятся или из конфликта без потерь».

Теория:

–Определение конфликта. Виды конфликтов. Стратегии поведения в конфликте. Факторы и причины конфликтов;

Практика.

–Упражнение «Я рад общаться с тобой».

–Индийская сказка «Мудрец слон».

–Мультфильм «На мосту».

–Упражнение «Слово – оружие, слово – лекарство».

12-13.Тема. Учимся слушать друг друга. Пойми меня.

Теория:

Изучаем понятие - активное слушание.

Практика:

–Тест «Умеешь ли ты слушать?

–Игра «Испорченный телефон».

–Игра «Пойми меня».

–Ролевая игра «Круг поддержки»

14. Итоговое занятие:

- Упражнение «Мой личный план развития»

Модуль 4. Ищем «пружинку»

Цель: Познакомить учащихся с индивидуальными особенностями человека, темпераментом, характером, эмоциональными реакциями через развитие навыка самопонимания и принятия различий между людьми.

Задачи:

Предметные:

–дать представление о темпераменте, характере и эмоциях как составляющих личности;

–познакомить с типами темперамента, особенностями их проявления;

–познакомить с понятиями "сила воли", "устойчивость к стрессу", "эмоциональная регуляция".

Метапредметные:

–развить умение наблюдать и анализировать поведение людей;

–сформировать навыки конструктивного общения с людьми разного темперамента;

–тренировать навыки эмоциональной саморегуляции.

Личностные:

–способствовать принятию индивидуальных различий;

–повысить уверенность в своих сильных сторонах;

–сформировать положительное отношение к себе и другим.

Планируемые результаты

Предметные:

–учащиеся знают типы темперамента, основные черты характера, понимают роль эмоций в поведении.

Метапредметные:

–умеют определять свои особенности, применять техники саморегуляции, учитывать индивидуальные различия в общении.

Личностные:

–уверенность в своих сильных сторонах;

–положительное отношение к своим особенностям и уважение к отличиям других людей.

Учебный план

	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля

	Модуль 4. Ищем «Пружинку»	11	3	8	Практическая работа. Творческая работа. Педагогическое наблюдение.
	Итого:	11	3	8	

Содержание учебного плана

1-2. Тема. Мои эмоции и чувства.

Теория:

–Разбираемся в палитре чувств и эмоций человека и попытаемся понять, зачем вообще различать оттенки. Анализируем спектр чувств, какими они могут быть.

Практика:

–Упражнение «Я тебя понимаю».

–Упражнение «Палитра чувств».

–Коллективная работа «Рисунок радости».

–Упражнение «Грустные ситуации».

–Работа со сказкой «Напрасная обида».

–Упражнение «Покажи страшилку».

–Упражнение «Как справиться с гневом?

–Упражнение «Эмоция в теле».

3-4. Тема. Мой характер

Теория:

–Изучение понятия: характер - что это простыми словами. Как проявляется характер. Структура характера: 7 основных составляющих. Как формируется характер? Типы характера.

Практика:

–Тест- «Какой у тебя характер»?

–Упражнение «Поезд характеров».

–Игра «Назови противоположное».

–Упражнение «Узнай черту характера».

–Упражнение «Скажи о себе».

–Упражнение «Перезагрузка мышления».

–Упражнение «Личная жизнь».

–Упражнение «Рисование ощущений».

5-7.Тема. Понятие о темпераменте. Виды темперамента. Диагностика темперамента. Психологические характеристики основных темпераментов.

Теория.

–Что такое темперамент. Связь темперамента с особенностями поведения. Виды темперамента. Темперамент и общение.

Практика.

–Упражнение «Краткая характеристика основных темпераментов».

–Упражнение «темпераментный портрет». Опросник Айзенка в адаптированной для детей форме.

–Упражнение «Темперамент в конфликте и отношениях».

–Упражнение «Колесо баланса темперамента».

–Упражнение «Особенности темперамента и анализ результатов».

8-9. Тема: Мое будущее. Каким бы я хотел стать?

Теория.

–Беседа на тему: «Все профессии нужны, все профессии важны!».

–Показ необходимости выбора профессии для достижения поставленных целей в жизни.

–Примеры из жизни родителей, родственников детей.

Практика.

–Упражнение «Пирамида логических уровней (по Дилтсу) –адаптировано»

–Упражнение «Письмо к себе (от лица мудрого наставника)».

– Рисунок на тему: «Моя будущая профессия».

–Игра-викторина «Кем я хочу стать».

–Упражнение «Портрет взрослого «Я»».

–Упражнение «Метод пустого стула».

–Упражнение «Колесо баланса жизни».

–Упражнение «План «Б» (Альтернативные пути)».

–Упражнение «Профессия загадка»

10. Тема: Структура выбора профессии.

Теория.

- Сформулировать структуру выбора профессии, развеять мифы. Изучаем понятия: профессия, должность, хобби.

Практика:

- Упражнение «Ассоциации».

- Упражнение «Герб моей профессии».

- Упражнение «Карта целей» (личный план).

-Упражнение «Атлас новых профессий» (образ бедующего).

-Упражнение «Аналитический сундучок» (кейс-метод) – как любое увлечение можно конвертировать в профессию.

11. Итоговое занятие.

Теория:

- Как полученные знания и упражнения помогут трансформировать тревогу перед будущим в интерес, а мечты - в осознанные цели и планы.

Практика:

- Итоговое универсальное упражнение.

«Карта моего «Я» - «Мост в будущее».

Структура:

- Упражнение «Эмоциональный прогноз».

-Упражнение «Океан эмоций»

-Упражнение «Материк характера и темперамента».

-Упражнение « Мой компас и моя пружинка».

-Упражнение «Облака бедующего».

-Упражнение «Маршрут от сердца к облаку».

- Завершение «Сокровища моей карты».

Модуль 5. Личность и общение

Цель: Развить у обучающихся навыки эффективного межличностного общения, умение выражать свои мысли и чувства, слушать и понимать других, конструктивно выходить из конфликтных ситуаций используя разные виды и формы общения.

Задачи:

Предметные:

–познакомить с основами межличностной коммуникации;

–рассмотреть вербальные и невербальные способы передачи информации;

–познакомить с типами общения и основами активного слушания;

–дать представление о видах конфликтов и способах их разрешения.

Метапредметные:

–развить навыки аргументации и выражения своей точки зрения;

–сформировать умение слушать, задавать уточняющие вопросы;

–развить умение работать в команде, договариваться и находить компромисс.

Личностные:

–воспитывать уважительное отношение к мнению и чувствам других;

–повысить уверенность в общении;

–сформировать стремление к конструктивному взаимодействию.

Планируемые результаты:

Предметные:

–учащиеся знают основы коммуникации, понимают роль вербальных и невербальных средств, способы разрешения конфликтов.

Метапредметные:

– учащиеся умеют слушать, аргументировать, договариваться, работать в команде.

Личностные:

– учащиеся проявляют уважение к другим, уверенность в общении, стремятся к конструктивному взаимодействию.

Учебный план

	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
	Модуль 5. Личность и общение	**15**	5	10	Практическая работа. Творческая работа. Педагогическое наблюдение.
	Итого:	**15**	5	10	

Содержание учебного плана

1-2. Тема: Психология общения.

Теория.

–Инструктаж по технике безопасности в учебном кабинете. Первое впечатление о человеке. Как мы воспринимаем друг друга. О чем говорят жесты и осанка человека. Речь, одежда и прическа как визитная карточка человека.

Практика.

–Упражнение «Играем в общение»- через правила, роли и сказки.

–Упражнение «Театр масок»

–Упражнение «Как люди воспринимают меня самого».

–Практикум по развитию навыков самопрезентации.

3-4. Тема: Речевые средства общения.

Теория.

–Определение вербального общения. Средства вербального общения: устная и письменная речь. Этика деловых отношений. Владение инструментарием: знание способов профилактики, предупреждения и устранения конфликтов, умение вести деловую беседу. Психология цифрового общения.

–Фазы деловой беседы и их характеристика (подготовительная, контактная, ориентировочная, фаза аргументации и контраргументации, завершение, анализ). Конструктивная критика. Как воспринимать критику.

Практика.

–Упражнение «Правила переговоров».

–Упражнение «4 шага ННО (М.Роенбег) на практике реальную сложную ситуацию».

–Упражнение «Словарь вежливых отказов».

–Упражнение «Коммуникативный коктейль».

–Упражнение «Светофор реакции на критику».

– Упражнение «Игра в адвоката».

–Упражнение «Деконструкция критики: 5 вопросов к себе».

5-6. Тема: Стили и позиции общения. Виды общения.

Теория.

–Определение позиции в общении. Позиции в общении по моделям транзактного анализа Э. Берна: родитель, ребенок, взрослый. Характеристика позиций – родитель, ребенок, взрослый. Определение понятия стиль и манера общения. Пространство и время общения. Непосредственное общение. Невербальные средства общения.

Практика.

–Упражнение «Скриншот» (Разбираем скриншоты переписок (анонимные, учебные)).

–Практикуем виды общения через письмо, интернет, телефон.

–Самопрезентация - как уметь подать себя в общении.

7-8. Тема: Психологические защиты, барьеры в общении.

Теория.

– Определение психологической защиты. Креативные самовыражение упражнение «Рисование эмоций». Характеристики защитных механизмов.

Практика.

– Упражнение «Моя линия обороны»

– Упражнение «Злость на подушку и злость на сестренку» (про смещение).

– Упражнение «Дыхание по квадрату».

– Упражнение «Айсберг защиты: от примитивной-к зрелой»

– Упражнение «Создание личной инструкции безопасности».

9-10. Тема: Межличностные отношения в группах .

Теория.

–Определение понятия межличностные отношения. Определение понятий: отношение, взаимоотношение. Виды взаимоотношений. Эмпатия – как механизм развития межличностных отношений.

–Определение понятия группа. Классификации групп. Коллектив и его структура. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.

Практика.

–Упражнение «Межличностные отношения - лаборатория жизни».

–Упражнение «Кооперация и доверие-Паутинка поддержки».

–Упражнение «Шесть шляп мышления»

–Упражнение «Круги близости»

–Упражнение «Роли в групповом проекте» (по Белбину).

11-12. Тема: Управление конфликтами и стрессами.

Теория.

–Стили конфликтного поведения по К. Томасу и Р. Килманну: избегание, приспособление, конкуренция, компромисс, сотрудничество. Управление конфликтом.

Разработка стратегий решения конфликтов (жестко к проблеме - мягко к человеку; «Я-высказывание»)

–Умение вести переговоры. Функции переговоров: информационно-коммуникативная, регулирующая, контролирующая, совместное решение проблем. Стресс и стрессоустойчивость.

Практика.

–Упражнение Майндфулнес (практика целенаправленного внимания к текущему моменту без оценки и реакции).

–Упражнение «Эмоциональное торнадо».

–Упражнение «Развиваем стрессоустойчивость».

–Упражнение «Смешные рожицы».

–Упражнение «Шкала эскалации конфликта».

–Упражнение «Рисование стресса».

–Упражнение рефлексия «Прогулка осознанности (метод 10 минут)».

13-14. Тема: Способы разрешения конфликтов.

Теория.

–Диагностика конфликтности.

***Практика*:**

–Упражнение «Критерии конфликта ».

–Упражнение «Если найти компромисс».

–Упражнение метод «Пустого стула»

–Упражнение «Шесть шагов к решению конфликта».

–Упражнение «Активное слушание».

15. Тема: Привычки общения: о стереотипах в восприятии людьми друг друга.

Теория.

–Дискуссия «Что мы знаем о стереотипах поведения людей?». Особенности восприятия людьми друг друга.

Практика.

–Упражнение «Мы такие разные, но вместе мы коллектив!».

–Упражнение «Якорение спокойствия».

–Упражнение «Заземление».

Модуль 6. Психология самоопределения.

Цель: сформировать у обучающихся понимание своих жизненных ценностей, склонностей и интересов, способствовать осознанному выбору целей и путей их достижения, развитию ответственности за собственное будущее используя практические задания.

Задачи:

Предметные:

–дать представление о понятиях «самоопределение», «жизненные цели», «ценности»;

–познакомить с методами самопознания для выбора профессионального и личного пути;

–познакомить с типами интересов и склонностей, их влиянием на выбор деятельности.

Метапредметные:

–развить навыки целеполагания и планирования;

–сформировать умение анализировать свои сильные стороны и зоны развития;

–тренировать принятие решений с учётом своих ценностей и возможностей.

Личностные:

–повысить уверенность в своих силах;

–развить ответственность за собственный выбор;

–сформировать мотивацию к саморазвитию и обучению в течение жизни.

Планируемые результаты:

Предметные:

–учащиеся владеют понятиями самоопределение, ценности, цели; умеют планировать и анализировать свой выбор.

Метапредметные:

–владеют навыками целеполагания, планирования, принятия решений;

– сформировано умение анализировать свои сильные стороны и зоны развития;

Личностные:

–повысилась уверенность в себе, ответственность за собственный выбор, мотивация к развитию.

Учебный план

	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
1	Модуль 6. Психология самоопределения	**9**	3	6	Практическая работа. Индивидуальные задания Творческая работа. Педагогическое наблюдение.
	Итого:	**9**	3	6	

Содержание учебного плана

1. Тема: Жизненные пути и основные сферы самореализации.

Теория.

–Что такое жизненный путь. Как определить свой жизненный путь. Какие бывают сферы самореализации.

Практика.

–Практикум «Мой жизненный путь».

–Упражнение «Карта сокровищ моего Я».

–Упражнение «Герои разных дорог».

–Упражнение «Линия времени: Мое удивительное путешествие».

–Упражнение «Сборка пазла «Кто Я и куда иду?».

2.Тема: Психология лидерства.

Теория.

–Кто может стать лидером. Руководитель и лидер. Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.

Практика.

–Упражнение «Модель ситуационного лидерства (Херси-Бланшар) на практике».

–Упражнение «Дорожная карта: от мечты к первому шагу».

–Практикум «Развитие лидерских качеств».

3.Тема: Самоконтроль.

Теория.

–Определение самоконтроля. Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.

Практика.

–Упражнение «Светофор саморегуляции (базовый алгоритм)».

–Упражнение «Контейнирование эмоций :Бутылка с блестками».

–Упражнение «Детектив самоконтроля: Мои триггеры и мои реакции».

–Упражнение « Самоконтроль - как система личного менеджмента»

4.Тема: Целеполагание.

Теория.

–Как научиться ставить перед собой цели. Эффективные способы достижения целей.

Практика.

–Упражнение «Пирамида логических уровней Дилтса (в контексте самореализации)

–Упражнение «Интервью с бедующим собой».

– Упражнение «Мой кодекс пути».

5-6. Тема: Проектирование жизненного пути.

Теория.

–Пять шагов к планированию своей жизни.

–Учет индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе профессии.

Практика.

– Упражнение «Колесо жизненного баланса:8 сфер самореализации».

–Упражнение «сценарии жизненного пути: 5 версий себя через 10 лет».

–Тест

7-8. Тема: Семья и гендерные особенности.

Теория.

–Осознание себя в обществе, семье. Способность и готовность к созданию семьи. Мужское и женское. Осознание своей роли.

–Социальные стереотипы мужественности и женственности. Любовь как ценностная категория счастливой личности.

Практика.

–Упражнение «Круг семейных историй».

–Упражнение «Сундук с домашними делами».

–Упражнение «Нарисуй свою семейную галактику».

–Упражнение «Семейный герб и девиз».

–Упражнение «Колесо семейных ролей».

–Упражнение «Сценарий моей бедующей семьи: Что возьму а что оставлю».

–Упражнение « Гендер как спектр: координатная плоскость».

– Упражнение «Медиа-анализ: семья и гендер в кино/рекламе».

9.Итоговое занятие:

Практика.

–Практикум «Я познаю мир. Я учусь выбирать».

–Упражнения «Сундук сокровищ Моего Я».

–Упражнение «Я – это сложная и интересная система, которая постоянно меняется».

–Итоговое упражнение «Паспорт гражданина своего внутреннего мира».

–Универсальное итоговое упражнение, для всех возрастов. «Мост из прошлого в будущее». (Техника: линия времени + ритуал).

1.5. Воспитательный компонент программы.

Цель: обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни через акцентирование внимания на воспитательный аспект.

Задачи:

–способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

–развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

–способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

Планируемые результаты:

–сформирована уверенность в себе и коммуникативная культура, навыки разрешения межличностных конфликтов;

–владеет нормами общественной жизни, культурой поведения на занятиях;

–появилось желание делать приятное другим людям, творить добрые дела.

Формы проведения воспитательных мероприятий:

–воспитательная работа с учащимися осуществляется в ходе образовательной работы на занятиях, с родителями – до или после занятий.

Работа с родителями учащихся включает в себя:

–организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

–оформление родительских чатов по вопросам воспитания детей.

Методы воспитательного воздействия

–беседы;

–видеоуроки с просмотром видеоматериалов и обсуждением темы;

–встречи с интересными людьми;

–участие в акциях;

–мастер-классы, квесты.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

• педагогического наблюдения;

• оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;

• отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Количество недель в I полугодии - 16
Количество недель во II полугодии - 20
Выходные дни - 31 декабря – 9 января

Сроки реализации, кол-во учебных недель	Сроки реализации модуля (предмета), количество часов в неделю						Режим занятий
	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4	Модуль 5	Модуль 6	
01.09-30.06. 36 недель	3 занятия 1-3 неделя	20 занятий 10-20 недель	14 занятий 7-14 недель	11 занятий 6-11 недель	15 занятий 8-15 недель	9 занятий 5-9 недель	1 занятие по 40-45 мин

Календарный учебный график на текущий год по всем модулям находится в *приложении № 1.*

2.2. Условия реализации программы.

Занятия по программе проводятся в учебном кабинете или кабинете психолога (индивидуальные), с использованием специальной ростовой мебели, отвечающим требованиям СанПиН, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности. Помещение должно хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации Программы помещение для занятий должно соответствовать следующим характеристикам: должно быть светлым, сухим, теплым и по объему и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся.

Специальных требований к одежде учащихся нет.

Перечень оборудования учебного кабинета:

–стол и стул на каждого учащегося,
–доска, стенд для вывешивания плакатов,
–колонка беспроводная с подобранной к занятиям музыкой;
–компьютер (ноутбук) с выделенными каналами выхода в интернет;
–принтер черно-белый, цветной;
–сканер;
–копир;
–ковер напольный для релаксирующих упражнений;
–магнитная доска, магниты разных форм и цветов, магниты тематические.

Канцелярские принадлежности:

–ручки, карандаши, маркеры, корректоры;
–блокноты, тетради;
–бумага разных видов и форматов (а3,а4 ,а2);
–клей;
–файлы, папки
–белая и цветная бумага и картон, для изготовления коллажей;
–акварель, гуашь;
– фотоальбом и др.

Методическое обеспечение:

•информационное обеспечение.

- Сайт профессиональных психологов https://www.b17.ru/?ysclid=mvkn0w0spk654095905
- Сайт психологов образования России https://rospsy.ru/forum

•методические материалы

- Аудиоресурсы: записи релаксирующей музыки и звуков природы, аудио книги.
- Дидактические раздаточные материалы с примерами упражнений, карточки с упражнениями и кейсами.
- Настольные психологические игры и пособия.
- Раздаточные бланки, схемы, шаблоны.
- Наглядные материалы- таблицы, метафорические карты, иллюстрации для обсуждения.

- Методические разработки тренинговых занятий- конспекты, сценарии. Дидактический инструментарий – психологические тесты, опросники, шкалы настроения.
- Видеозаписи роликов.
- Наборы сюжетных картинок по разным темам.

Кадровое обеспечение. Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу социально-гуманитарной направленности «Точка опоры» реализует педагог-психолог, который систематически проходит курсы повышения квалификации.

2.3.Формы контроля (аттестации).

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено. Промежуточная аттестация может проводиться как завершающая какой-то этап реализации программы, и обязательно по завершению программы в целом. С целью отслеживания уровня освоения детьми содержания программы, динамики субъектного отношения к обучению проводится диагностический контроль, который осуществляется на начало реализации модуля (стартовый контроль), в конце реализации (итоговый контроль).

В качестве текущего контроля используется система практических и тестовых работ, что наиболее полно отслеживает уровень знаний и умений по темам.

Формы аттестации:

–подготовка сообщений, докладов и выступление с ними на занятиях;
–участие в мастер-классах;
–тесты, анкетирование;
–творческие работы;
–собеседования;
–викторины, игра.

Формой итоговой аттестации могут быть:

–мастер-класс;(групповой)
–творческая работа.
–практикум.
–круглый стол.
–отчет по запросу родителя (законного представителя).
–итоговая сессия.

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы

–индивидуальные задания;
–задания для групповой работы;
–проекты;
–тесты, т.е.-пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов (ФЗ № 273, ст.2, п.9; ст. 47, п.5). Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных

интересов в общем и дополнительном образовании, а также мотивации достижений личности. Итоги диагностики вносятся в таблицу.

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

итоговой диагностики учащихся

		Уровень освоения программы									
№ п./п	Фамилия, имя Учащегося /уровни освоения	Личностные результаты			Метапредметные результаты			Предметные результаты			Итоговая оценка
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	
1.											
2.											
3.											

Критерии оценки усвоения программы:

- высокий – программный материал усвоен учащимся полностью, он имеет высокие достижения (активный участник образовательной деятельности и т.д.); знает теорию, понимает задания, выполняет на уровне навыка, практически нет ошибок;

- средний – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок (пассивное участие в образовательной деятельности, мероприятиях; умеет работать в паре, но испытывает трудности при работе в микрогруппах); есть теоретические основы, задание понимает, но не может правильно выполнить задания или выполняет неточно, неуверенно, часто допускает ошибки. Ребенок чаще всего внимателен, наблюдателен, но не усидчив.

- минимальный/ низкий – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях (много пропусков занятий, не справляется с предложенными заданиями практического характера). Ребенок чаще всего невнимателен и не усидчив; не умеет работать в паре и в микрогруппе, нет элементарных теоретических знаний, задание не понимает без уточнения и разъяснения или понимает с трудом, действует методом проб и ошибок.

Форма и методы учета результатов обучения подбирается в каждом конкретном случае индивидуально.

Триадная оценка: результат фиксируется с трех сторон - самого обучающегося, его родителей и психолога.

Сочетание нормативных и критериальных изменений: стандартизированные тесты сравнивают ребенка со сверстниками, а критериально-ориентировнные- с заранее заданными целевыми навыками программы.

Формирующий характер оценивания: оценка встроена в процесс, а не только завершает его. Обратная связь после каждого модуля позволяет корректировать траекторию работы.

2.5. Методическое обеспечение

Формы работы и технологии:

–Интерактивные лекции и мини-беседы;

–Психологические тренинги и упражнения;

–Арт-терапевтические методы (рисование, коллажи, лепка);

–Ролевые и деловые игры;

–Работа в малых группах, микрогруппах, парах;
–Индивидуальная рефлексия, дневник самоанализа;
–Просмотр и обсуждение мультфильмов, отрывков из фильмов;
-Техники осознанности и релаксации (, дыхательные упражнения)

№	Название раздела	Форма занятия	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Введение	Индивидуальная. Групповая работа, беседа, игра, рассказ	Словесный(объяснение) разъяснение игровой, беседа иллюстрация демонстрация	Компьютер, проектор, видео;	Свободная творческая дискуссия.
	Введение в психологию	Индивидуальная. Групповая работа, беседа, игра, проектная деятельность	Объяснительно-иллюстративный, рассказ беседа демонстрация	Компьютер, проектор, видео и фоторяд; мультимедийная презентация	Тестирование, индивидуальные задания свободная творческая дискуссия
2	Психические процессы	Индивидуальная. Групповая работа, беседа, игра, проектная деятельность	Объяснительно-иллюстративный, рассказ беседа демонстрация	Компьютер, проектор, видео и фоторяд;мультимедийная презентация	Тестирование, индивидуальные задания
3	Тропинка к своему «Я»	Индивидуальная. Групповая работа, беседа, игра, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративный, рассказ, беседа, круглый стол, иллюстрация, наблюдение учащихся, упражнение, практика	Компьютер, проектор, видео и фоторяд; мультимедийная презентация	Творческая работа, выполнение индивидуальных заданий
4	Ищем «Пружинку»	Индивидуальная. Групповая работа, беседа, игра, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративный, рассказ, беседа, круглый стол, иллюстрация, наблюдение учащихся, упражнение, практика	Компьютер, проектор, видео и фоторяд; мультимедийная презентация	Творческая работа, выполнение индивидуальных заданий
5	Личность и общение Психология самоопределения	Индивидуальная. Беседа групповая работа рассказ	Словесный (объяснение, рассказ, беседа) Объяснительно-иллюстративный наглядно-практический, проектный, практическая работа,наблюдение	Компьютер, проектор, видео и фоторяд; мультимедийная презентация	Творческая работа, индивидуальные задания, Свободная творческая дискуссия.
6	Личность и общение Психология самоопределения	Индивидуалня. Беседа групповая работа рассказ	Словесный (объяснение, рассказ, беседа). Объяснительно-иллюстративный проектный	Компьютер, проектор, видео и фоторяд; мультимедийная презентация	Творческая работа, индивидуальные задания. Свободная

		творческая мастерская	практическая работа наблюдение		творческая дискуссия.

3.Список литературы

для педагога:

1. Айзенк, Р.Познай свои способности! / Р. Айзенк. – М. :Мир, 1992 – 208 с.
2. Аникина, В. О. Психологическое консультирование детей и родителей / В. О. Аникина. – М. : Академический проект, 2010. – 256 с.
3. Берн, Э. Игры, в которые играют люди : Психология человеческих взаимоотношений ; Люди, которые играют в игры : Психология человеческой судьбы / Э. Берн. – М. : Прогресс, 1988. – 400 с.
4. Васильева, Т. В. Ты меня понимаешь? / сост. Т. В. Васильева. – СПб. : Изд-во Союз, 1994. – 128 с.
5. Гамезо, М. В. Атлас по психологии / М. В. Гамезо, И. А. Домашенко. – М. : Просвещение, 1989. – 144 с.
6. Добрович, А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения / А. Б. Добрович. – М. : Просвещение, 1988. – 192 с.
7. Дубровина, И. В. Школьная психологическая служба : вопросы теории и практики / И. В. Дубровина. – М. : Просвещение, 1991. – 256 с.
8. Дубровина, И. В. Руководство практического психолога : психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / под ред. И. В. Дубровиной. – М. : Академия, 1995. – 384 с.
9. Журнал «Школьный психолог». – 2000. – № 40.
10. Игры : обучение, тренинг, досуг / под ред. В. В. Петрусинского. – М. : Новая школа, 1994. – 272 с.
11. Как улучшить собственную память. – Екатеринбург : Диамант, 1992 – 128 с.
12. Коломинский, Я. Л. Человек : психология / Я. Л. Коломинский. – М. : Просвещение, 1987. – 192 с.
13. Колпачников, В. В. Психологический практикум общения и самопознания : программа курса для старшеклассников / В. В. Колпачников // Методические рекомендации по образовательной области «Технология». – Екатеринбург : ИРРО, 1996. – С. 15–48.
14. Никитин, Б. П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры / Б. П. Никитин. – М. : Просвещение, 1990. – 160 с.
15. Пекелис, В. Твои возможности, человек! / В. Пекелис. – М. : Знание, 1986. – 192 с.
16. Познавательные процессы и способности в обучении / под ред. В. Д. Шадрикова. – М. : Педагогика, 1990. – 208 с.
17. Психология : словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
18. Самоукина, Н. В. Игры в школе и дома / Н. В. Самоукина. – М. : Новая книга, 1993. – 128 с.
19. Сафонова, Л. В. Дневник самопознания : в 2 ч. / Л. В. Сафонова. – Екатеринбург : [б. и.], 1999. – Ч. 1. – 72 с. ; Ч. 2. – 80 с.
20. Тактильная память / сост. И. Ю. Матюгин. – М. : Центр «Эйдос»,1991– 64 с.
21. Тихомирова, Л. Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребёнка : младший подростковый возраст 10–14 лет / Л. Ф. Тихомирова. – М. : Рольф, 2001. – 160 с.
22. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? : психологические игры и упражнения : в 4 ч. / К. Фопель. – М. : Генезис, 2000. – 4 ч.

23. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я : уроки психологии в средней школе (5–6 классы) / О. В. Хухлаева. – 4-е изд. – М. : Генезис, 2012. – 144 с.

24. Шмаков, С. А. Игры-шутки, игры-минутки / С. А. Шмаков. – М. : Новая школа, 1994. – 128 с.

25. Петрановская, Л. Тайная опора : привязанность в жизни ребёнка / Л. Петрановская. – М. : АСТ, 2017. – 224 с.

26. Роджер Фишер,Уильям Юри и Брюс Паттон Переговоры без поражения Гарвардский метод/ Р.Фишер – «Манн, Иванов и Фербер»2018.-259 с.

для родителей

1. Петрановская, Л. Тайная опора : привязанность в жизни ребёнка / Л. Петрановская. – М. : АСТ, 2017. – 224 с. 24.

2. Шмаков, С. А. Игры-шутки, игры-минутки / С. А. Шмаков. – М. : Новая школа, 1994. – 128 с.

3. Роджер Фишер,Уильям Юри и Брюс Паттон Переговоры без поражения Гарвардский метод/ Р.Фишер – «Манн, Иванов и Фербер»2018.-259 с.

4. Васильева, Т. В. Ты меня понимаешь? / сост. Т. В. Васильева. – СПб. : Изд-во Союз, 1994. – 128 с.

для учащихся:

1. Андреев, О. А. Учимся быть внимательными / О. А. Андреев. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 64 с.

2. Бабушкина, Т. Что хранится в карманах детства : уроки фантазии / Т. Бабушкина. – М. : Атлант, 2004. – 96 с.

3. Бьюзен, Т. Максимально используйте свой разум / Т. Бьюзен. – Минск : Попурри, 2004. – 256 с.

4. Гамезо, М. В. Атлас по психологии : информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М. В. Гамезо, И. А. Домашенко. – М. : Педагогическое общество России, 2001. – 144 с.

5. Жариков, Е. С. Для тебя и о тебе / Е. С. Жариков, Е. Л. Крушельницкий. – М. : Просвещение, 1991. – 160 с.

6. Тертель, А. Л. Психология в вопросах и ответах: учебное пособие / А. Л. Тертель. – М. : Проспект, 2005. – 192 с.

4.Приложения

Приложение № 1 – Календарный учебный график

Приложение № 2 - Календарный план воспитательной работы

Приложение №1

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

педагога – психолога Поденковой Елены Геннадьевны по ДООП «Точка опоры».

№	месяц	неделя	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Форма контроля
Модуль 1. Введение в психологию (3 часа)						
1	В течение года		Традиционная (индивидуально или группой)	1	Вводное занятие. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Начальная диагностика. Предмет и задачи психологии	Практическое упражнение-опрос
2			Традиционная (индивидуально или группой)	1	Понятие о психологии как науке. Предмет и задачи психологии. Роль психологических знаний в жизни человека.	Практические задания
3			Традиционная (индивидуально или группой)	1	«Кто я такой?» Начало самопознание и структура личности.	Тестовые упражнения
Модуль 2. Психические процессы (20часов)						
1	В течение года		Традиционная (индивидуально или группой)	1	Введение в психологические процессы.	Входная диагностика
2-3			Практикум	2	Ощущение	Практические задания
4-5			Практикум	2	Восприятие	
6-7			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Память	Творческая, практическая работа
8-9			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Воображение	
10-11			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Внимание	
12-13			Практикум	2	Мышление	Практические задания
14-15			Практикум	2	Речь	
16-17			Практикум	2	Эмоции	
18			Традиционная (индивидуально или группой)	1	Воля	Опросник
19-**20**			Практикум	2	Закрепление полученных знаний.	Практические задания
Модуль 3. «Тропинка к своему «Я»».(14часов)						
1	В течение года		Традиционная (индивидуально или группой)	1	Какой я?	Творческая работа
2-3			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Зачем нужно знать себя? Я глазами других.	Практические задания, пед наблюдение
4-5			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Самооценка. «Ярмарка» достоинств.	Практические задания

6-7			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	Беседа Практические задания
8-9			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Общение в жизни человека.	Беседа Практические задания
10-11	В течение года		Традиционная (индивидуально или группой)	2	Почему люди ссорятся или из конфликта «без потерь».	Практические задания
12-13			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Учимся слушать друг друга. Пойми меня.	Практические задания
14			Традиционная (индивидуально или группой)	1	Итоговое занятие	Упражнение «Мой личный план развития»
Модуль 4 . Ищем «Пружинку» (11 часов)						
1-2	В течение года		Традиционная (индивидуально или группой)	2	Мои эмоции и чувства.	Практические задания
3-4			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Мой характер.	Практические задания
5-7			Традиционная (индивидуально или группой)	3	Понятие о темпераменте. Виды темперамента, диагностика темперамента Психологические характеристики основных темпераментов	Практические задания
8-9			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Мое будущее. Каким бы я хотел стать?	Практические задания
10			Традиционная (индивидуально или группой)	1	Структура выбора профессии.	Практическая работа
11			Практикум	1	Итоговое занятие.	Универсальное упражнение «Мост в будущее».
Модуль 5. Личность и общение (15 часов)						
1-2	В течение года		Практикум	2	Психология общения.	Практические задания
3-4			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Речевые средства общения.	Беседа
5-6			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Стили и позиции общения. Виды общения	Самопрезентация
7-8			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Психологические защиты, барьеры в общении.	Практические задания
9-10			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Межличностные отношения в группах	Практические задания
11-12			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Управление конфликтами и стрессами.	Практические задания
13-14			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Способы разрешения конфликтов.	Практические задания
15			Дискуссия	1	Привычки общения: о стереотипах в восприятии людьми друг друга	Тестовый контроль
Модуль 6. Психология самоопределения. (9 часов)						

1	В течение года		Практикум	1	Жизненные пути и основные сферы самореализации.	Практические задания
2			Традиционная (индивидуально или группой)	1	Психология лидерства.	Практические задания
3			Традиционная (индивидуально или группой)	1	Самоконтроль.	Практические задания
4			Традиционная (индивидуально или группой)	1	Целеполагание.	Практические задания
5-6			Традиционная (индивидуально или группой)	2	Проектирование жизненного пути.	Практические задания
7-8			Традиционная (индивидуально или группой)	1	Семья и гендерные особенности.	Практические задания
9			Практикум	1	**Итоговое занятие**.	Тестовый контроль. Практические задания

Приложение №2

Календарный план воспитательной работы на 2026-2027 учебный год

педагога – психолога Поденковой Е.Г.

Направление ВП	Тема занятия	Воспитательный компонент	Форма занятия	Месяц
Здоровьесберегающее воспитание	«Мой новый учебный год: ожидания и тревоги»	Формирование позитивной мотивации, снижение адаптационной тревожности,целеполагание	Групповое занятие с элементами тренинга	Сентябрь
Социокультурное и медиакультурное воспитание	«Безопасность и выбор; как противостоять давлению»	Профилактика вовлечения в деструктивные группы, развитие навыков безопасного поведения и критического мышления»	Групповая дискуссия. Ролевая игра «Скажи»нет»	Сентябрь
Формирование коммуникативной культуры	«Учимся понимать друг друга без слов»	Развитие коммуникативных навыков, эмпатию и невербального интеллекта как основы грамотного общения.	Игровое занятие.	Октябрь
Воспитание семейных ценностей	«Я и другой: роль значимого взрослого»	Развитие навыков конструктивного взаимодействия с педагогами, рефлексия роли наставника	Арт-терапевтическая мастерская» «Портрет бабушки /дедушки»	Октябрь
Гражданско-патриотическое	«Мы разные, но мы вместе: толерантность и единство»	Развитие толерантности, профилактика ксенофобии, формирование гражданской идентичности.	Игровое занятие «Народы как цвета»	Ноябрь
Гражданско-патриотическое	«Я- гражданин: права, символы и ответственность»	Формирование правосознания, ответственности за свои поступки и уважения к государственным символам.	Дискуссия «Символы и ответственность»	Ноябрь
Формирование коммуникативной культуры	«Мир без границ: принятие и поддержка»	Развитие эмпатии к людям с ОВЗ, профилактика боулинга и стигматизации»	Игровое занятие «Мы разные, но мы вместе»	Декабрь

Гражданско-патриотическое	«Помогая другим – расту сам»	Формирование социальной позиции, развитие навыков заботы и ответственности.	Игровое занятие: мозговой штурм «Добрые дела» - проектная мастерская	Декабрь
Гражданско-патриотическое	«Стойкость духа и ценность жизни»	Обсуждение экзистенциальных ценностей, развитие рефлексии и устойчивость в трудных ситуациях	Кинолекция.	Январь
Интеллектуальное воспитание	«Познание себя и мира: любознательность как ресурс»	Развитие познавательной активности, исследовательской позиции и стремления к саморазвитию.	Групповая дискуссия «Я исследователь»	Февраль
Формирование коммуникативной культуры	«Уважения и забота: гармония в отношениях	Развитие навыков уважительного общения, профилактика конфликтов, формирование культуры взаимоотношений.	Игровое занятие «Комплименты»	Март
Гражданско-патриотическое	«Мечты и цели: как достичь невозможного »	Развитие навыков целеполагания, формирование позитивного образа будущего и веры в свои силы.	Арт-терапия «Моя мечта»	Апрель
Формирование коммуникативной культуры	«Я и моя команда: умение дружить и сотрудничать»	Развитие навыков командного взаимодействия, сплочение коллектива, профилактика конфликтов.	Ролевая игра ; упражнения на сплочение; рефлексивный круг	Май