

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования – гимназия №1»
г. Тула**

Принята:
на заседании педагогического совета
МБОУ «ЦО – гимназия № 1»
(протокол № 1 от 27 августа 2021г.)

Утверждаю:
Директор МБОУ «ЦО – гимназия № 1»

Пономарев А.В.
« » _____ 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Кружок
«ПСИХОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАНИИ»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 16-17 лет
Срок реализации: 1 год



Составитель (разработчик):
Зозуля Галина Анатольевна,
педагог-психолог, к.пс.н.

Тула
2021 год

Пояснительная записка

Современный этап развития системы образования предъявляет высокие требования к психологической подготовке учащихся. Развитие творческого потенциала личности учащегося невозможно без повышения её психологической культуры и социальной компетентности, а это в свою очередь достигается посредством психологического просвещения всех субъектов образовательного процесса и прежде всего учащихся. Этому способствует курс «Психология в образовании».

Формирование психологической культуры рассматривается современными психологами как развитие способности к систематическому самовоспитанию культурных стремлений и навыков, достижение достаточно высокого уровня обычного и делового общения, хорошей психической саморегуляции, творческого подхода к делу, умения познавать и реалистически оценивать свои возможности.

Я.Л. Коломинский выделяет две составляющие психологической культуры. Во-первых, это те достижения психологической науки и психологической практики, которые зафиксированы в различных психологических документах, во-вторых – психологические знания, профессионально-ролевые установки и поведение в межличностном пространстве. Всё это входит в концептуальную психологическую культуру.

Для практической психологии является актуальной проблема перевода достижений концептуальной психологической культуры в житейскую психологию. Активные методы обучения могут научить ребёнка оценивать себя и свою роль в каждый момент времени, поведение других и их роли в конкретной ситуации, увидеть себя, своё поведение со стороны и положение партнёров по общению, т.е. будут способствовать развитию рефлексивных способностей учащихся. Эти навыки помогут учащимся моделировать поведение в различных ситуациях, осознать себя и своё место в жизни, определить оптимальный стиль поведения.

Потребность в психологических знаниях резко возрастает в подростковом возрасте и не теряет своей актуальности до окончания школы и выбора жизненного пути. Знания, полученные на уроках психологии, призваны готовить подростков к ориентации в современном мире, саморегуляции, социально-психологической адаптации. Психологические знания нужны учащимся для правильной ориентации в социальной среде, установления конструктивных межличностных отношений, профессионального самоопределения.

Программа курса «Психология в образовании» способствует усвоению учащимися психологических знаний, формирование важнейших жизненных навыков, развитию психолого-педагогической компетенции как основы формирования психологической культуры и социальной компетентности.

Программа основывается на возрастных особенностях подростков с учетом их интересов. При разработке курса за основу взяты методические рекомендации и материалы научных исследований Я.Л.Коломинского, Л.В.Орловой, Г.К.Селевко, М.В.Поповой, Е.И.Рогова, Л.П.Пономаренко, Р.В.Белюсовой, Л.С.Колмогоровой, А.В.Микляевой и В.А.Родионова.

Программа рассчитана на проведение одного занятия в неделю, продолжительностью 1 час.

Основная цель программы – формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся, формирование человека, способного к самовоспитанию и саморазвитию, человека самосовершенствующегося.

Задачи программы направлены на формирование в мировоззрении ученика картины мира, позволяющей развиваться его личности в гуманистическом ключе.

Задачами учебно-развивающего и воспитывающего процесса являются:

- Актуализация знаний учащихся о понятии «личность».
- Ознакомление учащихся с основными положениями различных направлений психологии о структуре личности.
- Развитие навыков самопознания.
- Расширение представления учащихся о разнообразных приемах самосовершенствования.
- Ознакомление с процессами саморегуляции.
- Формирование у учащихся представления о стрессе, дистрессе и его влиянии на организм и психику человека.
- Показать возможность управления своими состояниями, мыслями, поступками.
- Обучение учащихся самостоятельному снятию психического напряжения.
- Обучение навыкам регулирования своего настроения.
- Формирование мотивации на самопознание, саморегуляцию и самосовершенствование.

Объектом при изучении курса «Психология в образовании» в школе является психологическая реальность.

Предметом курса является овладение различными способами действия с психологической реальностью: размышления, анализ, сравнение и обобщение, овладение психологическими понятиями; решение психологических задач; способы изучения, осмысления, изменения, создания, конструирования психологической реальности; генерирование образа этой реальности и своих представлений о ней. Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

В преподавании курса используются известные в мировой педагогической и психологической практике **методы обучения**: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование.*

Методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

• **Активные групповые методы социального тренинга:**

а) дискуссионные методы (обсуждение конфликтов, анализ ситуации морального выбора);

б) игровые методы – дидактические (поведенческое научение, интонационно-речевой и видеотренинг) и творческие игры (игровая психотерапия, психодраматическая коррекция, трансактивный метод осознания коммуникативного поведения);

в) сензитивный тренинг (тренировка самопонимания, межличностной чувствительности и эмпатии).

- *Метод творческого самовыражения* (через литературное, научное, художественное и др. виды творчества).
- *Методы психической саморегуляции и тренировки психических функций* (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки).
 - *Метод экспресси*
 - *Метод чтения вслух*
 - *Метод интроспективного анализа*
 - *Метод по развитию творческого самочувствия*
 - *Метод рефлексивного тренинга.*
 - *Диагностические методы.*

Учебно-тематический план

№ урока п/п	Название темы	Количество часов
1	Введение. Знакомство с курсом	1
	Психология личности и деятельности	18
2-9	Личность	8
10-14	Психологические особенности развития личности	5
15-19	Возрастная психология	5
	Саморегуляция	15
20-22	Стресс	3
23-25	Внешняя саморегуляция	3
26-28	Внутренняя саморегуляция	3
29-32	Эмоциональная саморегуляция	4
33	Профилактика аддиктивного поведения	1
34	Позитивное мышление	1
Итого	34	

Содержание программы «Психология в образовании»

Психология личности и деятельности

Личность. Индивид и личность. Соотношение биологического и социального в личности. Теории личности. Психоаналитическая теория личности (З.Фрейд). Индивидуальная теория личности (А.Адлер). Бихевиоризм. Гуманистическая теория личности (А.Маслоу). Отечественная теория личности. Самосознание. Самоотношение. «Я» - концепция. Потребности. Активность личности. Мотивы. Мотивация. Цели и ценности. Неосознанные побуждения. Направленность личности. Механизмы психологической защиты личности.

Психологические особенности развития личности. Общие вопросы возрастной психологии. Развитие личности. Динамика взросления. Понятие возраста. Роль деятельности в развитии личности. Понятие ведущей деятельности. Виды ведущей деятельности. Поведение. Динамика развития – противоречия и их разрешения. Кризисы развития и их характеристика. Понятие сензитивности.

Возрастная психология. Период младенчества. Ранний возраст. Дошкольный возраст. Младший школьный возраст. Важность формирования позитивного самоотношения. Принципы позитивного воспитания. Особенности подросткового возраста. Трудности роста. Особенности развития личности подростка. Противоречия и задачи взросления. Взрослеть – значит уметь. Юность. Развитие личности в юношеском возрасте. Формирование мировоззрения. Построение жизненного плана. Моделирование будущего.

Саморегуляция

Стресс. Понятие «стресс». Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Понятие «саморегуляция». Правила саморегуляции. «Телесное» выражение чувств. Тест на самооценку стрессоустойчивости.

Внешняя саморегуляция. Создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры. Знание этикета, овладение мимическими и пантомимическими умениями (управление телом). Искусство общения, искусство играть заданную роль в обществе, строить свои отношения с окружающими.

Внутренняя саморегуляция. Управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием. Классические формы управления физическим состоянием: профилактика здоровья, гигиена тела, занятия физкультурой и спортом, закаливание организма, физический труд, режим труда и отдыха, полноценное питание. Контроль за своими потребностями.

Эмоциональная саморегуляция. Самоконтроль, самообладание. Способы погашения отрицательных эмоций. Самовнушение. Аутогенная тренировка. Достижение согласия с самим собой. Психологическая самозащита. Классические формы воздействия на работу своего сознания. Взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции. Тренинг релаксации.

Профилактика аддиктивного поведения. Актуализация знаний учащихся о вредных последствиях злоупотребления алкоголем и наркотическими веществами. Стадии формирования зависимого (аддиктивного поведения). Формирование установки на здоровый образ жизни (умение сказать «нет»).

Позитивное мышление. Значение позитивного мышления. Приемы развития и сохранения навыков позитивного мышления.

Итоговое занятие. Рефлексия полученных знаний и умений.