

Дополнительная общеобразовательная программа  
«Психологический клуб»



***Направленность программы:*** социально-педагогическая

***Уровень программы:*** ознакомительный

***Возраст детей:*** 11 – 15 лет

***Срок реализации программы:*** 1 год

Автор-составитель:  
педагог-психолог  
Краснощекова Татьяна Николаевна

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	4
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА	8
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	15
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	17

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Психологический клуб» (далее – Программа) является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана в соответствии с положениями:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
- Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг. (Постановление Правительства РФ № 295 от 15.04.2014 г);
- Приказа Минобрнауки России N 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года);
- Приказа Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году» от 17.12.2014 г. № 922 (в ред. от 7 августа 2015 года № 1308, от 8 сентября 2015 года № 2074, от 30 августа 2016 г. №1035);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Приложение 3 к САНПИН 2.4.4.3172-14);
- иными нормативно-правовыми актами, регулиующими проектирование и реализацию дополнительных образовательных программ.

Программа разработана на основании авторской примерной программы Пузаткина Олега Викторовича «Азбука психологии», – Москва, ГБОУ ГМЦ ДОгМ, 2019.

**Направленность программы:** социально-педагогическая.

**Уровень освоения программы:** ознакомительный.

**Условия приема обучающихся:** наличие интереса к психологическим занятиям, заявление родителей; группа формируется с учетом интересов и потребностей детей и может быть разновозрастной.

### Актуальность программы

Подростковый возраст – незабываемая пора для каждого человека: это время взросления, формирования дружеских отношений, осмысления жизненных ценностей. Подросткам свойственно искать себя, задумываться о смысле жизни. Программа, направленная на взаимодействие подростков в процессе психологического самопознания, поможет участникам закрепить навыки успешной коммуникации и осознать свои ресурсы (личностные, творческие, интеллектуальные). Занятия кружка сдвоены, чтобы за одну встречу в неделю дети смогли получить яркие эмоции организованного досуга: активно отдохнуть и реализовать в совместной деятельности свой творческий потенциал. Две занятия связаны одной темой, происходит закрепление навыка. Главная мысль, лейтмотивом проходящая через все занятия, заключается в том, что человек сам, собственными ресурсами способен интересно организовать свою жизнь.

### Педагогическая целесообразность

Основная психологическая потребность подростков – эмоционально насыщенное общение, взаимодействие на основе общих ценностей, понимание себя и других.

В процессе занятий происходит общая гармонизация актуального психологического состояния подростка, осознание жизненных ценностей и перспектив развития. Знания о своём возрасте и его психологических составляющих помогут в ходе практических занятий осознать

свои шансы на успешность в значимых сферах деятельности. Далее – учиться самоанализу: планировать и осуществить те необходимые развивающие мероприятия по отношению к самому себе, которые помогут ему стать самоактуализированной личностью, то есть, по выражению Абрахама Маслоу, «тем, кем он способен стать».

Эмоциональный фон подростка является в данной программе связующим компонентом его успешности: уделяется внимание изучению творческих ресурсов каждого участника и созданию условия для его эмоциональной комфортности. В целом использование методов арт-терапии помогает развитию эмоциональной устойчивости и активизации внутренних ресурсов подростка.

### **Цель**

**Цель Программы** – создание положительного опыта самопознания подростков через систему психологических игр и тренингов, направленных на формирование коммуникативных навыков и развитие творческих способностей.

### **Задачи**

#### ***Обучающие:***

- обучать приёмам бесконфликтного общения;
- дать представление о практической психологии на примере используемых методик.

#### ***Развивающие:***

- формировать у подростков стремление к сохранению эмоционального равновесия,
- способствовать мобилизации творческих ресурсов организма подростка на собственное развитие и решение проблем.

#### ***Воспитательные:***

- учить детей выстраивать дружеские и партнёрские отношения в процессе совместной деятельности;
- закрепить приёмы групповой рефлексии как способа взаимопонимания.

### **Категория обучающихся**

**Возраст обучающихся:** 11-15 лет.

Возрастная категория позволяет делить учащихся на разновозрастные микрогруппы, в процессе проектного взаимодействия они учат друг друга, при этом углубляют свои знания.

### **Срок реализации Программы**

Программа рассчитана на 1 учебный год.

Продолжительность обучения составляет 76 учебных часов.

### **Форма и режим занятий**

**Форма обучения:** очная.

**Форма занятий:** групповая.

**Предполагаемый численный состав группы:** 15-30 человек.

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 45 минут (время занятий включает организационные моменты и динамические паузы).

**Технологии обучения:** возможно электронное обучение, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий соответствует правилам и нормам СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Предусмотрены необходимые перерывы для отдыха и проветривания помещения.

При применении дистанционных образовательных технологий продолжительность работы за компьютером в основной школе составляет 25 минут, 20 минут самостоятельная работа.

### Календарный учебный график

Название образовательной программы	Продолжительность учебного часа	Кол-во уч. недель	Кол-во уч. часов в неделю	Кол-во уч. дней в неделю	Кол-во уч. часов за весь период	Даты начала и окончания уч. периодов/этапов
«Психологический клуб»	45 мин.	38	2	1	76	Первый-последний учебные дни
Общее количество учебных часов за весь период обучения: 76						

Данная программа реализуется в период учебного года.

### Планируемые результаты

Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний. Анкетирование и тестирование поможет отследить следующие компетенции участников программы:

- умение устанавливать гармоничные взаимоотношения в группе, проявление дружеского интереса друг к другу;
- закрепление навыков самоанализа, повышение представлений о своих способностях и ресурсах развития;
- закрепление навыков психологической саморегуляции, умение управлять собой.

По окончании обучения обучающимися будут достигнуты

#### **личностные результаты:**

- способность к активному самовыражению, повышение уверенности в себе (тест «Самооценка»);
- уровень навыков саморегуляции (тест Люшера);

#### **метапредметные результаты:**

- расширение опыта командных взаимодействий, степень сотрудничества (анкета);
- степень коммуникативных умений для разрешения конфликтов путем сотрудничества (анкета).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Введение в психологию. Психологические игры и тесты.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
1.1	Техника безопасности. Правила клуба. Коммуникативная разминка «Моя визитка».	1	1		Наблюдение
1.2.	Подвижные игры на взаимодействие.	1		1	Рефлексия
1.3.	Условия успешности человека.	1	1		Самоанализ
1.4.	Тест «Самооценка».	1		1	Тестирование
1.5.	Приёмы активной коммуникации.	1	1		Самоанализ
1.6.	Игры на установление контактов.	1		1	Рефлексия
1.7.	Общение как способ самопознания.	1		1	Самоанализ
1.8.	Уровень комфортности в группе (тест Люшера).	1		1	Тестирование

1.9.	Социальные роли и развитие личности.	1	1		Рефлексия
1.10.	Создание «Образа Я».	1		1	Самоанализ
<b>2.</b>	<b>Основной этап. Межличностное и групповое взаимодействие:</b> -коммуникативные разминки, -психологические проекты, -творческие мастер-классы, -релаксационные тренинги, -рефлексивные «Огоньки».	<b>56</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	
2.1.	Коммуникативная разминка: «Мир вокруг меня – это...»	1	1		Самоанализ
2.2.	Упражнение «Комплимент». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.3.	Настроение подростков.	1	1		Самоанализ
2.4.	Проект-коллаж «Моё настроение». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Наблюдение
2.5.	«Я – это...» (метафорические ассоциации).	1		1	Самоанализ
2.6.	Психологический рисуночный проект «Автопортрет». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Взаимная оценка
2.7.	Влияние стресса на организм.	1	1		Самоанализ
2.8.	Мастер-класс «Брелок-антистресс». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Взаимная оценка
2.9.	Психологический рисуночный проект «Карта моего государства».	1		1	Взаимная оценка
2.10.	Настольная игра «Флаги». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.11.	Обучение искусству созерцания.	1	1		Рефлексия
2.12.	Релаксационный тренинг «Философия заката». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.13.	Коммуникативная разминка: «Я хотел бы побывать...»	1		1	Рефлексия
2.14.	Настольная игра «Весь мир». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.15.	Эмоции и чувства. Коммуникативная разминка «Чувства – это...»	1	1		Взаимная оценка
2.16.	Пластилинное панно «Мои чувства». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.17.	Способности. Таланты. Коммуникативная разминка «Мои таланты».	1	1		Самоанализ
2.18.	Креативность. Тест Торренса. «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Тестирование
2.19.	Психогигиена. Способы снятия напряжения.	1	1		Самоанализ
2.20.	Тренинг «Лесная тропинка». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.21.	Эрудиция.	1	1		Самоанализ

2.22.	Игра «Мировые шедевры». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.23.	Внимание и память. Настольная игра МЕМО «Космос».	1			
2.24.	Тренинг «Космос внутри меня». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.25.	Средства поддержки. Коммуникативная разминка: «Мой талисман...»	1		1	Самоанализ
2.26.	Психологический проект «Символ». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.27.	Ощущение и восприятие. Значение вкуса, цвета, запахов.	1	1		Самоанализ
2.28.	«Цвета и чувства» (метафорические карты: работа с воображением). «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.29.	Эмоциональное выгорание. Способы саморегуляции, смена деятельности.	1	1		Самоанализ
2.30.	Тренинг «Зимние тропинки». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.31.	«Я имею право на...» (Билль о правах).	1		1	Самоанализ
2.32.	Проект «Мои права». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.33.	Что такое компромисс?	1	1		Самоанализ
2.34.	Игра «Накопление согласий». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.35.	Как справиться с агрессией?	1	1		Самоанализ
2.36.	Тренинг «Голубая лагуна». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.37.	Конфликт в жизни подростка.	1	1		Самоанализ
2.38.	Сценки: разрешение конфликтов. «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.39.	Выбор жизненного пути. Метафорические карты «Пути-дороги».	1		1	Самоанализ
2.40.	Коммуникативная разминка «Кресло откровений» (мечты, планы). «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.41.	Любовь в жизни подростка.	1		1	Рефлексия
2.42.	Проект «Идеальный портрет мальчика/ девочки». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Самоанализ
2.43.	Музыка в жизни подростка.	1	1		Самоанализ
2.44.	Проект «Рисуем музыку».	1		1	Рефлексия
2.45.	Спорт в жизни подростка. Коммуникативная разминка: «Мои спортивные достижения».	1	1		Рефлексия.
2.46.	Проект «Спортивный уголок».	1		1	Самоанализ
2.47.	Коммуникативная разминка: «Моё будущее – это...»	1		1	Самоанализ
2.48.	Проект «Послание себе – в будущее...»	1		1	Рефлексия.
2.49.	Креативное мышление. Способы ТРИЗ.	1	1		Самоанализ

2.50.	Тренинг «Луга и озёра». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия.
2.51.	Развитие мышления и воображения.	1	1		Самоанализ
2.52.	Старые сказки на новый лад. «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.53.	Комплексы в жизни подростка.	1	1		Самоанализ
2.54.	Проект «Помоги себе сам». «Огонёк» – подведение итогов занятия.	1		1	Рефлексия
2.55.	Подросток и личностный рост.	1	1		Самоанализ
2.56.	Тренинг «Цветок, растущий навстречу солнцу». «Огонёк» – подведение итогов.	1		1	Рефлексия
<b>3.</b>	<b>Достижения (динамика изменений) и перспективы развития:</b> - коллективный проект, -итоговая рефлексия.	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
3.1.	Динамика успешности. Тест «Самооценка».	1		1	Тестирование
3.2	Жизненный сценарий Победителя.	1		1	Самоанализ
3.3.	Тест «Лидер».	1		1	Тестирование
3.4.	Психологическая совместимость.	1	1		Самоанализ
3.5.	Режим дня: как всё успеть?	1		1	Самоанализ
3.6.	Динамика настроения. Тест Люшера.	1		1	Тестирование
3.7.	Коммуникативная разминка «Лучшие моменты клуба». Анкетирование.	1		1	Рефлексия
3.8.	«Психологические уроки жизни». Закрепление усвоенных приёмов.	1	1		Самоанализ
3.9.	Коллективный арт-проект «Психологический клуб – это...»	1		1	Рефлексия
3.10.	Итоговая рефлексия. «Огонёк».	1		1	Анкетирование
<b>Итого:</b>		<b>76</b>	<b>26</b>	<b>50</b>	

### Структура занятий

Занятия проходят с соблюдением психологического этикета, по следующим правилам:

- добровольность участия в психологических играх и упражнениях (активная или пассивная позиция),

- конфиденциальность (правило «здесь и сейчас»);

- безоценочность суждений.

В начале реализации программы они формулируются и принимаются как правила взаимодействия. По желанию самих участников можно принять дополнительные правила.

Каждый день, состоящий из сдвоенных занятий, будет состоять из традиционных этапов:

- тематическая коммуникативная разминка (психологические игры и упражнения на взаимодействие в группе);

- основная часть – совместная творческая деятельность (творческие психологические проекты и тренинги);

- психофизическая разгрузка – релаксационный тематический комплекс;

- рефлексия дня («Огонёк»).

Кроме организационных моментов, занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: динамических пауз, проветривания помещения, физкультминуток.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

### Тема 1. Введение в психологию (10 ч)

#### 1.1. Вводное занятие.

*Теория.* Техника безопасности при проведении занятий (обращение с техническими средствами, режим проветривания, поведение в ЧС). Особенности подростков. Знакомство с основными правилами взаимодействия: «Уважай говорящего», «Нет зрителей – все участники», «Будь искренним», «Здесь и сейчас», «Смех – для веселья, но не с целью оскорбить».

Понятие «психологический круг общения». Коммуникативная разминка «Моя визитная карточка»: представление своих интересов, увлечений, достижений, особенностей.

#### 1.2. Подвижные игры на взаимодействие.

*Практика.* Психологические игры «Путаница», «Молекулы», «Прорваться в круг». Сближение, тактильные контакты, взаимодействие, поддержка, узнавание друг друга, понимание. Применение принятых правил в процессе игр.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

#### 1.3. Условия успешности человека.

*Теория.* Основные потребности подростков. Значение поддержки родных и значимых людей. Качества, одобряемые в обществе. Увлечения, таланты, достижения.

Коммуникативная разминка «Чтобы стать успешным...» (карточки – методом незаконченных предложений).

#### 1.4. Тест «Самооценка».

*Практика.* Выполнение теста «Самооценка». Самоанализ и планирование значимых изменений. Выводы, анализ потребностей.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

#### 1.5. Приёмы активной коммуникации.

*Теория.* Понятия рефлексия, эмпатия, активное слушание. Отработка приёмов в тематических сценках (карточки с заданиями). Выводы об эффективности приёмов.

#### 1.6. Игры на установление контактов.

*Практика.* Психологические игры невербального характера (мимика, жесты, пантомима). Анализ собственных невербальных ресурсов. Составление авторских сценок в малых группах – распознавание смыслов (озвучивание). Выводы о степени понимания (эмпатии).

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

#### 1.7. Общение как способ самопознания.

*Практика.* Психологические игры в парах: «Интервью», «Знакомство в парах». Культура подачи обратной связи. Выводы о собственных навыках и потребностях общения.

#### 1.8. Уровень комфортности.

*Практика.* Определение уровня комфортности в группе (выполнение теста Люшера). Психологическая природа цвета. Заполнение «Экрана настроения»: рисование авторского символа, иллюстрирующего отношение к группе. Выводы о степени комфортности в группе.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

#### 1.9. Социальные роли и развитие личности.

*Теория.* Формирование личности с учётом условий и правил поведения в социуме. Понятия: социальная роль, статус, положение в обществе.

Коммуникативная разминка: «Мои социальные роли: в семье, в школе, в кружках».

#### 1.10. Создание «Образа Я».

**Практика.** Проект в технике коллажа: представление своих ценностей и достижений в различных областях (фото, рисунки, аппликация, вырезки из журналов). Создание «Образа-Я» с помощью метафорических карт «Портреты», «Предметы». Представление проекта. «Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

## **Тема 2. Межличностное и групповое взаимодействие (56 ч)**

### **2.1. «Мир вокруг меня – это...»**

**Теория.** Понятие о психогигиене. Способы поднятия настроения. Влияние эмоциональных состояний на результативность деятельности. Коммуникативная разминка «Мир вокруг меня» (методика «Спектрокарты»).

### **2.2. Упражнение «Комплимент».**

**Практика.** Психологическое упражнение, направленное на формирование самооценки и чувство коллективизма участников: поддержка интересов, качеств личности, достижений. «Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.3. Настроение подростков.**

**Теория.** Что такое настроение и как им управлять. Понятие о саморегуляции. Режим, увлечения, общение, питание, спорт, сон, привычки и настроение. Типы эмоциональных состояний. Психологическое «присоединение»: понимание эмоциональных состояний в целях расположения к себе партнёра общения.

### **2.4. Проект-коллаж «Моё настроение».**

**Практика.** Знакомство с арт-терапевтической техникой создания коллажа (использование аппликации, рисования, объёмного моделирования). «Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.5. «Я – это...»**

**Практика.** Коммуникативная разминка методом ассоциаций из области значимых явлений и предметов (мир увлечений), создание психологических шаржей. Метод наблюдения, логических цепочек.

### **2.6. «Автопортрет».**

**Практика.** Психологический рисуночный тест «Автопортрет». Выполнение теста. Самоанализ по общим критериям. Представление выводов для участников. «Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.7. Влияние стресса на организм.**

**Теория.** Презентация: психофизиологическая природа стресса. Стресс и болезни. Понятия «психогигиена», «релаксация». Техники снятия тревоги и страха в стрессовых ситуациях.

### **2.8. Мастер-класс «Брелок-антистресс».**

**Практика.** Психологический мастер-класс «Брелок-антистресс»: раскрашивание акриловыми красками деревянной заготовки (изображение значимого символа). Релаксационный тренинг «Голубая лагуна». Выводы о значении отдыха на воде. Анализ чувств. «Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.9. «Карта моего государства».**

**Практика.** Психологический рисуночный проект (методика Т. Зинкевич-Евстигнеевой). Обозначение значимых зон актуального и ближайшего развития. Арт-терапевтические приёмы (свободный выбор изобразительных средств).

### **2.10. Настольная игра «Флаги».**

**Практика.** Игра по правилам: узнавание флага, представление государства по главным ассоциативным характеристикам. Обмен впечатлениями от путешествий по разным странам. Выводы о пользе знаний и языков в путешествиях.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.11. Обучение искусству созерцания.**

**Теория.** Понятие о саморегуляции и ресурсах на восстановление жизненных сил. Обучение аутотренингу арт-терапевтическими приёмами. Обмен впечатлениями от созерцания прекрасного (в природе, искусстве, отношениях).

### **2.12. Релаксационный тренинг «Философия заката».**

**Практика.** Упражнения на дыхание, расслабление групп мышц. Релаксационный комплекс «Философия заката»: закрепление приёмов саморегуляции, музыкотерапия. Выводы о значении созерцания для насыщения мотивационных ресурсов.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.13. «Я хотел бы побывать...»**

**Практика.** Коммуникативная разминка с использованием метафорических карт «Пути-дороги»: планирование будущих путешествий с учётом значимых мотивационных маршрутов. Выводы о необходимости соответствующей подготовки к путешествиям.

### **2.14. «Весь мир».**

**Практика.** Настольная развивающая групповая игра: повторение темы «Чудеса Света». Взаимодействие в процессе игры: эрудиция, выслушивание, групповая поддержка. Выводы о пользе знаний, повышение мотивации к общему развитию.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.15. Эмоции и чувства.**

**Теория.** Презентация о значимости чувств. Понимание мимических схем, называние эмоций. Развитие ассоциативного мышления. Понимание своего внутреннего состояния.

### **2.16. Пластилиновое панно «Мои чувства».**

**Практика.** Психологический мастер-класс «Мои чувства» (интуитивное рисование мягким пластилином). Представление проекта (для желающих). Описание состояния.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.17. Способности. Таланты.**

**Теория.** Значение творчества в нашей жизни. Шаблонное и креативное мышление. Правое и левое полушарие головного мозга – зоны ответственности.

Коммуникативная разминка «Мои таланты».

### **2.18. Креативность.**

**Практика.** Выполнение теста Торренса: определение творческих способностей (дорисовка предметов по элементам). Анализ рисунков. Дополнение рисунков друг друга. Выводы о собственных творческих способностях.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.19. Психогигиена.**

**Теория.** Понимание своих потребностей (общения, принятия, признания, уединения). Понятие «зоны общения», «личностные границы». Режим дня, восстановление (питание, сон, спорт, досуг). Способы снятия напряжения.

### **2.20. Тренинг «Лесная тропинка».**

**Практика.** Визуализация впечатлений. Значение зелёной природы для восстановления жизненных функций организма. Релаксационный комплекс «Лесная тропинка». Анализ чувств. «Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.21. Эрудиция.**

**Теория.** Значение эрудиции для общей успешности личности. Способы развития эрудиции (книги, участие в развивающих проектах, знакомство с интересными людьми, познавательные телепередачи, экскурсии).

Коммуникативная разминка «Я знаю, что...»

### **2.22. Игра «Мировые шедевры».**

**Практика.** Представление достопримечательностей, которые произвели впечатление (уже видел или мечтаю увидеть – пока изучаю историю шедевра).

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.23. Внимание и память.**

**Теория.** Значимость основных психических процессов. Способы развития, постоянные тренировки для поддержания здоровья и общего развития. Настольная игра МЕМО «Космос».

### **2.24. Тренинг «Космос внутри меня».**

**Практика.** Коммуникативная разминка о значимости астрономии и астрологии в нашей жизни. Релаксационный комплекс «Космический полёт»: развитие творческого воображения, закрепление навыков саморегуляции, музыкотерапия.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.25. Средства поддержки.**

**Практика.** Значение ресурсов поддержки для человека.

Коммуникативная разминка: «Мой талисман» (значимые предметы – игрушки, символы), имеющие свою историю.

### **2.26. Психологический проект «Символ».**

**Практика.** Создание образа поддержки средствами арт-терапии. Интуитивное рисование (гуашь, акварель, пластилин, акрил, пастель). Представление рисунка-символа.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.27. Ощущение и восприятие.**

**Теория.** Презентация. Как работают органы чувств. Значение вкуса, цвета, запахов в жизни человека. Воспоминания и впечатления. Иллюзии. Игра «Цвет, форма, размер». Выводы о свойствах восприятия.

### **2.28. «Цвета и чувства».**

**Практика.** Работа с воображением на основе метафорических карт (методика «Цвета и чувства» Н. Жигамонт). Создание и представление воображаемого образа. Дополнение образов друг друга – расширение границ собственных ресурсов. Поддержка чувств.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.29. Эмоциональное выгорание.**

**Теория.** Презентация. Понятие о синдроме хронической усталости. Важность психогигиены, смены деятельности. Личный дневник как способ снятия напряжения.

Коммуникативная разминка: «Мои способы саморегуляции». Обмен опытом.

### **2.30. Тренинг «Зимние тропинки».**

**Практика.** Коммуникативная разминка о значимости общения с природой зимой: наблюдение за преображением природы, созерцание прекрасного. Релаксационный комплекс «Зимние тропинки»: насыщение эмоциональных ресурсов, закрепление навыков психогигиены, музыкотерапия.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.31. «Я имею право на...»**

**Практика.** Представление документа «Билль о правах». Анализ значимых для каждого прав. Коммуникативная разминка «Я имею право на...» (актуализация потребностей).

### **2.32. Театрализация «Мои права».**

**Практика.** Представление сценических экспромтов из жизни подростков (домашние обязанности, отношения в школе, в кружках, с друзьями): как мы умеем отстаивать свои права.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.33. Что такое компромисс?**

**Теория.** Презентация: способы договариваться на основе взаимных уступок, посредничество при деловых переговорах и улаживании конфликта (медиация). Польза уступки – понятие «отсроченная выгода». Выводы о способностях к компромиссу.

### **2.34. Игра «Накопление согласий».**

**Практика.** Игра по правилам скрытого намерения (внутренний интерес, убеждение, склонение на свою сторону). Разыгрывание актуальных тем, предложенных участниками.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.35. Как справиться с агрессией?**

**Теория.** Презентация: определение агрессии (положительные и отрицательные проявления). Психологический круг общения (инвентаризация способов, обмен умениями). Упражнения «Поднятие настроения», «Боксёрская груша», «Мусорная корзина».

### **2.36. Тренинг «Голубая лагуна».**

**Практика.** Коммуникативная разминка о впечатлениях от отдыха на море. Релаксационный комплекс «Голубая лагуна»: расслабление мышц, визуализация образов водных просторов для снятия напряжения, музыкотерапия.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.37. Конфликт в жизни подростка.**

**Теория.** Презентация: виды подростковых конфликтов, их причины и способы урегулирования. Понимания природы конфликтов (физиологической и психологической). Польза конфликта для разрешения проблемной ситуации. Выводы о своих ролях в урегулировании конфликтов.

### **2.38. Сценки: разрешение конфликтов.**

**Практика.** Разыгрывание сценок актуального содержания с участием подростков (отношения с друзьями, в семье, в школе). Анализ успешности приёмов, поддержка.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.39. Выбор жизненного пути.**

**Практика.** Важность осознания жизненных целей. Построение перспективных планов при помощи метафорических карт «Пути-дороги»: представление символа устремлений, взаимная поддержка выбора.

### **2.40. «Кресло откровений».**

**Практика.** Психологический приём, позволяющий получить поддержку своим мечтам и планам при условии только положительных откликов окружающих, приумножающих значимость намерений, актуализирующих ресурсы («У тебя, несомненно получится...», «При твоих талантах...» и т.п.).

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

#### **2.41. Любовь в жизни подростка.**

**Практика.** Высказывания-ассоциации, анализ отношения. Беседа о важности чувств. Разыгрывание сценок: «Как построить диалог с тем, кто нравится?» «Как дарить подарки и принимать их?» «Как устраивать встречи?»

#### **2.42. Проект «Идеальный портрет...»**

**Практика.** Переключка ассоциативных представлений: «Из чего сделаны мальчики/девочки». Деление на группы («мальчики»-«девочки»), составление идеальных портретов друг друга: качества, отношение к учёбе, увлечения, манера общения.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

#### **2.43. Музыка в жизни подростка.**

**Теория.** Влияние музыки на становление личности. Музыкальные жанры, жизненные ценности и общее развитие человека.

Коммуникативная разминка «Мои музыкальные пристрастия».

#### **2.44. Проект «Рисуем музыку».**

**Практика.** Интуитивное рисование под музыкальные композиции разных жанров (классика, джаз, рок, рэп). Представление рисунков, анализ состояния.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

#### **2.45. Спорт в жизни подростка.**

**Теория.** Спорт и становление личности. Спортивные качества. Физкультура и спорт больших достижений. Спортивная одежда и образ жизни. Примеры из жизни спортсменов.

Коммуникативная разминка «Мои спортивные достижения».

#### **2.46. Проект «Спортивный уголок».**

**Практика.** Представление идей (методом мозгового штурма) для обустройства спортивных уголков в холлах школы, во дворе и дома. Деление на проектные группы, работа над wybranными идеями. Представление проектов, выводы.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

#### **2.47. «Прекрасное далёко...».**

**Практика.** Представление о будущем – план успешной жизни. Визуализация успехов.

Коммуникативная разминка «Моё будущее – это...» (перечисление осуществлённых желаний).

#### **2.48. Проект «Послание себе – в будущее...»**

**Практика.** Составление письма-обращения к себе в будущем: перечисление возложенных ожиданий, надежд. Зачитывание (по желанию), групповая поддержка.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

#### **2.49. Креативное мышление.**

**Теория.** Способы ТРИЗ. Стереотипное мышление. Инсайт и прогресс. Примеры решения практических задач нестандартными приёмами.

Способы применения (написание инструкций к простым бытовым предметам).

#### **2.50. Тренинг «Луга и озёра».**

**Практика.** Релаксационный комплекс «Луга и озёра»: закрепление приёмов саморегуляции, визуализация масштабных природных пространств – расширение границ, снятие интеллектуальных шаблонов, музыкотерапия.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.51. Развитие мышления и воображения.**

**Теория.** Приёмы для развития мышления и воображения в повседневной жизни («Сходство и различие», «Другое применение», «Действие наоборот»).

Выполнение практических упражнений на заданные участниками темы.

### **2.52. Театрализация «Старые сказки на новый лад».**

**Практика.** Деление на проектные группы, составление современного сценария старых сказок («Репка», «Теремок», «Колобок»).

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.53. Комплексы в жизни подростка.**

**Теория.** Презентация: что такое комплексы, как они формируются и как с ними бороться.

Коммуникативная разминка: «Как я преодолел свой комплекс».

### **2.54. Проект «Помоги себе сам».**

**Практика.** Проектная игра: разработка плана для спасения подростка, оказавшегося в сложной жизненной ситуации (ссора с другом, потеря интереса к учёбе, разлады в семье и т.п.) Представление проектов спасения. Выводы об эффективности предложенных приёмов.

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

### **2.55. Подросток и личностный рост.**

**Теория.** Презентация: условия динамического развития личности и теория потребностей А. Маслоу. Стремления и достижения.

Коммуникативная разминка «Моё развитие зависит от...»

### **2.56. Тренинг «Цветок, растущий навстречу солнцу».**

**Практика.** Обучение аутотренингу: погружение в ассоциативные представления собственных ресурсных возможностей. Ассоциация с растением, которое непрерывно развивается и питается от природных ресурсов (методом символдрамы).

«Огонёк» (электрическая свеча) – подведение итогов занятия, рефлексия.

## **Тема 3. Достижения (10 ч)**

### **3.1. Динамика успешности.**

**Практика.** Тест «Самооценка». Тестирование. Отслеживание динамики состояний.

### **3.2. Жизненный сценарий Победителя.**

**Практика.** Коллективный проект для выражения собирательного образа уверенного в себе человека. Арт-терапевтические средства по выбору участников. Метод свободных высказываний.

«Огонёк» (электрическая свеча) – итоговая рефлексия.

### **3.3. Тест «Лидер».**

**Практика.** Выполнение теста, анализ лидерских качеств. Выводы о позициях общения в межличностных отношениях, потребностях и жизненных достижениях. Место лидера в современном обществе, отношение к лидерству.

### **3.4. Психологическая совместимость.**

**Теория.** Презентация: темперамент, ценности, устремления, привычки, психологический комфорт, условия совместимости.

Коммуникативная разминка «К каким людям меня притягивает».

«Огонёк» (электрическая свеча) – итоговая рефлексия.

### 3.5. Режим дня: как всё успеть?

**Практика.** Деление на группы, выбор Главного Героя. Составление для него «Режима дня» с учётом биологических ритмов, привычек и увлечений. Представление проектов, обмен впечатлениями.

### 3.6. Динамика настроения.

**Практика.** Выполнение теста Люшера. Психологическая характеристика состояния через выбор цвета. Выводы о динамике настроения и уровне психологического комфорта.

«Огонёк» (электрическая свеча) – итоговая рефлексия.

### 3.7. «Лучшие моменты клуба».

**Практика.** Коммуникативная разминка: «Как всё начиналось...» Анкетирование (написание отзыва об участии в клубе, оформление в формате арт-терапевтических технологий). Представление группе (по желанию).

### 3.8. «Психологические уроки жизни».

**Теория.** Закрепление усвоенных правил и приёмов. Самоанализ: как знание практической психологии помогает в обычной жизни? Пожелания для дальнейшего взаимодействия.

«Огонёк» (электрическая свеча) – итоговая рефлексия.

### 3.9. «Психологический клуб – это...»

**Практика.** Коллективный арт-проект: деление на группы по собственным предпочтениям, обмен идеями для проекта, представление образа клуба различными средствами самовыражения (рисунок, коллаж, театрализация, презентация).

### 3.10. Итоговая рефлексия.

**Практика.** Представление коллективных проектов о кружке. Выводы об оригинальности проектов. Благодарности исполнителям. Взаимная поддержка.

«Огонёк» (электрическая свеча) – итоговая рефлексия.

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Вид контроля	Периодичность	Формы контроля, подведения итогов реализации программы	Используемые оценочные материалы	Способы фиксации результатов	Система оценивания
Начальный контроль	на вводном занятии	тестирование	тесты: «Самооценка» (методика Казанцевой); «Настроение» (методика Люшера)	результат тестирования в листе наблюдений педагога-психолога	низкий уровень средний уровень высокий уровень
Текущий контроль	на каждом занятии	наблюдение, самоанализ,	вопросы для самоанализа и рефлексии	фиксация результатов не предусмотрена –	взаимная оценка участников, выводы



		групповая оценка, рефлексия участников		идёт самоанализ участников	педагога-психолога по результатам наблюдений
Промежуточный контроль	в середине курса	творческая работа (индивидуальный проект)	отзывы участников, авторская рефлексия	отметка о динамике в листе наблюдений педагога-психолога	низкий уровень средний уровень высокий уровень
Итоговый контроль	в конце курса	итоговое тестирование	тесты: «Самооценка» (методика Казанцевой); «Настроение» (методика Люшера)	результат тестирования в листе наблюдений педагога-психолога	низкий уровень средний уровень высокий уровень

Итоговая аттестация по данной программе не предусмотрена.

#### Критерии оценивания

**Предметных результатов:** психологические компетенции межличностного взаимодействия.

**Метапредметных результатов:** критерии, предусмотренные тестами, отзывы участников.

**Личностных результатов:** критерии, предусмотренные тестами, рефлексия.

#### ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

##### Методическое обеспечение реализации программы

Все разделы программы обеспечены необходимыми методическими и дидактическими материалами.

##### Перечень методических и дидактических материалов к программе

Название раздела	Название и форма учебно-методического материала
Диагностический этап: изучение особенностей подростков, самоанализ и планирование значимых изменений	Методика Казанцевой (для определения уровня самооценки). Методика Люшера (определяет эмоциональный фон, настроение, выявляет энергетический баланс организма). Психологические игры и упражнения: «Интервью», «Знакомство в парах», «Меняемся местами», «Лабиринт», «Молекулы», «Слепой и поводырь», «Пружинка», «Паутинка».
Основной проектный этап: межличностное и групповое взаимодействие	Методика Торренса (диагностика творческих способностей). Метафорические ассоциативные карты: сборники «Я и все-все-все», «Спектрокарты», «Цвета и чувства», «Пути-дороги» (помогают осознать свои потребности и ресурсы).
Анализ достижений: динамика изменений и перспективы развития	Метод групповой психодрамы: «Психологический клуб – это...» Метод коллажа: «Лучшие моменты моего отдыха». Релаксационные тренинги: «Луга и озёра», «Голубая лагуна», «Философия заката», «Космический полёт», «Лесная тропинка».

## **Используемые технологии**

1. Психологическое исследование (методики для самоанализа и осознания личностных особенностей как ресурсов развития).
2. Групповая психокоррекция (психологические тренинги, упражнения, игры).
3. Психологические настольные игры (способствуют успешной социализации в группе, развитию коммуникативных навыков).
4. Работа с метафорическими ассоциативными картами (диалог между внешним и внутренним миром подростка, обращение к глубинным ресурсам развития).
5. Эмоциональная стимуляция – релаксационные тренинги (обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний).

## **Материально-технические условия реализации программы**

Для проведения учебных занятий необходимо:

- Помещение, соответствующее Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса.
- Занятия проходят в кабинете № 157, где есть мультимедийные учебные средства (для просмотра презентаций и релаксационных роликов); столы можно передвигать – для работы в группах, сдвигать – для психологического круга; есть маркерная доска.
- Проектные листы (формата А3): тематические бланковые заготовки.
- Средства для ИЗО: краски, маркеры, пластилин.
- Компьютер с мультимедийным оборудованием.
- Internet, программа Zoom (в случае дистанционного обучения).

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература**

1. Игра в тренинге: возможности игрового взаимодействия. Леванова Е.А.– СПб.: Питер, 2011.
2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2001.
3. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
4. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб.: Питер, 2011.
5. Пузаткин О. В. Программа дополнительного образования «Азбука психологии». – Москва, ГБОУ ГМЦ ДОгМ, 2019
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. - М.: ВЛАДОС, 1995. – 529 с.
7. Рубинштейн Л. С. Основы общей психологии: В 3 т. Т. 2. – М., 2009.
7. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге: 220 упражнений для развития способностей - Санкт-Петербург: Речь, 2000.

### **Дополнительная литература**

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Кудзилов Д.Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии. - СПб.: Речь, 2004. – 144 с.
2. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей. - СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
3. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии. - СПб.: Речь, 2010. – 256 с.
4. Куц Г., Мухаматулина Е. Метафорические карты. Руководство для психолога. – М:- Генезис, 2015, – 160с.
5. Стишенок И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем. - СПб.: Речь, 2017. – 141с.
6. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. - СПб.: Речь, 2007. – 168 с.

7. Эксакусто Т.В. Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития. \_ Изд 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2016.- 254с.

### **Электронные и Интернет-ресурсы**

1. М/м презентации (авторские), наглядно отражающие структуру игр.
2. Релаксационные ролики (авторские), способствующие обучению саморегуляции.
3. Детский игровой сайт: игры и упражнения для общего развития детей - <https://www.igraemsa.ru/>
4. Детский портал «Солнышко»: игротека, фильмотека - <https://solnet.ee/about>
5. Сайт «Кругосвет» о развитие представлений об окружающем мире - <https://www.krugosvet.ru/>