


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»**

(ГАУ КО ОО ШИЛИ)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора


Штранц Э.В.

Приказ № 299
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор


Данилова М.В.

Приказ № 299
от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Психологический клуб»**

Возраст обучающихся: 13-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Николаева Елена Юрьевна,
педагог-психолог высшей категории,
Дорошенко Татьяна Владимировна,
к.п.н, доцент, педагог-психолог
г. Калининград

г. Калининград, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предметом психологии как учебной дисциплины является изучение психических явлений. Участие в Психологическом клубе дает ребенку возможность обобщить знания и отработать навыки сразу по нескольким направлениям: эмоциональному интеллекту, жизнестойкости и стрессоустойчивости, личностным и коммуникативным качествам, формулированию жизненных ценностей и целей. В рамках проектной деятельности по Психологическому клубу ученики проводят предварительные исследования собственных психических качеств и понимают, что их возможно развивать для укрепления эмоциональной, личностной, социальной, имиджевой компетентности, а значит для формирования ощущения благополучия жизни, лучшей адаптации к меняющимся жизненным обстоятельствам, которые пригодятся для решения учебных и жизненных задач. Кроме того, Психологический клуб – это сообщество, где требуется командная работа, навыки коммуникации, умение слушать и слышать, а работа над собственным проектом учит планировать как свое время, так и распределять проектные задачи между собой. Итог проектной деятельности – презентация индивидуальных проектов о саморазвитии обучающихся, что позволит создать ситуацию успеха для обучающихся, а также развить навыки публичных выступлений и аргументации своей точки зрения.

Ведущая идея программы — создание современной практико-ориентированной высоко личностно и социально значимой образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать развивающую, проектную и экспериментально-исследовательскую деятельность обучающихся в разновозрастном коллективе клуба, получать новые образовательные результаты и обеспечивать личностный рост ученика.

Идея программы состоит в следующем: условие учебной и личной успешности ученика – это состояние благополучия, которое тесно связано с адаптационной компетентностью ученика, базирующейся на высоком эмоциональном интеллекте, стрессоустойчивости, развитых личных и социальных качествах (эмпатии, рефлексии и т.д.), устойчивых ценностях и целях, конгруэнтном имидже. Проработка этих условий в школьной среде дает возможность снимать психоэмоциональное напряжение, возвращать внимание ученика к учебной деятельности и укреплять позицию школы по всестороннему развитию и воспитанию личности. Более того, школа-лицей – это учебное заведение в котором нагрузка на интеллектуальную и личную сферу ученика выше в отличие от массовой школы в связи с тем, что по общеобразовательным дисциплинам дается материал высокой сложности, требующий напряженного интеллектуального труда, а участие в олимпиадах и конкурсах, дает дополнительную психическую нагрузку в виде экзаменационного стресса. Следовательно, ученики школы-лицея нуждаются в большем внимании к их личностному развитию. Таким образом, в школе, параллельно с учебными общеобразовательными дисциплинами, должна вестись психолого-педагогическая работа, обеспечивающая личностный рост ученика и развитие адаптационной компетентности личности.

Ключевые понятия:

Состояние благополучия личности - некоторое положительное ощущение счастья (причем, без непосредственного переживания счастья как соответствующей эмоции), успеха и значимости жизни.

Адаптационная компетентность личности – это сочетание эмоциональной, личностной и социальной компетентности, обеспечивающее способность человека испытывать устойчивое состояние благополучия и самоактуализации (самореализации) не зависимо от внешних условий и жизненных обстоятельств.

Эмоциональный интеллект – это сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Стрессоустойчивость – совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства.

Жизнестойкость – это способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности.

Эмпатия – сочувствие, сопереживание, понимание состояния другого человека.

Рефлексия – способность сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и перспективы.

Ценности личности - это значимые для человека объекты, явления, идеалы, которые во многом определяют его поведение и деятельность.

Конгруэнтный имидж личности – это сложный многоплановый процесс постоянного подтверждения внутреннего самоощущения внешним принятием образа личности другими, сопровождаемый чувством аутентичности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Психологический клуб» имеет социально-гуманитарную направленность.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы.

Развитие личности детей рассматривается сегодня как одно из приоритетных направлений в педагогике и психологии. Современный этап развития общества характеризуется большим количеством стрессогенных факторов: быстрый темп жизни, большое количество разнообразной информации, макро- и микро- стрессогенные факторы. В связи с этим способность быстро и качественно адаптироваться к новым условиям является необходимой в современности компетенцией для повышения конкурентоспособности на рынке труда и является признаком высокой

квалификации.

Внешние условия служат предпосылкой для реализации возможностей личности, имеющей в биологическом отношении безграничный потенциал. Становится актуальной задача поиска подходов, методик, технологий для реализации потенциалов, выявления скрытых резервов личности.

Знания об адаптации – одно из важнейших направлений теоретической и практической психологии личности. Современное общество нуждается в компетентных, высококвалифицированных специалистах, готовых к высокопроизводительному труду, насыщенной деятельности. Дополнительное образование оказывает помощь учреждениям общего образования в подготовке специалистов, психоэмоционально устойчивых, способных быстро адаптироваться к новым условиям труда, экономики, жизнедеятельности.

С целью подготовки детей, владеющих знаниями и умениями современной психологии, повышения уровня кадрового потенциала в соответствии с современными запросами инновационной экономики, разработана и реализуется данная дополнительная общеразвивающая программа.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Программа «Психологический клуб» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний по организации исследовательской и развивающей деятельности, выполнении проектной работы, познакомиться с требованиями, предъявляемыми к оформлению и публичному представлению результатов своего труда, а также приобрести практические навыки.

В процессе исследования своих психических качеств и выполнения упражнений на саморазвитие обучающиеся получают дополнительные знания в области общей психологии, психологии личности, психологии стресса, адаптации, психологии общения, что, в конечном итоге, изменит картину восприятия учащимися гуманитарных дисциплин.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень знаний, умений, навыков могут быть зачислены в программу углубленного уровня.

Практическая значимость образовательной программы

Обучающиеся научатся выявлять, оценивать значимые для успешной адаптации особенности личности, освоят передовые психологические технологии в области эмоционального интеллекта, повышения жизнестойкости и стрессоустойчивости, развития таких личностно значимых качеств как эмпатия, рефлексия, конгруэнтный имидж и др., получат практические навыки их развития, научатся понимать принципы работы, возможностей и ограничений психического аппарата человека.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога-психолога смогут не только исследовать свои личностные особенности, следуя предлагаемым пошаговым инструкциям, но и, коммуницируя с другими участниками группы, узнавать новое о других людях, об окружающем их мире.

В результате освоения программы, обучающиеся освоят поверхностное изучение элементов развивающих технологий с преимущественно демонстрационным подходом к интеграции с другими предметами.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей, а именно – внедрению в образовательный процесс самоисследовательской и саморазвивающей деятельности, организации проектных работ о своей личности, работе в минигруппе, а также формирование и развитие навыков трансформации эмоций и своего жизненного опыта. Реализация программы позволит сформировать современную практико-ориентированную высоко личностно значимую образовательную среду, позволяющую эффективно адаптироваться к любым учебным, профессиональным и жизненным условиям сохраняя при этом ощущение личного благополучия.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: повышение адаптационной компетентности личности ученика.

Создание современной практико-ориентированной высоко личностно значимой образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать исследовательскую и развивающую само деятельность обучающихся индивидуально и в разновозрастных проектных командах, получать новые образовательные результаты.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- дать представления о последних достижениях в области психологии адаптации, жизнестойкости, стрессоустойчивости, психологии личности, психологии общения и имиджа;
- научить исследовать особенности личности, связанные с адаптационной компетентностью, результатом чего будет

цифровые показатели тестирования;

- научить развивать необходимые личностные качества, способности, пополнять знания, тренировать умения и навыки.

Развивающие:

- способствовать развитию у обучающихся «психологического» мышления;

- предоставить возможность развития личностных качеств;
- предоставить возможность формирования навыков тестирования и тренинга.

Воспитательные:

- способствовать развитию навыков адаптационной компетентности ученика.
- повысить мотивацию обучающихся к самопознанию и саморазвитию;
- формировать у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- поддержать умение работать в команде;

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 13 - 14 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 68 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 1 учебный год.

На полное освоение программы требуется 68 часов, не включая индивидуальные консультации, дополнительные тренинги по запросу.

Основные методы обучения

В современных технологических условиях процесс обучения требует методологической адаптации с учетом новых ресурсов и их специфических особенностей.

Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать себя в конкурсных режимах и демонстрировать успехи и достижения. При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, тренинг, рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации. У обучающихся повышается познавательная активность, раскрывается их потенциал, вырабатывается умение анализировать и управлять своим психо-эмоциональным состоянием, конструктивно взаимодействовать друг с другом.

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как решение практических задач, умение ставить цель, планировать достижение этой цели.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж по предлагаемым упражнениям;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом-психологом, под контролем педагога-психолога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, тестирование, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы деятельности;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога-психолога и всех вместе. Далее обсуждается домашнее задание («полевая» отработка навыков, полученных на занятии). Широко используется форма творческих занятий (арт-терапевтические техники, работа с метафорическими ассоциативными картами, коллажами, масками), которая придает интерес обучению, мотивирует обучающихся на дальнейшее развитие. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к изучению материала.

Метод дискуссии учит обучающихся отстаивать свое мнение и слушать других. Например, при предъявлении обучающимся своего жизненного опыта на тему занятия, необходимо высказаться, аргументированно защитить свою позицию. Учебные дискуссии обогащают представления обучающихся по теме, упорядочивают и закрепляют знания.

Ролевая игра, как средство моделирования разнообразных условий жизнедеятельности и профессиональной деятельности (включая экстремальные), показывает возможность выбора этой сферы деятельности в качестве будущей профессии.

Ролевая игра позволяет участникам представить себя в предложенной ситуации, ощутить те или иные состояния более реально, почувствовать последствия тех или иных действий и получить опыт в принятии решений.

Арт-терапевтические техники позволяют чувствовать себя более свободно в высказывании своего опыта, снизить психо-эмоциональное напряжение, осознать психологические ресурсы для преодоления различных учебных и жизненных ситуаций.

Метафорические ассоциативные карты являются средством для анализа и структурирования содержащейся в психике информации о жизненных событиях и чувствах, которые они вызывают, следовательно, помогают лучше дифференцировать и построить «план развития» необходимых компетенций.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

- **исследовательский** – самостоятельная творческая работа учащихся;
- **репродуктивный** – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- **объяснительно-иллюстративный** – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- **частично-поисковый** – участие детей в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом-психологом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- **наглядный** (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом-психологом, работа по образцу и др.);
- **практический** (выполнение упражнений по заданному алгоритму и др.);
- **словесный** (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях.

При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- **проблемного изложения, исследовательский** (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);
- **объяснительно-иллюстративный** (для формирования знаний и образа действий);
- **репродуктивный** (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- **словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция** (для формирования сознания);
- **стимулирования** (поощрения).

Планируемые результаты.

В работе над программой обучающиеся получают не только новые знания, но также надпредметные компетенции: способность чувствовать себя «благополучно», способность к адаптации в различных (трудных, даже экстремальных) условиях жизнедеятельности, управления своим психоэмоциональным состоянием, повысить жизнестойкость, умение управлять стрессом, осознавать, контролировать и проявлять эмпатию, рефлексия, управлять мотивом власти, навык стремления жить, согласно своим ценностям, подбирать конгруэнтный имидж, умение работать в команде, способность анализировать информацию и принимать решения.

Образовательные.

Результатом занятий будет способность обучающихся к самостоятельному решению ряда задач с использованием образовательных и развивающих технологий, а также создание творческого проекта. Конкретный результат каждого занятия – это получение знания в виде информации, данных тестирования и опыта в виде упражнения (упражнений) об одном из компонентов адаптационной компетентности личности. Проверка проводится как визуально – путем совместного обсуждения результата тестирования и упражнений, так и путем изучения и самоанализа своих личностных особенностей. Результаты каждого занятия вносятся преподавателем в рейтинговую таблицу, где отмечается помимо формального наличия выполненного тестирования, и выполнение упражнений на занятии, но и качество их выполнения. Основной способ итоговой проверки – регулярные зачеты в конце каждой четверти с известным набором пройденных тем. Сдача зачета является обязательной, и последующая пересдача ведется «до победного конца».

Развивающие.

Изменения в чувстве благополучия личности, в развитии психической способности к распознаванию, дифференциации эмоционального состояния своего и другого человека, умения управлять стрессом на психофизиологическом уровне, достаточное развитие эмпатии, рефлексии, управление мотивом власти, развитию коммуникативных компетенций, осознанном формировании конгруэнтного имиджа, включая ценности, цели, деятельность, внешний вид, и др., особенностей творческого (гибкого) мышления.

Наиболее ярко результат проявляется при создании и защите самостоятельного творческого проекта «Я – счастливый человек». Это также отражается в рейтинговой таблице.

Воспитательные.

Воспитательный результат занятий можно считать

достигнутым, если обучающиеся проявляют стремление к самостоятельной работе над своей личностью, усовершенствованию полученных знаний и навыков, проявляют интерес к исследованиям в области психологии.

Механизм оценивания образовательных результатов.

1. Уровень теоретических знаний.

Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений. Работа с инструментами практической психологии (тестирование).

Низкий уровень. Не полностью или неверно выполняет тестовые задания. Требуется помощь педагога-психолога.

Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как выполнять тестовые задания, задерживает тестирование.

Высокий уровень. Четко и правильно работает с тестами.

3. Способность выполнять упражнения.

Низкий уровень. Не может выполнить упражнение по инструкции без помощи педагога-психолога.

Средний уровень. Может выполнять упражнения по схемам при подсказке педагога-психолога.

Высокий уровень. Способен самостоятельно выполнять упражнения по заданной инструкции, на высоком мотивационном уровне.

4. Степень самостоятельности в тренировке полученных навыков.

Низкий уровень. Требуется постоянная мотивация педагога-психолога к тренировке упражнений самостоятельно в реальных жизненных обстоятельствах.

Средний уровень. Нуждается в пояснении работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.

Высокий уровень. Самостоятельно выполняет упражнения и расширяет их репертуар в реальных жизненных обстоятельствах.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний

освоения программы в конце освоения модуля. Осуществляется контроль посещения в виде заполнения журнала посещаемости. Проверяется заполнение рабочей тетради, наличие материалов тестирования и анкетирования. Итоговый контроль проводится в виде контрольного тестирования по изучаемым темам.

По окончании курса обучения обучающиеся представляют творческий проект, требующий проявить знания и навыки по ключевым темам.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления. Информация, предоставляемая ученикам в том числе теория, тесты и упражнения являются результатом научных достижений современной психологической науки и практики.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия (обеспечение).

Компьютер, принтер для распечатки бланков тестирования, флипчат, маркеры, ватман, бумага для рисования, кисти, краски (акварельные), карандаши цветные, мелки пастельные, наборы метафорических ассоциативных карт.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин. Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

Кадровые.

Педагог-психолог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога-психолога может оценить уровень

развития у самого себя и других людей изучаемого компонента адаптационной компетентности личности.

2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно оценить уровень развития у себя изучаемого качества, свойства или состояния личности и объяснить принцип развития и особенности тренировки любого из предложенных ему компонентов адаптационной компетентности личности.
3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно оценить уровень развития у себя изучаемого качества, свойства или состояния личности и объяснить принцип развития и особенности тренировки любого из предложенных ему компонентов адаптационной компетентности личности. Но, располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме, выполняет дополнительные упражнения в реальной жизнедеятельности. Проявляет инициативу при выполнении проекта. Вносит предложения, имеющие смысл.

Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;
- практика;
- проектная часть.

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- авторская «Рабочая тетрадь» по курсу (или папка с файлами).
- видеоролики и фрагменты художественных и документальных фильмов.
- бланки тестов и анкет.
- наборы метафорических ассоциативных карт.

По результатам работ всей группы будет создаваться самоучитель по адаптационной компетентности личности и мультимедийное интерактивное издание (в виде чат-бота), которое можно будет использовать не только в качестве отчетности о проделанной работе, но и как учебный материал для следующих групп обучающихся и других групп населения.

Уровневая дифференциация образовательной программы

Ознакомительный уровень

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (68 часов, 2 часа в неделю)

Блок 1. Адаптационная компетентность личности: стабилизация психоэмоционального состояния.

Предварительная подготовка и мотивирование учащихся к вступлению в Психологический клуб.

Теория. Педагог-психолог рассказывает о себе, о теме психологического клуба, проводит предварительный опрос (письменный, с применением бланка с содержанием тем с целью прояснения потребности учащихся). Обсуждение плана снимет психоэмоциональное напряжение перед неизвестностью будущего саморазвития.

Практика:

- 1. Участникам представляется бланк с планом занятий с кратким описанием тем, которые будут обсуждаться, каждому из участников на своем бланке предлагается провести самоанализ значимости для себя каждой из тем, а именно, проставить напротив каждой темы знаки: «восклицательный знак» – если тема является актуальной, «плюс» – если тема является уже пройденной или решённой, «знак вопроса» - если тема является неизвестной или сомнительной. После заполнения участникам предлагается подсчитать количество знаков. Педагог-психолог дает обратную связь по результатам самоанализа: если больше «восклицательных знаков» – высокая значимость занятий для участника, возможность найти ответы на актуальные вопросы; больше знаков «+» - значит большинство тем уже решены, но приглашение к занятиям в силе, так как возможно вы узнаете что-то новое и получите новый опыт (более того, наверняка есть темы, которые вы оценили не только на «+», вот на них можно сосредоточиться; если большинство ответов со знаком «?» - значит вам очень показаны занятия для саморазвития.*
- 2. Далее участникам предлагается написать темы, которые, возможно они не нашли в плане, но которые они хотели бы обсудить или изучить (это необходимо для сбора и оценки актуальных для участников тем и возможного дополнения или актуализации имеющегося плана, а также для прояснения участникам того, что возможно интересующая их тема уже входит в план, но названа по другому или включена во внутреннее содержание занятий).*
- 3. Далее педагог-психолог собирает бланки (с целью собрать статистику об актуальности для учеников тем, исследуемых в Психологическом клубе) и приглашает всех участников предварительного занятия в Психологический клуб, каждого со своими целями и задачами и фразой «нового будет много».*

Для тех, кто придет после предварительного занятия, его заполненный бланк-план, станет листом номер два, после титульного листа.

**Тема 1. Знакомство. Введение в тему Психологического клуба.
План работы и правила группы по психологическому развитию
(1 час).**

Теория: Первое важное условие эффективной работы в группе – это знание о том, кто является организатором, ведущим и участниками образовательного процесса, а также мотивацию посещения кружка: рассказ ведущего, рассказ участников, оформление бейджа с настоящим именем участника.

Обсуждение правил работы в группах по психологическому развитию: конфиденциальность, доброжелательность, внимательное выслушивание, уважение ко всем участникам, их личности, мнениям, ценностям, целям, даже если они не совпадают (Упражнение 1).

Рассказ о теме психологического клуба – адаптационной компетентности личности и её компонентах (эмоциональном интеллекте, жизнестойкости, умении управлять стрессами, развитие личных качеств, имидже), об актуальности ее в современных условиях жизни человека, рассказ ведущего о своей мотивации изучения именно этой темы: опрос участников – важна ли эта тема для каждого из участников и выполнение Упражнения 2.

Выполнение теста «Адаптационная компетентность личности».

Практика:

Упражнение 1. Каждому участнику выдается бланк с правилами группы и нижней пустой строкой в случае, если группа решит придумать свое правило. Правила обсуждаются, в случае согласия, участники на своих бланках ставят знак «+», в качестве подтверждения. Далее участникам задается вопрос: хотят ли они предложить какое-то еще правило в случае, если пожелание высказывается, правило обсуждается со всеми участниками группы и принимается коллективное решение.

Упражнение 2 «Белый лист» (направлено на исследование и актуализацию собственной мотивации участников на занятия, а также актуализацию индивидуального смысла участия, что всегда повышает внимательность и ответственность).

Ход работы: участникам предлагается лист бумаги формата А4 и инструкция: напиши свое имя, класс и мотивацию одной фразой «зачем Ты здесь?», нарисуй какой-то символ, обозначающий эту фразу». Далее участники показывают изображение, проговаривают фразу и раскрывают связь изображения и мотивирующей фразы.

Это третья страница «Рабочей тетради».

По завершении темы предусмотрен устный опрос.

Тема 2. Исследование адаптационной компетентности личности (тестирование).

Теория: как АКЛ помогает человеку в жизни, что осознанно можно влиять на её укрепление и тем самым влиять на чувство благополучия жизни.

Практика:

- тестирование и обсуждение результатов тестирования с помощью опросника АКЛ, какие получились результаты, согласны ли с ними. Какие компоненты развиты лучше, какие требуют коррекции.

- ответ на вопрос: легко ли я адаптируюсь к различным жизненным обстоятельствам? Что такое для меня «адаптация», что мешает, что помогает?

- возможно методика «Рыбки», предложить создать ситуацию адаптации для рыбки (придумать историю, и как рыбка будет решать эту ситуацию, обсудить что ей мешало, что помогало, спросить других участников.

Упражнение: подвести итоги и распределить по темам:

Таким образом, нам необходимо обладать: эмоциональной компетентностью – умением распознавать свои эмоции, жизнестокостью и стрессоустойчивостью, развитыми личностными качествами, конгруэнтным имиджем и определенными личностно значимыми ценностями.

Тема 3. «Какой я» (о качествах личности, помогающих и мешающих адаптации)

Теория: Рассказ о том, как знания о себе связаны с адаптационной компетентностью личности, как их можно осознавать и как уметь трансформировать качества «вредители» в качества «помощники», что помогает быть гибким и устойчивым.

Практика: Упражнение «Какой я» (представление о себе: +/-, упражнение «мои главные качества». Вытянуть из колоды Персонита в открытую 5 главных качеств, проявляющихся в моменты стресса, трудности (и те, которые помогают и те, которые мешают, написать их). Оценить каких качеств больше и какие качества хотелось бы поменять, взамен, выбрать качества из списка компонентов АКЛ (который всегда под рукой) и вычеркнуть те, которые мешают, заменив их каким либо компонентом АКЛ, попробовать вспомнить ситуацию, в которой возникало мешающее качество и мысленно заменить на «новое», представить эту историю и рассказать группе или напарнику в случае большой наполняемости группы. Далее написать ниже новый список с полностью помогающими качествами.

Тема 4. Качество жизни человека

Теория: рассказ о связи адаптационной компетентности и качества жизни, удовлетворенности и ощущения благополучия.

Практика:

1. тестирование и обсуждение результатов теста «Благополучие школьников» (Морсановой), обработать и оценить есть над чем трудиться?

2. Упражнение: «Представление о своей жизни»: Участникам предлагается вытянуть +/-).

Вывод занятия: Повышая адаптационную компетентность, то есть способность в любой трудной жизненной ситуации сохранять устойчивость, гибкость, ощущение благополучия, повышается и качество жизни и ощущение счастья, даже без видимых «причин».

Тема 5. «Мои главные ресурсы».

Теория: рассказ о том, как связаны наши природные задатки и способности, почему их надо учитывать при выборе любой деятельности и соотносить с целями – и как всё это связано с АКЛ и ощущением благополучия жизни

Практика: Упражнение «Дерево (моя модификация): нарисуй дерево, в корнях напиши наследственные черты, которые даны природой, родителями и т.д., которые у тебя с самого детства (например сильный характер, воля, свободолюбие и т.д.); на кроне напиши цели, которые есть в твоей жизни на сегодняшний день (закончить школу с золотой медалью, стать профессионалом в области медицины и т.п.); на стволе напиши дела, которые помогают тебе уже сегодня, учитывая твои природные задатки, достичь желаемых целей (например учеба в хорошей школе, занятия спортом, занятие в Психологическом клубе и т.д. »)

Цель упражнения: осознание того, что вы уже в пути к достижению целей, в верном направлении движетесь или есть смысл в корректировке.

Тема 6. «Какой я в будущем».

Теория: рассказ о связи представления о себе в будущем и адаптационной компетентности личности (пример, в будущем, я не вижу себя курящей, тогда зачем сейчас?) наличие четкого представления о том, каким хочет быть человек в будущем, это определяет цели в жизни и деятельности.

Практика: Упражнение Коллаж «Какой я в будущем» (что хочу, с обсуждением и списком на коллаже «что надо сделать»).

Самостоятельная работа: найти место для размещения коллажа в поле видимости, замечать его, осознавать и ощущать что хочется добавить в коллаж в процессе жизнедеятельности.

Тема 7. Конфликтная личность и противостояния конфликтам.

Теория: рассказывается о теории конфликта, конфликтогенах, путей и способах их преодоления.

Практика:

- выполнить тест К. Томаса в адаптации Н.В. Гришиной «Типы

поведения в конфликтных ситуациях».

- определить индивидуальные стратегии поведения в конфликтных ситуациях на примере упражнения «Моя стратегия поведения. Мой выбор» с помощью набора метафорических карт «Роботы» (Т.Ушакова).

Самостоятельная работа: тренировка стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

Тема 8. Жизненные ситуации, приносят счастье или желание что-то изменить.

Теория: рассказ о том, почему трудные жизненные ситуации могут повторяться в жизни (жизненные сценарии), в том числе трудные жизненные ситуации; как это связано с адаптацией человека; как выявить «ошибку» и найти новый путь преодоления)

Практика: Упражнение «Мой опыт» с метафорическими картами (вентиляция эмоций при проживании трудного жизненного опыта – упражнение на умение осознавать свои чувства в трудной жизненной ситуации и уменью обходиться с ними: проживать или управлять?). осознание повторяемых «ошибок», научиться трансформировать ошибки в ресурсы (СОПе, ОН: 5 карт вслепую или осознанно, напоминающие ситуации, в которых приходилось адаптироваться к чему-то в жизни, определить те из них которые вы оцените как ситуацию с которой справились, и те, в которых, считаете не справились; посчитать чего больше и попытаться проанализировать причины, почему не справились – чего из списка компонентов АКЛ не хватило, и почему справились – что из списка АКЛ помогло). Мысленно представить одну из ситуаций и подменить тем, как развивалась бы ситуация, если бы этот компонент АКЛ был в вашем арсенале. Список компонентов АКЛ с краткой расшифровкой должен быть в рабочей тетради постоянно.

Выводы: Трудно? Пойдем дальше и посмотрим как этим с можно справляться. Следующий блок «Жизнестойкость, стрессоустойчивость и управление стрессом» Следующая четверть.

Блок 2. Адаптационная компетентность личности: эмоциональная компетентность, стрессоустойчивость.

Тема 9. Жизнестойкость личности.

Теория: рассказ о понятии жизнестойкость личности, её компонентах.

Практика: выполнение теста «Жизнестойкость личности», подсчет, интерпретация и обсуждение результатов по вопросам: совпадают ли результаты теста с жизненными наблюдениями?

Тема 10. Компонент жизнестойкости: вовлеченность

Теория: Рассказ о компоненте вовлеченности, как компоненте жизнестойкости.

Практика:

- упражнения на развитие компонента вовлеченности.

Самостоятельная работа: тренировка упражнения на развитие вовлеченности.

Тема 11. Компонент жизнестойкости: контроль.

Теория: рассказ о компоненте жизнестойкости «контроль».

Практика:

- упражнение на развитие компонента жизнестойкости «контроль».

Самостоятельная работа: тренировка упражнения на развитие контроля.

Тема 12. Компонент жизнестойкости: принятие риска.

Теория: рассказ о компоненте жизнестойкости «принятие риска».

Практика:

- выполнить тест на выявление опор стрессоустойчивости по теории М.Лаада.

Тема 13. Стрессоустойчивость и её опоры.

Теория: рассказ о теории и практике стрессоустойчивости, о модели стрессоустойчивости М.Лаада, обсуждение результатов тестирования (из домашнего задания).

Практика:

- упражнение «Ромашка» (опоры стрессоустойчивости).

Тема 14. Стресс в семье и умение управлять им.

Теория: рассказ о главных стрессорах в семейной жизни человека и возможностях управления ими.

Практика: Упражнение «семейные стрессы, их преодоление и профилактика».

Тема 15. Стресс в учебе, профессии и управление ими.

Теория: рассказ о главных стрессорах в учебной и профессиональной деятельности человека и умении управлять ими.

Практика: Упражнение «Учебная деятельность и стресс, преодоление и профилактика».

Тема 16. Различные стороны стресса: психофизиология стресса и его регуляция, бытовые проблемы и хронический стресс, управление временем, техники релаксации, духовность и стресс, регуляция восприятия.

Теория: рассказ о том, какие функции стресса бывают и как их преодолевать последствия стрессоров и профилактировать.

Практика.

Самостоятельная работу ученика:

- тренировать упражнения по управлению психофизиологическим стрессом;

Блок 3. Адаптационная компетентность личности: личностная компетентность.

Тема 17. Эмпатия как составляющая личностной компетентности

Теория: Рассказ об эмпатии как важном качестве, свойстве, состоянии. Эмоциональная отзывчивость на переживания других, называемая в психологии эмпатией, относится к высшим нравственным чувствам. Помогает лучше понять себя и других людей. Такая отзывчивость становится побудительной силой, направленной на оказание помощи.

Практика:

- тестирование и интерпретация результатов теста «Диагностика социальной эмпатии».

- апробирование упражнений на развитие социальной эмпатии.

Самостоятельная работа ученика:

- тренировать упражнения на развитие социальной эмпатии.

Тема 18. Отношения личности к окружающему миру.

Теория. Рассказ о разнообразии социального окружения в жизни человека и о том, почему отношения бывают разными к родителям, к другим взрослым и людям старшего возраста, к сверстникам, даже к животным и даже героям художественных произведений. Какую роль в жизни человека играет гармоничное эмпатийное отношение к социуму.

Практика:

- тестирование и интерпретация результатов теста «Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии» (Н. К. Фетискин, В.В. Козлов, Г. М. Мануйлов).

- упражнение на развитие понимания разных групп социального окружения человека.

Самостоятельная работа ученика:

- тренировать упражнения на развитие поликоммуникативной эмпатии.

Тема 19. Эмоциональный интеллект в жизни человека.

Теория. Рассказ о важности и значимости развитого эмоционального интеллекта для жизни человека, для его благополучия, здоровья и адаптационной компетентности.

Практика:

- тестирование, обработка, интерпретация и обсуждение результатов теста «Диагностика эмоционального интеллекта Н. Холла»

- тренинг различных сторон эмоционального интеллекта.

Самостоятельная работа ученика:

- тренировать упражнения на развитие эмоционального интеллекта.

Тема 20. Личные психологические границы человека.

Теория: Рассказ о понятии «личностные границы», о значимости их соблюдения, об их зависимости от эмпатических тенденций человека и об условиях их сохранения. В случае низкого уровня эмпатических тенденций важно проанализировать факторы и продумать мероприятия, позволяющие "раскрепостить" и развить эмоциональную отзывчивость.

Внимание следует обратить и на тех, кто имеет высокий уровень эмпатических тенденций, эмоционально отзывчивых людей могут эксплуатировать другие люди. Особенно часто это наблюдается в конкурентном взаимодействии. Для эмоционально отзывчивых важно умение отстоять себя в условиях столкновения с индивидуализмом, себялюбием, корыстолюбием других людей. В целом же необходимо помнить о возможности развития способности к эмпатии по мере личностного роста и стремления к самоактуализации.

Практика:

- тестирование и интерпретация результатов теста «Опросник А.Меграбиана по изучению эмпатии»
- упражнения на выстраивание и отстаивание «личных психологических границ личности».

Самостоятельная работа ученика:

- тренировать упражнения выстраивание и отстаивание «личных психологических границ».

Тема 21. Восприятие человека человеком.

Теория. Рассказ о том, что существуют различные каналы эмпатии, то есть понимающего отношения к человеку: рациональный, эмоциональный, интуитивный, установки, способствующие эмпатии, проникающая способность в эмпатии, идентификация в эмпатии. Каждый из каналов нужен человеку в разных жизненных и деятельностных ситуациях, в том числе кризисных и критических.

Практика.

- тестирование, обработка, интерпретация и обсуждение результатов теста «Диагностика уровня эмпатических способностей».
- тренинг различных каналов эмпатии.

Самостоятельная работа ученика:

- тренировать упражнения на развитие каналов эмпатии..

Тема 22. Коммуникативная установка личности.

Теория. Рассказ о теории понятия «установка» как готовность, предрасположенность субъекта к восприятию будущих событий и к действиям в определенном направлении; обеспечивает устойчивый целенаправленный характер протекания соответствующей деятельности, служит основой целесообразной избирательной

активности человека. Негативные коммуникативные установки личности нежелательны по отношению к другим людям. К таким видам установок относятся: завуалированная жестокость в отношениях к людям, в суждениях о них; открытая жестокость в отношениях к людям; брюзжание, т. е. склонность делать необоснованные обобщения негативных фактов в области взаимоотношений с партнерами и в наблюдении за социальной действительностью.

Практика.

- тестирование и интерпретация результатов теста «Методика диагностики коммуникативной установки В.В. Бойко»;
- упражнения осознание на наличие негативных коммуникативных установок и их трансформацию.

Самостоятельная работа ученика:

- тренировать упражнения по распознаванию и коррекции негативных установок личности в общении с окружающими людьми.

Тема 23. Мои потребности и установки в деятельности.

Теория. Рассказ о том, как влияют потребности и установки деятельность человека и особенно профессиональную деятельность. Человек с любой установкой (точнее, набором установок - довольно редко лишь одна установка оказывается полностью доминирующей, т.е. значения по остальным шкалам резко меньше) может найти как свое вполне полезное место в обществе, так и свой способ разрушить все вокруг себя. Рассматриваем установки: ориентация на процесс, ориентация на результат, ориентация на альтруизм, ориентация на эгоизм, ориентация на труд, ориентация на деньги, ориентация на свободу, ориентация на власть.

Практика:

- тестирование, подсчет баллов, интерпретация и обсуждение результатов теста «Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере (О.Ф. Потемкина)»
- упражнения на уточнение и корректировку социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере.

Самостоятельная работа ученика:

- тренировать упражнения на развитие на уточнение и коррекцию мотивационно-потребностных установок.

Тема 24. Мотив власти.

Теория. Мотивация власти чрезвычайно важна для жизни человека, так как является одной из ведущих характеристик взаимоотношений между людьми. Потребность во власти – это желание влиять на других людей. Сущность потребности во власти заключается в следующем: влиять на людей так, чтобы они меняли свои позиции или поведение; контролировать людей и их деятельность; властвовать над другими;

иметь возможность контролировать информацию и ресурсы; наносить поражение своим оппонентам и врагам.

Различные профессии предъявляют большие или меньшие требования к высокому уровню представленности этого мотива у человека. Поэтому важно исследовать собственный уровень и соотнести его с предполагаемой в будущем профессией. А также понять истинный источник мотива власти и научиться компенсировать его или управлять им для достижения цели успешной адаптации.

Практика:

- тестирование, подсчет баллов, интерпретация и обсуждение результатов по методике «Мотива власти» (Е.П. Ильин);

- упражнения на саморегуляцию мотива власти.

Самостоятельная работа ученика:

- тренировать упражнения на саморегуляцию мотива власти.

Тема 25. Мотивы и мотивация в жизни человека.

Теория: *рассказ о том, что в жизни человека присутствуют некоторые устойчивые мотивационные тенденции: общая и творческая активность, стремление к общению, обеспечение комфорта и социального статуса, социальной полезности и др. Размышляя об этом можно составить суждение о рабочей (деловой) или общежитийской направленности личности. Фактически методика позволяет выявить степень актуальности тех или иных потребностей личности, удовлетворяемых в процессе трудовой деятельности.*

Практика:

- тестирование, подсчет баллов, интерпретация и обсуждение результатов теста «Методика «Диагностика мотивационной структуры личности» (автор в. Э. Мильман)

- упражнения на осознание и трансформацию мотивов личности.

Самостоятельная работа ученика:

- тренировать осознание и трансформацию мотивов личности.

Тема 26. Рефлексивность.

Теория: *рассказ о рефлексивности как важной способности конкретного индивида к самовосприятию содержания своей собственной психики и его анализу, а также способность к пониманию психики других людей, включающей наряду с рефлексивностью как способностью «встать на место другого». Рефлексивность для субъекта это способ познания своих духовных свойств и способность прогнозировать наиболее успешные стратегии совладания на основе рефлексии прошлого опыта.*

Практика:

- тестирование, подсчет баллов, интерпретация и обсуждение результатов по методике «Уровень рефлексивности» (В.В. Пономарева)

- упражнения на развитие рефлексии.

Самостоятельная работа ученика:

- тренировать упражнения на развитие рефлексии.

Блок 4. Имиджевая компетентность (аутентичность). Самоимидж вытекает из прошлого опыта и отражает нынешнее состояние самоуважения!

Тема 27. Габитарный имидж.

Теория: Рассказ о том, что в основе габитарного имиджа лежит внешний (визуальный) фактор. Его составляют одежда, аксессуары, макияж, прическа и маникюр. Можно сказать, что это габитус человека.

Практика:

- разработка собственного габитарного имиджа с помощью самоанализа и практических упражнений (с привлечением эксперта в области внешнего вида и стиля)

Самостоятельная работа ученика:

- создание и апробирование нового внешнего образа, наблюдение за внешней (других людей) и внутренней (самоощущения) реакцией.

Тема 28. Вербальный имидж.

Теория: Рассказ о том, что вербальный имидж, это тон и тембр голоса, интонация, скорость речи, произношение. Существуют устойчивые стереотипы, которые влияют на имидж – например, четкая и громкая речь создает ощущение энергичности и уверенности в себе. Тихая речь с запинками и паузами наоборот кажется признаком страха или неуверенности.

Практика:

- оценка своего вербального имиджа, тренировка упражнений на развитие различных сторон вербального имиджа.

Самостоятельная работа:

- тренировка упражнения на совершенствование вербального имиджа в жизненных и учебных ситуациях.

Тема 29. Кинетический имидж.

Теория. Рассказ о том, что кинетический имидж человека включает в себя движение, мимику, позы и является невербальным выражением состояния и даже мировоззрения человека, по которому другой может получить информацию и составить впечатление. *Kinetikos* в переводе с греческого означает «относящийся к движению». Кинетический имидж зависит от кинетического языка личности – его жестикуляции и телодвижений.

Практика:

- оценка своего кинетического имиджа, тренировка упражнений на развитие различных сторон кинетического имиджа.

Самостоятельная работа:

- тренировка упражнения на совершенствование уточнение и корректировку кинетического имиджа в жизненных и учебных ситуациях.

Тема 30. Средовой имидж.

Теория: Рассказ о том, что созданная человеком «искусственная» среда его обитания – жилище, комната, личные и деловые принадлежности – это средовой имидж человека. Помимо вещественной он включает и социальную среду обитания, включающую ближайшее окружение: семью, коллег, друзей, основные каналы социальных контактов (членство в клубах, профессиональных сообществах, места проведения встреч, излюбленные места отдыха).

Практика:

- оценка своего средового имиджа, составление коллажа среды (имеющейся) с трансформацией среды желаемой.

Самостоятельная работа:

- самостоятельная оценка и изменение пяти вещей из средового имиджа от характеристики «имеющейся» к характеристике «желаемое».

Тема 31. Овеществленный имидж.

Теория: рассказ о том, что овеществленный имидж – это предметы и вещи, созданные персоной: документы, деловые письма, рекламная продукция, визитная карточка, резюме, деловое письмо, статья, книга, выступления в средствах массовой информации, аватары, видео и посты размещенные в сети интернет и т. д.

Практика:

- оценка имеющихся результатов овеществленного имиджа с анализом конгруэнтности их относительно собственного мировоззрения и ожиданий от производимого впечатления.

Самостоятельная работа:

- создание «вещей» (имиджевого овеществленного продукта в любой форме: изделие, письмо, видео, фото и т.д.), соответствующего личностным качествам и отвечающим признаку личностного соответствия.

Тема 32. Ценностный имидж.

Теория: рассказ о том, что ценностный имидж составляет те ценности, мировоззрение, которое транслирует человек. Таким образом, ценностные функции имиджа свидетельствуют о его бесспорном значении в выстраивании здоровой душевной организации личности.

Практика: прояснение того, соответствует ли имидж личности имеющимся у него ценностям и мировоззрению, прояснение мишени для коррекции (в случае необходимости): ценности или имиджевые

составляющие.

Самостоятельная работа:

- упражнения на корректировку в выбранном на занятии направлении.

Тема 33. Подготовка к защите проектов. Контрольная диагностика по обобщающей методике (адаптационная компетентность личности).

Теория: консультации по созданию работ и проектов обучающихся.

Тренинг по защите проекта.

Практика:

- разработка, отбор имеющихся практических материалов для оформления в проект;

- тестирование, подсчет и обработка результатов теста.

Самостоятельная работа: составление и подготовка презентации проекта, анализ произошедших изменений и/или полученного опыта.

Тема 34. Защита проектов

Теория: просмотр и обсуждение проектов обучающихся.

Практика: Подведение итогов индивидуальных достижений.

Самостоятельная работа: внедрение успешного опыта, полученного в результате прохождения программы в реальную жизнь.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1 год обучения (34 часа, 1 час в неделю)

Тема 1. Знакомство. Введение в тему Психологического клуба. План работы и правила группы по психологическому развитию (1 час).

Тема 2. Исследование адаптационной компетентности личности (тестирование).

Тема 3. «Какой я» (о качествах личности, помогающих и мешающих адаптации).

Тема 4. Качество жизни человека.

Тема 5. «Мои главные ресурсы».

Тема 6. «Какой я в будущем».

Тема 7. Конфликтная личность и противостояния конфликтам.

Тема 8. Жизненные ситуации, приносят счастье или желание что-то изменить.

Тема 9. Жизнестойкость личности.

Тема 10. Компонент жизнестойкости: вовлеченность

Тема 11. Компонент жизнестойкости: контроль.

Тема 12. Компонент жизнестойкости: принятие риска.

Тема 13. Стрессоустойчивость и её опоры.

Тема 14. Стресс в семье и умение управлять им.

- Тема 15. Стресс в учебе, профессии и управлении ими.
- Тема 16. Различные стороны стресса: психофизиология стресса и его регуляция, бытовые проблемы и хронический стресс, управление временем, техники релаксации, духовность и стресс, регуляция восприятия.
- Тема 17. Эмпатия как составляющая личностной компетентности
- Тема 18. Отношения личности к окружающему миру.
- Тема 19. Эмоциональный интеллект в жизни человека.
- Тема 20. Личные психологические границы человека.
- Тема 21. Восприятие человека человеком.
- Тема 22. Коммуникативная установка личности.
- Тема 23. Мои потребности и установки в деятельности.
- Тема 24. Мотив власти.
- Тема 25. Мотивы и мотивация в жизни человека.
- Тема 26. Рефлексивность.
- Тема 27. Габитарный имидж.
- Тема 28. Вербальный имидж.
- Тема 29. Кинетический имидж.
- Тема 30. Средовой имидж.
- Тема 31. Овеществленный имидж.
- Тема 32. Ценностный имидж.
- Тема 33. Подготовка к защите проектов. Контрольная диагностика по обобщающей методике (адаптационная компетентность личности).
- Тема 34. Защита проектов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля**
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка*	
1.	Знакомство. Введение в тему Психологического клуба. План работы и правила группы по психологическому развитию.	2	1	1	0	Устный опрос, рефлексия
2	Исследование адаптационной компетентности личности (тестирование).	2	1	1	0	Устный опрос, рефлексия
3	«Какой я» (о качествах личности, помогающих и мешающих адаптации).	2	1	1	0	

4	Качество жизни человека.	2	1	1	0	
5	Мои главные ресурсы	2	1	1	0	
6	Какой я в будущем	2	1	1	0	
7	Конфликтная личность и противостояния конфликтам.	2	1	1	0	
8	Жизненные ситуации, приносят счастье или желание что-то изменить	2	1	1	0	
9	Жизнестойкость личности.	2	1	1	0	
10	Компонент жизнестойкости: вовлеченность	2	1	1	0	
11	Компонент жизнестойкости: контроль.	2	1	1	0	
12	Компонент жизнестойкости: принятие риска.	2	1	1	0	
13	Стрессоустойчивость и её опоры.	2	1	1	0	
14	Стресс в семье и умение управлять им.	2	1	1	0	
15	Стресс в учебе, профессии и управление ими.	2	1	1	0	
16	Различные стороны стресса: психофизиология стресса и его регуляция, бытовые проблемы и хронический стресс, управление временем, техники релаксации, духовность и стресс, регуляция восприятия.	2	1	1	0	
17	Эмпатия как составляющая личностной компетентности	2	1	1	0	
18	Отношения личности к окружающему миру.	2	1	1	0	
19	Эмоциональный интеллект в жизни человека.	2	1	1	0	
20	Личные психологические границы человека.	2	1	1	0	
21	Восприятие человека человеком.	2	1	1	0	
22	Коммуникативная установка личности.	2	1	1	0	

23	Мои потребности и установки в деятельности.	2	1	1	0	
24	Мотив власти.	2	1	1	0	
25	Мотивы и мотивация в жизни человека.	2	1	1	0	
26	Рефлексивность.	2	1	1	0	
27	Габитарный имидж	2	1	1	0	
28	Вербальный имидж.	2	1	1	0	
29	Кинетический имидж.	2	1	1	0	
30	Средовой имидж.	2	1	1	0	
31	Овеществленный имидж.	2	1	1	0	
32	Ценностный имидж.	2	1	1	0	
33	Подготовка к защите проектов	2	1	1	0	Творческий отчет
34	Защита проектов	2	1	1	0	Защита проектов
	Итого	68	34	34	0	

** при наличии*

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график – комплекс основных организационно-педагогических характеристик образовательного процесса, определяющий даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель или дней, продолжительность каникул, сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т. д. Календарный учебный график является приложением к образовательной программе и составляется на учебный год или период (месяц, четверть, полугодие и т. д.) для каждой учебной группы.

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Психологический клуб»»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	34 учебных недели
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5.	Количество часов	34 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2022-31.05.2023

Список литературы

1. Гринберг Дж. *Управление стрессом*. 7-е изд. — СПб.: Питер, 2002. — 496 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
2. Дорошенко Т.В. «Эмпатия как фактор мотивации в профессиональном становлении личности» (автореферат на соискание ученой степени кандидата психологических наук). г. Хабаровск, 2007.
3. Ильин Е. П. *Мотивация и мотивы*. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»)
4. *Имиджелогия: учебное пособие / и. П. Шкуратова*. — ростов на-дону: издательство Южного федерального университета, 2014. — 58 с.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. *Тест жизнестойкости*. МОСКВА А смысл 2006.
6. Немов Р.С. *Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн.* — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — Кн. 3: *Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики*. — 640 с.
7. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002.
8. Щербатых Ю. В. *Психология стресса и методы коррекции*. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»).

Приложения и дополнения к содержанию программы предусматриваются локальным нормативным актом или разрабатываются по усмотрению автора программы и могут включать планы (сценарии) занятий; задания для обучающихся; тесты; диагностическую карту личностных достижений учащихся; карточку индивидуального развития ребенка и другие материал.

