

**Автономная некоммерческая организация по оказанию  
психологической помощи населению «Добро»**

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор

Шагаачы Ч.К.

«24» января 2024 г.

Приказ № 16 от 22 января 2024



**Дополнительная общеразвивающая программа**

**Социально-гумманитарной направленности**

**«Стань успешным и счастливым»**

**Подвид программы: разноуровневая**

**Возраст: 12-16 лет**

**Срок реализации : 6 месяцев**

Автор-составитель программы

Шагаачы Ч.К., педагог-психолог

дополнительного образования

г. КЫЗЫЛ-2024 год

## **Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Стань успешным и счастливым» разработана с учетом Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Сан Пин 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования, Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся».

Данная программа разработана внедренным в практику Федеральным государственным образовательным стандартом, которая позволяет очертить собственные специфические границы содержания программы от окружения «чужих стандартов». В то же время, программа составлена с учетом Федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения, реализующих идею вариативности, свободы выбора обучающимся образовательных траекторий обостряют ситуации конкуренции для сфера дополнительного образования детей, предлагает альтернативу для саморазвития личности.

Кроме того, программа составлена с учетом требований Постановления Правительства Российской Федерации от 30 марта 2013 года №286 «О формировании независимой системы оценки качества работы организации, оказывающих социальные услуги» так как в последнее время стало актуальным сформировать открытое для общественности понятийное поле анализа интерпретации содержания дополнительного образования детей.

Программа разработано с учетом требований законодательства по защите интересов и прав обучающихся таких как запрет при реализации программы на использование методов и средств обучения, образовательных технологий, наносящих вред психическому здоровью обучающихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что современная социально-экономическая ситуация диктует настоятельную необходимость в оказании эффективной психологической помощи подрастающему поколению. Поиск наиболее эффективных форм и методов коррекционно – развивающей работы является актуальной проблемой современной педагогики и психологии.

**Направленность дополнительной образовательной программы –** социально-педагогическая. Направлена на повышение уровня адаптированности, уровня готовности обучающихся к взаимодействию с различными социальными институтами, создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности.

**Цель программы** психокоррекционной работы в пространстве нормального детства – способствовать полноценному психическому и личностному развитию ребенка; оказание помощи в коррекции отклонений в поведении, в эмоционально-волевой сфере и в развитии познавательной сферы и речи.

**Задачи программы:**

- развитие эмоционально-волевой сферы;
- психологическая коррекция поведения ребёнка;
- создание комфортных условий для успешного усвоения учащимися программного материала;
- социальная профилактика, формирование навыков общения, правильного поведения.
- развитие познавательной активности учащихся,
- формирование умений наблюдать, сравнивать, выделять существенные признаки предметов и явлений, развитие памяти, мышления, речи, воображения;
- формирование общеинтеллектуальных умений: приёмов анализа, сравнения, обобщения, навыков группировки и классификации;

**Отличительной особенностью программы** является практическая направленность коррекции проблемных зон в психическом развитии ребенка (интеллектуальном, эмоциональном, мотивационном, поведенческом, волевом, двигательном и пр.) на основе создания оптимальных психолого-педагогических условий для развития творческого потенциала личности каждого ребенка

**Целевой группой** являются: дети в возрасте 12 – 16 лет.

**Сроки реализации программы:** 72 часа.

**Формы занятий:** лекционные, практические, тренинговые занятия. Аудиторные занятия, самостоятельная работа.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 4 часа в неделю ( 2 раза по два часа или 4 часа 1 раз).

**Ожидаемые результаты:**

- повышение адаптационного потенциала учащихся и уровня успешности в обществе;
- положительная динамика в развитии познавательных процессов, психических состояний, личностных реакций у учащихся в результате психокоррекционных воздействий;
- профилактика и предупреждение отклоняющегося поведения среди детей и подростков.

### Способы определения результативности:

Проведение психологических мониторингов с целью исследования актуального психоэмоционального состояния учащихся, оценки его динамики, проведение родительских собраний, педагогических советов с учителями с целью анализа изменений познавательной сферы, психических состояний, личностных реакций у учащихся в результате психокоррекционных воздействий.

### Формы подведения итогов реализации программы:

Тестирование, аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Ознакомительные занятия, определение основной формы работы в группе</b>	8	1	7 ч	
1	Знакомство в группе, определение цели каждого участника психологической группы	2	15 мин	1 ч 45 мин	Наблюдение, заметки
2	Определение своего актуального эмоционального состояния	2	15 мин	1 ч 45 мин	Наблюдение, заметки
3	Определение своих актуальных мыслей	2	15 мин	1 ч 45 мин	Наблюдение, заметки
4	Определение состояния своего тела	2	15 мин	1 ч 45 мин	Наблюдение, заметки
2	<b>Первичная индивидуальная (групповая) психодиагностика</b>	8	1	7	Тест
2.1.	Диагностика интеллектуального развития.	2	1	1	Практические задания.
2.2.	Диагностика внимания.	2		2	Практические задания.
3.3.	Диагностика памяти.	2		2	Практические задания.
3.4	Проективные методики.	2		2	Практические задания.

3	<b>Коррекция когнитивных процессов «Как научиться учиться»</b>	20		20	Практические задания.
3.1.	Коррекция внимания и его свойства.			4	Практические задания.
3.2.	Коррекция мышления и мыслительных операций.			4	Практические задания.
3.3.	Коррекция памяти. Обучение приёмам запоминания.			4	Практические задания.
3.4.	Коррекция восприятия.			4	Практические задания.
3.5.	Развитие рефлексивных навыков.			4	Практические задания.
4	<b>Коррекция социальных и коммуникативных умений Психологический тренинг</b>	20	3	17	Практические задания.
4.1.	Освоение приёмов активного общения «Я и другие»			2	Практические задания.
4.2.	«Какой я и какие другие»		1	1	Практические задания.
4.3.	«Обучение владению собой»		1	2	Практические задания.
4.4.	«Моё мнение»			2	Практические задания.
4.5.	«Учимся общаться»			2	Практические задания.
4.6.	«Я + Ты»			2	Практические задания.
4.7.	Коммуникативная игра			2	Практические задания.
4.8.	Коммуникативная игра.			2	Практические задания.
4.9.	«Конфликты и способы их разрешения».		1	3	Практические задания.
5	<b>Коррекция поведения «Познавая себя и других»</b>	8	2	6	Практические задания.
5.1.	«Я – это я! Знаю ли я себя»		2		Практические задания.
5.2.	«Я и мои чувства»			2	Практические задания.
5.3.	«Индивидуальность или чем я отличаюсь от других»			2	Практические задания.
5.4.	«Поведение и культура»			2	Практические задания.
6	<b>«Коррекция эмоционально-</b>	8	2	6	Практические

	<b>личностной сферы»</b>				задания.
6.1.	«Я учусь владеть собой». Основы саморегуляции.		2		Практические задания.
6.2.	«Послушание».			2	Практические задания.
6.3.	«Застенчивость».			2	Практические задания.
6.4.	«Агрессию – под контроль. Коммуникативность».			2	Практические задания.
7	<b>Итоговая индивидуальная (групповая) психодиагностика и получение обратной связи об эффективности коррекционно-развивающей работы от родителей и педагогов</b>	8		8	Практические задания.
7.1.	Диагностика интеллектуального развития (Вербальный, практически, интеллект)			2	Практические задания.
7.2.	Диагностика внимания (Свойства внимания: концентрация, устойчивость, переключаемость, психомоторного темпа, волевой регуляции, динамики работоспособности, наличия ММД)			2	Практические задания.
7.3.	Диагностика памяти (Типы и виды памяти)			2	Практические задания.
7.4.	Проективные методики: (Когнитивные проблемы, эмоциональные особенности, сфера общения, сфера социальных отношений)			2	Практические задания.
	Итого:	80	9	71	

## Содержание учебного плана

### 1. Ознакомительные занятия. Введение в основу психологии человека.

1.1. Теория: Понятие психики, психологии человека.

Практика: Знакомство в группе. Определение цели каждого участника группы.

1.2. Теория: Что такое эмоции?

Практика: Упражнение. Определение своего актуального эмоционального состояния.

1.3. Теория: Природа мыслительных процессов.

Практика: Упражнение, медитация. Определение своих актуальных мыслей

1.4. Теория: Понятие тела человека, физиологии и физиологических процессов в организме.

Практика: Упражнение. Определение актуального состояния своего тела.

### 2. Первичная индивидуальная (групповая) психодиагностика.

#### 2.1. Диагностика интеллектуального развития.

Теория: Понятие интеллекта. Познавательные процессы. Эмоции.

Практика: Диагностика интеллектуального развития (Вербальный, практический интеллект). Тест Д. Векслера, Прогрессивные матрицы Д.Равена, методика "Толкование пословиц", методика для определения уровня умственного развития детей 7-9 лет Э.Ф.Замбиявичене, "Простые аналогии".

#### 1.2. Диагностика внимания.

Практика: (Свойства внимания: концентрация, устойчивость, переключаемость, особенности психомоторного темпа, волевой регуляции, динамики работоспособности, наличие ММД). Тест Тулуз-Пьерона, методика «Корректирующая проба» (тест Бурдона), методика «Таблицы Шульце», методика Горбова «Красно-черная таблица».

#### 1.3. Диагностика памяти.

Практика: (Типы и виды памяти). Методика «Оперативная память», «Образная память», методика А.Р.Лурии «Заучивание 10 слов», методика «Пиктограмма», методика «Опосредствованное запоминание».

#### 1.4. Проективные методики.

Практика: Когнитивные проблемы, эмоциональные особенности, сфера общения, сфера социальных отношений (Бланковые, проективные методики): Цветовой тест Люшера, рисуночный тест Дж.Бука «Дом. Дерево. Человек», тест «Сказка», тест тревожности Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина, тест измерения уровня тревожности Д.Тейлор.

### 3. Коррекция когнитивных процессов «Как научиться учиться».

3.1. Практика: Обучение приёмам действия по образцу и правилам. Коррекция внимания и свойств. Развитие произвольности психических процессов.

3.2. Практика: Коррекция памяти. Обучение приёмам запоминания.

3.3. Практика: Коррекция мышления и мыслительных операций. Развитие внутреннего плана действий.

3.4. Практика: Коррекция восприятия. «Релаксация – напряжение».

3.5. Практика: Развитие рефлексивных навыков «Я чувствую...».

#### **4. Коррекция социальных и коммуникативных умений. Психологические тренинги.**

4.1. Теория: Понятие общения, вербального и невербального общения. Развитие коммуникации. Формирование коммуникативных действий и операций. Понятие конфликтов и способы их разрешения.

4.2. Практика: Освоение приёмов активного общения «Я и другие».

Раскрытие качеств, необходимых для активного общения «Какой я и какие другие».

4.3. Практика: «Обучение владению собой». Отстаивание своей точки зрения и аргументации.

4.4. Практика: «Моё мнение».

4.5. Практика: Сплочение группы «Учимся общаться».

4.6. Практика: Устранение барьеров общения «Я + Ты». Навыки совместной работы.

4.7. Практика: Коммуникативная игра «Путешествие на воздушном шаре». Навыки совместной работы.

4.8. Практика: Коммуникативная игра. Моделирование ситуации.

4.9. Теория: «Конфликты и способы их разрешения».

Практика: Отработка навыков неконфликтного поведения. Обучение умению согласованности коммуникативных действий с партнёрами. Обучение адекватным способам разрешения конфликтных ситуаций. Повышение социометрического статуса учащихся.

#### **5. Коррекция поведения «Познавая себя и других»**

5.1. Теория: Понятие темперамента и его характеристики. Типы личности.

Практика: Я-это я! Знаю ли я себя». Тест на определение типа темперамента. Обсуждение.

5.2. Теория: Понятие акцентуации. Типы акцентуаций.

Практика: Тест на определение типов акцентуаций. Обсуждение.

5.3. Теория: Понятие личности в психологии. Иерархия потребностей по А. Маслоу. Направленность личности.

Практика: «Индивидуальность или чем я отличаюсь от других». Упражнение «Круг субличности», «Кто я?»-мои социальные роли.

5.4. Теория: Понятие этики, культуры поведения.

Практика: Упражнение с моделированными ситуациями. Разбор, анализ.

#### **7. Коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы**

7.1. Теория: Основы саморегуляции.

Практика: «Я учусь владеть собой».

Обучение приёмам психической саморегуляции. Обучение приёмам контроля над своими мыслями, эмоциями, действиями. Обучение основным приёмам релаксации. Обучение ориентировке в эмоциональных состояниях. Формирование адекватной самооценки.

7.2. Практика: Приемы волевого саморегулирования. Спокойствие. Дружелюбие.

7.3. Практика: Агрессия, причины появления агрессии. Приемы управления агрессией. Методика САН, Цветовой тест отношений А.Эткинд, методика "Кактус" М.А.Панфиловой.

#### **1.6. Итоговая индивидуальная (групповая) психодиагностика и получение обратной связи об эффективности коррекционно-развивающей работы от родителей и педагогов**

Практика: Диагностика интеллектуального развития (Вербальный, практический интеллект). Тест Д. Векслера, Прогрессивные матрицы Д.Равена, методика "Толкование пословиц", методика для определения уровня умственного развития детей 7-9 лет Э.Ф.Замбицянине, "Простые аналогии".

Диагностика внимания (Свойства внимания: концентрация, устойчивость, переключаемость, особенности психомоторного темпа, волевой регуляции, динамики работоспособности, наличие ММД). Тест Тулуз-Пьерона, Методика "Корректирующая проба" (тест Бурдона) Методика "Таблицы Шульце" Методика Горбова "Красно-черная таблица".

Диагностика памяти (Типы и виды памяти). Методика "Оперативная память", "Образная память", методика А.Р.Лурии "Заучивание 10 слов", методика "Пиктограмма", методика "Опосредствованное запоминание".

Когнитивные проблемы, эмоциональные особенности, сфера общения, сфера социальных отношений (Бланковые, проективные методики): Цветовой тест Люшера, рисуночный тест Дж.Бука "Дом. Дерево. Человек", тест "Сказка», тест тревожности Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина, тест измерения уровня тревожности Д.Тейлор.

#### Список литературы

- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.
- Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М., 1968.
- Бурменская Г.В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. – М., 1990.
- В мире подростка. /Под ред. А.А.Бодалева. – М., 1982.
- Возрастная и педагогическая психология/Под ред. А. В. Петровского. 2 - е изд. - М., 1979.
- Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. – М., 1984.
- Драгунова Т. В. Проблема конфликта в подростковом возрасте.//Вопросы психологии. – 1972 - № 2.
- Изучение мотивации поведения детей и подростков/Под ред. Л. И. Божович и Л. В. Благонадежиной. - М., 1972.
- Иващенко Ф.И., Коломенский Я.Л. Актуальные проблемы возрастной и педагогической психологии. - Минск, 1980.
- Кирьякова А.В. Ориентация школьников на социально значимые ценности: Учеб. пособие. – Л., 1991.
- Кле Мишель. Психология подростков: психосексуальное развитие. - М., 1991.
- Кон И.С. Дружба. – М., 1987.
- Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2000.
- Краковский А. П. О подростках. - М., 1970.
- Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьников. - М., 1976.
- Кулагина И.. Возрастная психология: Развитие ребенка от рождения до поздней зрелости. – М., 2003.
- Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л., 1983.
- Личко А.Е. Эти трудные подростки. Записки психиатра. - Л., 1983.
- Маркова А. К. Психология обучения подростка. - М., 1975.
- Мир детства: Подросток/Под ред. А. Г. Хрипковой. - М., 1982.
- Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М., 2000.
- Немов Р.С. Психология: в трех книгах. – Книга 2. Психология образования. – М., 1999.

Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. – М., 1979. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Подросток в учебнике и в жизни. – М., 1987.

Психология современного подростка. /Под ред. Е.П. Фельдштейна. – М., 1987.

Психология человека от рождения до смерти/ под общ. Ред. А.А. Реана. – СПб, 2002.

Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб., 2000.

Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. – М., 1994.

Слободчиков В.И., Исаев В.И. Основы психологической антропологии. Снайдер Д.И. Курс выживания для подростков. – Волгоград, 1992. Снегирева Т.В., Платон К.Н. Особенности межличностного восприятия в подростковом и раннем юношеском возрасте. - Кишинев, 1988.

Трудный подросток: причины и следствия. /Под ред. В.А.Татенко. - Киев, 1985.

Фельдштейн Д.И. Особенности личностного развития подростка в условиях социально-экономического кризиса// Мир психологии и психология в мире: Научно-методический журнал. – 1994. - № 0

Фельдштейн Д. И. Психологические основы общественно полезной деятельности подростков. - М., 1982.

Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе. – М., 1989.

Хрипкова А.Г., Колесов Д.А. Мальчик, подросток, юноша. – М., 1992.

Эриксон Э. Детство и общество. – СПб., 1999.