

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический  
университет им. К.Д. Ушинского»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

## «Школа юного психолога»

Программа рассчитана на 1 год обучения  
Возраст обучающихся – 14-19 лет (обучающиеся общеобразовательных  
организаций 8-11 класс, студенты педагогических колледжей)

Автор:  
Киселева Татьяна Геннадьевна,  
к.пс.н., доцент,  
доцент кафедры социальной педагогики  
и организации работы с молодёжью  
ФГБОУ ВО ЯГПУ им. К.Д. Ушинского

Ярославль, 2022

## Пояснительная записка

В «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» в качестве приоритетной задачи Российской Федерации в сфере воспитания детей названо развитие высоконравственной личности, разделяющей духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества. Для достижения цели Стратегии необходимо создать условия для консолидации усилий социальных институтов по воспитанию подрастающего поколения, следовательно, стоит задача более тесного взаимодействия общеобразовательных организаций с вузами в рамках предпрофессиональной подготовки обучающихся. Решению именно этой задачи призвана помочь дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа юного психолога».

Кроме того Стратегия предусматривает повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей. Автор программы убеждена, что повышение уровня психолого-педагогической поддержки детей наиболее эффективно, если стимулировать самоорганизацию, самостоятельность, самопознание у самих детей, т.е. формировать у них психологическую компетентность.

Психологическая компетентность является неотъемлемой частью профессионального мастерства любого педагога, следовательно, в рамках предпрофессиональной подготовки школьников по педагогическому профилю формирование основ психологической культуры можно рассматривать как залог будущего успеха и в ходе профессионального обучения, и в процессе будущей педагогической деятельности.

Еще один аспект, который обуславливает важность и значимость данного направления предпрофессиональной подготовки, связан с возрастными особенностями старших подростков и юношества, которые максимально заинтересованы в познании себя. Самопознание выступает основой успешного профессионального самоопределения школьников.

Кроме того, сегодня изучение внутреннего мира человека, его возможностей является одной из актуальных тем и одновременно проблем, поскольку в этом направлении существует огромное количество мифов и заблуждений. Социальная значимость темы определяется тем, что в настоящее время общество нуждается в людях, гармонично развитых во всех отношениях. Это касается любой сферы жизни. Современные школьники стремятся узнать о себе больше для успешного выбора жизненных целей.

Поиски ответов на вопросы и выполнение заданий по данной Программе - это увлекательное занятие и одновременно существенный элемент изучения психологии, что позволит более эффективно осваивать предметы профессионального цикла при поступлении в педагогический вуз.

**Цель программы** – создание условий для формирования мотивации к самопознанию, расширению и углублению знаний обучающихся о



внутреннем мире человека, формирование профессиональной направленности, связанной с выбором профессий психолого-педагогической направленности.

#### **Задачи:**

- развитие интеллектуальной сферы, расширение кругозора и общей осведомленности;
- формирование представлений обучающихся о психологии как науке;
- пропедевтика общей, социальной, возрастной и др. разделов психологии, стимулирование интереса к другим людям и к самому себе;
- создание условий для познания себя и других людей,
- формирование умений использовать психологические знания для решения прикладных задач, общения и деятельности в коллективе.

Занятия по данной программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

Программа предполагает использование разнообразных форм организации занятий-дискуссии, сюжетно-ролевые игры, упражнения и игры, способствующих развитию внимания, памяти, мышления, воображения; упражнения и игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, проблемные ситуации, тестирование, учебно-исследовательская и проектная деятельность.

Данная программа ориентирована на групповую форму работы. Возраст детей: 14 - 19 лет. Численность группы 15 человек, причем подбор детей осуществляется на добровольной основе, по интересу.

Программа рассчитана на 24 часа, периодичность занятий -2 раза в месяц.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Обучающиеся должны:

- иметь представление о том, что изучает психология, какие вопросы она решает;
- уметь анализировать свои возможности и способности, адекватно оценивать себя;
- иметь представление о приемах самовоспитания, развития способностей, формирования характера
- уметь высказывать своё мнение и аргументировать его;
- анализировать и обобщать информацию, полученные данные о себе, делать по ним выводы;
- использовать полученные знания для саморазвития и самовоспитания.

Отслеживание промежуточных результатов реализации программы осуществляется посредством наблюдения, тестирования, анализа выполненных практических заданий.

В качестве подведения итогов реализации программы обучающимся предлагается выполнить мини-исследование по одной из интересующих тем, сделать публичный доклад с презентацией полученных результатов. Результаты исследования могут быть рекомендованы комиссией к участию в региональных, всероссийских или международных конкурсах, а также к публикации материалов.

**Учебно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Школа юного психолога»**

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	История развития психологической науки.	2	1	1
2.	Психология личности.	2	1	1
3.	Психология эмоций	2	1	1
4.	Психология общения.	2	1	1
5.	Психология убеждения и влияния.	2	1	1
6.	Психология лжи. Манипуляции и контр-манипуляции	2	1	1
7.	Психология мотивации и воли.	2	1	
8.	Психология ощущений и восприятия.	2	1	1
9.	Психология памяти и внимания.	2	1	1
10.	Психология мышления.	2	1	1
11.	Психология стресса.	2	1	1
12.	Подведение итогов. Защита исследовательского проекта	2		2
	<b>Итого</b>	24	11	13

**Краткое содержание программы**

**Тема 1. История развития психологической науки.**

Введение в психологию, ее отрасли и методы. Основные направления и теории психологической науки. Психология сознания. Сознание, его свойства и структура. Бихевиоризм. Психоанализ. Гештальтпсихология. Гуманистическая и когнитивная психология. Отечественная психологическая школа.

**Тема 2. Психология личности.**

Темперамент и характер. Самооценка. Возрастная психология и психология развития. Гендерная психологи. Психология индивидуальных различий. Психофизиология. Нейропсихология.

**Тема 3. Психология эмоций**

Теории эмоций, виды эмоций, роль эмоций в жизни человека и животных. Тренинг управления эмоциональным состоянием.



#### **Тема 4. Психология общения.**

Психология общения: коммуникативная, интерактивная и перцептивная стороны общения. Вербальные и невербальные средства общения.

#### **Тема 5. Психология убеждения и влияния.**

Особенности восприятия информации разными людьми. Убедительность и доказательность речи. Особенности устной и письменной коммуникации. Психология внушения, заражения. Психология толпы.

#### **Тема 6. Психология лжи. Манипуляции и контр-манипуляции.**

Теории лжи. Почему люди лгут? Виды лжи. Способы диагностики лжи. Причины, способы манипулирования. Практическая психология. Приемы контр-манипуляций.

#### **Тема 7. Психология мотивации и воли.**

Понятие воли, структура волевого акта. Причины лени и слабой воли. Понятие мотива. Виды мотивов, внешняя и внутренняя мотивация. Тренинг управления временем. Тренинг саморегуляции и самоорганизации. Тренинг самопрезентации

#### **Тема 8. Психология ощущений и восприятия.**

Психические процессы, свойства и состояния. Физиологическая основа восприятия. Чувствительность. Пороги чувствительности. Ошибки и иллюзии восприятия.

#### **Тема 9. Психология памяти и внимания.**

Познавательные процессы: внимание и память. Виды внимания: произвольное, произвольное и послепроизвольное. Способы управления вниманием. Виды памяти. Этапы процесса запоминания. Роль забывания. Приемы мнемотехники. Тренинг развития памяти

#### **Тема 10. Психология мышления.**

Теории мышления. Мышление и интеллект. Приемы решения интеллектуальных задач. Тренинги и активное социально-психологическое обучение. Тренинг творческого мышления.

#### **Тема 11. Психология стресса.**

Роль стресса в жизни человека. Эу-стресс и ди-стресс. Стадии формирования стрессового состояния, факторы, вызывающие стресс. Тренинг управления стрессом.

#### **Тема 12. Подведение итогов. Защита исследовательского проекта**

#### **Условия реализации программы**

##### **1. Материально-техническое обеспечение:**

Наличие помещения, пригодного для проведения групповых занятий, соответствующего требованиям СанПиН, канцелярских и технических средств (экран, проектор, ПК, доступ в Интернет).

##### **2. Кадровое обеспечение: преподаватели ЯГПУ им. К.Д. Ушинского**

#### **Методическое обеспечение**

В структуре каждого занятия выделяются теоретическая часть, блок самопознания, блок психотехнических упражнений и приемов, практикоориентированное задание, которое может выполняться как в аудитории, так и носить характер домашнего задания. На каждом занятии есть этап ритуала приветствия, разминки, основная часть, рефлексия ритуала прощания.

Для поддержания групповой динамики на занятиях используются различные виды работ: ритуал приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д. Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющие работать на сплочение детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если есть необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, мини-лекций, направленных на решение задач данного развивающего комплекса.

Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу.

### Список литературы

1. Армстронг Т. Ты можешь больше, чем ты думаешь. М.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 144с.
2. Бендюков М.А., Соломин И.Л. Ступени карьеры. Азбука профориентации. СПб.: Речь, 2006. – 240 с.
3. Биденко С., Золотаревич И. Хочу зарабатывать. Полезные советы для детей и подростков + 60 идей заработка. М.: Баланс Бизнес Букс, 2011. – 176с.
4. Буше Ф. Я люблю других. М.: Клевер Медиа Групп, 2015. – 120с.
5. ГодфруаЖ. Что такое психология В 2-х т. Т. 1: Пер. с франц.-М.: Мир 1992.-496 с.



6. Кассар Р., Велла К. Я не люблю учиться! М.: Издательство ИТРК, 2017. – 96с.
7. Кедрова Н. Албука эмоций. Изд.: Феникс-Премьер, 2015г. – 120с.
8. Кехо Д. Подсознание может все. М.: Изд-во Попурри, 2015. – 160с.
9. Кинни Дж. Дневник слабака. М.: ООО «Издательство АСТ», 2016. – 224с.
10. Коломинский Я. Л. Человек: психология. Кн. для учащихся ст. классов.— 2-е изд., доп.— М.: Просвещение, 1986.—223 с.
11. Курпатов А. 27 верных способов получить то, что хочется // [http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=143163](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=143163)
12. Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить. М.:ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2012. - 320с.
13. МэгДжей Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014. – 96с.
14. Петрановская Л. Что делать, если ждет экзамен? М.: ООО «Издательство АСТ», 2013. – 96с.
15. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. М.: Эксмо, 2006. - 416с.
16. Платонов К. К. Занимательная психология. М.: Молодая гвардия, 1986. – 224 с
17. Свааб Д., Схюттен Я.П. Ты – это твой мозг. Все, что ты захочешь узнать о своем мозге.ООО "Издательство Ивана Лимбаха",2014. – 208с.
18. Снайдер Д. Курс выживания для подростков. М.: МП "Горизонт", 1995. - 206с.
19. Суркова М. От 14 и старше: советы и лайфхаки. М.: ООО «Издательство АСТ», 2017. – 60с.
20. Тимошенко Г. 50 лайфхаков: психологические квесты. Москва: Издательство АСТ, 2017. -144 с.
21. Тундалева В.С. Как выбрать профессию в 17 лет. Ростовн/Д: Феникс, 2014. - 205 с.
22. Хавас М., Мюндеманн Б.-М. Как стать самым умным: 300 упражнений для развития умственных способностей. Харьков: Клуб семейного досуга, 2007. – 240с.
23. Шостак В.И. Природа наших ощущений: Книга для внеклассного чтения учащихся 8-10 классов. М. Просвещение, 1983. – 127с.
24. Яровицкий В. Мой первый учебник по психологии: Книга для подростка. Ростовн/Д:Феникс, 2012.- 256 с.

#### Электронные ресурсы

1. Psylib.Myword <http://psylib.myword.ru>
2. А.Я. психология: описания психологических тестов, тестирование онлайн <http://azps.ru>
3. Газета «Школьный психолог» <http://psy.1september.ru>
4. Детский Интернет - портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee>

5. Детский сказочный журнал «Почитай-ка»: подраздел «Задача на прощание»<http://www.cofe.ru/read-ka>
6. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <http://school-collection.edu.ru>
7. Журнал «Вопросы психологии» <http://www.voppsy.ru>
8. Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
9. Психея <http://www.psycheya.ru>
10. Сайт «Веселые развивалки и обучалки» <http://www.kindergeni.ru>
11. Сайт «Дети сети...» <http://www.detiseti.ru>
12. Сайт «Детская психология для родителей» <http://www.psyparents.ru/>
13. Сайт «Мерсибо» <https://mersibo.ru>
14. Сайт «Мир психологии» <http://psychology.net.ru>
15. Сайт psy-files.ru. <http://www.psy-files.ru>
16. Сайт ВСЕТЕСТЫ.RU <http://vsetesti.ru>
17. Сказкотерапия для всех <http://www.lumara.ru>
18. Центр практической психологии «ПСИ - ФАКТОР» <http://psyfactor.org>
19. Электронная библиотека психологической литературы <http://bookap.info>
20. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» <http://www.psyedu.ru>
21. Энциклопедия психодиагностики <http://www.psylib.info>