****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка ………………………………………………… | 3 |
| Цели и задачи программы ……………………………………………… | 4 |
| Основные формы и методы деятельности…………………………….. | 5 |
| Ожидаемые результаты………………………………………………… | 6 |
| Учебно-тематический план занятий кружка «Доступная психология»…….………………………………………......................... | 7 |
| Список литературы …………………………………………………….. | 10 |

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Доступная психология» имеет **социально-психологическую направленность.**

Подростковый возраст называют критическим возрастом (в широком смысле слова). Главная особенность подросткового возраста – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию.

*Основные проблемы психологического развития подростка в этот период:*

* развитие интереса к себе, стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование привычных навыков самоанализа;
* формирование интереса к другому человеку как к личности;
* формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;
* развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
* развитие навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания и толерантности;
* развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям.

Настоящая программа **актуальна**, так как она призвана помочь подростку разобраться в тех изменениях, которые происходят в нём, и предложить пути решения проблем, с которыми он сталкивается в своей жизни. В условиях образовательного процесса, не всегда удается получить психологическую помощь. Основная цель программы – **доступность психологии** для несовершеннолетних.

Очень часто педагоги сталкиваются с психологическими проблемами, как отдельных детей, так и коллектива (школьного класса) в целом. Эти проблемы накладывают огромный отпечаток на весь педагогический процесс.

**Педагогическая целесообразность**настоящей программы заключается в том, что её реализация содействует решению психологических проблем, позволяет создать доброжелательную атмосферу в учебных группах, также помогает решить вопрос о целенаправленной профилактике и просвещении обучающихся. Очень важно, чтобы на 1 курсе сформировались основополагающие знания по психологии, которые дают предпосылки для правильного развития несовершеннолетних.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий с образовательным процессом и дополнительным образованием, которые выполняют функцию воспитания, помогают подростку справиться с психологическими проблемами на данном этапе его развития.

**Целью** программы является диагностика, коррекция и оптимизация личностного развития подростов на основе игровых групповых форм работы.

**Задачи программы**

***Обучающие:***

* формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии;
* формирование интереса к прикладным психологическим знаниям.

***Развивающие:***

* развитие навыков эффективного общения;
* развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
* развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

***Воспитательные:***

* повышение уровня рефлексивности;
* создание мотивации для дальнейшего саморазвития обучающихся;
* сплочение группы;
* формирование взаимного доверия;
* формирование толерантности;
* профилактика негативных проявлений в подростковой среде.

Занятия проходят не в лекционной форме, а в форме игры и тренинга, что создаёт наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У подростков появляется возможность в спокойной игровой атмосфере отработать полученные навыки, решить личностные проблемы, в безопасной обстановке апробировать определённые роли.

Дополнительная образовательная программа «Доступная психология» разработана с учётом имеющегося опыта выявления индивидуальных особенностей обучающихся. На основе проведённого исследования были выделены запросы, интересы и теоретические знания обучающихся, что позволило адаптировать программный материал к практическим запросам современных подростков.

Программа включает в себя следующие блоки: тренинг коммуникативных навыков, занятия, направленные на развитие толерантности, тренинг личностного роста, тренинг профессионального самоопределения.

Образовательная программа рассчитана на 1 год.

Программа составлена таким образом, чтобы подростки смогли не только уяснить и прослушать материал, но и на практике его отработать и закрепить.

Возраст детей: с 15 лет (преимущественно несовершеннолетние). Адресована для 1 курсов (Л-1, ЭСХ-1, ТЕХ-1, ТЕХ-11, АГРО-1).

**Основные формы и методы занятий. Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (для каждой группы 1 курса)

В данной образовательной программе используются следующие формы занятий.
*1. Психологические игры и упражнения:*

* тренинги;
* ролевые игры;
* деловые игры;
* настольные игры;
* игры-переживания;
* психогимнастика;
* упражнения на отработку различных навыков;
* круглый стол;
* просмотр и обсуждение видеороликов, кинофильмов.
*2. Различные методы тренинга:*
* ролевая игра;
* мозговой штурм;
* моделирование практических ситуаций;
* работа в малых группах;
* семинар;
* метод кейсов и т.д.
3. Групповые дискуссии, беседы.

4. Информационные блоки.

5. Психологические тесты.

6. Элементы арт-терапии.

7. Элементы сказкотерапии.

8. Элементы телесно-ориентированной терапии.

**Структура занятия**

I этап. Психологическое вхождение обучающихся в занятие: ритуал приветствия.

II этап. Разминка: вхождение в эмоциональный контакт/ Актуализация проблемы.

III этап. Основной этап работы: информационный блок, отработка и развитие навыков.

IV этап. Завершающий этап: рефлексия, ритуал прощания.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с 10-15-минутным перерывом.

Для проведения занятий необходимо хорошо проветриваемое, светлое помещение, в котором есть возможность рассадить участников не только в круг, но и за парты.

**Ожидаемые результаты обучения и способы их проверки**

По окончании курса обучения, обучающиеся будут:

***знать:***

* базовые понятия из области общей и социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии;
* виды конфликтов и пути их преодоления;
* эффективные формы работы в команде;
* методику определения своего темперамента, профессиональной ориентации, конфликтности, толерантности;
* методику работы с психолого-диагностическим материалом;
* виды социальной активности подростков.:
* нормы поведения и морали в обществе.

***уметь:***

* работать «в кругу», применяя новые методы работы (не столь часто используемые на уроках);
* взаимодействовать сообща, совместными усилиями добиваясь определённых результатов и находя новые решения проблем и ситуаций;
* доверять друг другу и регулировать свое поведение, исходя из правил тренинговой работы;
* применять на практике индивидуальные и групповые коммуникативные навыки;
* защищать себя и своё здоровье;
* высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая мнение и позицию другого человека;
* разрабатывать и реализовывать собственный проект;
* применять в жизни принципы толерантности.

Образовательная программа состоит из следующих разделов:

1. Школа общения
2. Билет в будущее
3. Профилакторий
4. Личностный рост

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Краткое содержание программы****и календарно-тематическое планирование****учебного материала** | **Кол-во часов** |
| **Раздел 1. Школа общения** |
| 1 | Вводное занятие. Что такое психология в современном мире. - Знакомство с программой. - Правила группы.**Познай себя.** Психодиагностика (МПЗ) | 2 |
| 2 | **Здравствуй, это Я!** - Автопортрет- Визитная карточка. Что имени в моем?- Солнышко во мне (Мои ресурсы)- Мы с тобой, похожи тем, что- Мандалотерапия | 2 |
| 3 | **Письмо себе любимому (ой).**- карта желаний- дневник благодарности- ценностид/з Создание коллажа о себе (из вырезок из журналов и газет). | 2 |
| 4 | **Эстафета дружбы**- Ищу друга- Пойми меня- Сурдоперевод- Крокодил- Общая фотография группы. Подари улыбку группе, техникумуИгра «Твистер», «Мафия» | 2 |
| 5 | **Турнир знатоков этикета**Азбука вежливости. Зачем быть вежливым? Культура поведения человека. Понятия «культура», «культура поведения», «правила приличия», «культурное», и «некультурное» поведение. Деловая игра «Учимся культуре поведения». Азбука этики- речевой этикет- этикет в общественных местах- праздничный этикет. Правила поведения в общественных местах, в гостях, за столом.«Золотые» правила этикета лидера. | 2 |
| **Раздел 2. Билет в будущее (педпроект.рф)** |
| 6 | Профориентационная беседа - Любовь к своей профессии. - Планирование своего будущего Психодиагностика. |  |
| **Раздел 3. Профилакторий** |
| 7 | Позитив. Формирование жизнестойкости- Арт-терапия. - просмотр видеороликов |  |
| 8 | Антистрессовая аптечка. - Коридор безопасности- Ценность жизни- Внутренние ресурсы человека. Ярмарка достоинств.- просмотр видеороликов |  |
| 9 | В здоровом теле – здоровый дух.- Полезные и вредные привычки- просмотр видеороликов |  |
| 10 | Игра «Суд над наркоманией» |  |
| 12 | Законопослушный гражданин.- Правовая игра «Правовое колесо» |  |
| 13 | Безопасный интернет. Компьютерная зависимость.- опасности в интернете- психодиагностика компьютерной зависимости |  |
| 14 | Толерантность.- игра «Сокровища мира»- Мир без насилия- Антитеррор и антиэкстремизм |  |
| 15 | Школа счастливой семьи- Дискуссия «Семья – это …». Планирование семьи- Роли в семье- Родственные связи- Традиция сладких снов- Здоровая семья – залог счастливой семьи |  |
| **Раздел 4. Личностный рост** |
| 16 | Уверенное поведение |  |
| 17 | Властелин своих эмоций.- распознай эмоцию;- тренируем эмоции;- показываем эмоции;- ролевая гимнастика. |  |
| 18 | Бесконфликтное поведение. - игра в слушание- горячий стул- Я-высказывания- безмолвный крик- замороженный- прогулка доверия- дыхательная гимнастика и т.д. Рекомендации психолога |  |
| 19 | Игра-выживание «Кораблекрушение» |  |
| 20 | Заключительное занятие. Настольная игра «Семейка Гномс» |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Безопасные игры / Сборник социально-психологических игр. Под общей редакцией: Молокановой Т.В. – заведующей социально-психологической службой ВДЦ «Орленок», 2006 г.;
2. Вачков И.В., Дербко С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъективного подхода к групповой работе: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2010.
3. Макартычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. – СПб.:Речь, 2007. -368с.
4. Тренинг личностного роста: Методическое пособие.— Казань:
Издательство «Бриг», 2015. — 96 с.
5. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: учебное пособие. – М.: Форум-Инфра-М, 2007.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. – М.: Генезис, 2007г.