

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 1159 от «2» 09 2022г.
Директор ГБОУ ДУМ СПб

Н.В. Судденкова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Психологическая азбука подростков»**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 14-22 года**

Разработчик:
Евдокимова Наталья Юрьевна,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 1 от 26.08.22

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	8
Календарный учебный график	10
Рабочая программа.....	11
Оценочные и методические материалы	18
Рабочая программа воспитания.....	22

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07.2022);
- Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга;

– Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Устава Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга;

– Лицензии ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность и других локальных актов учреждения;

– Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб (Рабочая программа воспитания) на период до 2024 года.

Программа направлена на развитие гармоничной личности, приобретение умений саморефлексии, навыков самоорганизации, получения возможности реализации собственных идей и проектов, умение планировать, умение анализировать, а также сопровождения личностного роста подростка.

Актуальность.

Сегодня в условиях социальных и экономических перемен назрела острая потребность общества в нравственных, духовно богатых и творческих людях, обладающих высоким уровнем профессиональной и личностной культуры. Семья и школа закладывают основы личностного своеобразия молодого человека и формируют стереотипы его поведения в будущем, но становление личности происходит в период первичной профориентации и профессионализации. Именно поэтому, подростки – это наиболее активная, восприимчивая к воздействию и ориентируемая на перспективу часть молодежи.

Исходя из объективной потребности общества в социально – активной личности, образовательная программа разработана с целью формирования самосознания подростка и становления качеств на базе первичных знаний и умений по основам психологии, социальной отзывчивости и активной жизненной позиции.

Ведущей идеей содержания программы является развитие гармоничной личности, приобретение умений саморефлексии, навыков самоорганизации, получения возможности реализации собственных идей и проектов, умение

планировать, умение анализировать, а также сопровождения личностного роста подростка.

Программа имеет **социально–гуманитарную (социально-педагогическую направленность)**.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 14 до 22 лет.

Цель программы – повышение психологической компетенции обучающихся системы СПО, формирование навыков интроспекции, осознание и проявления чувств.

Задачи:

Обучающие:

- создать условия для самопознания и саморефлексии;
- получить знания основ психологии;
- получить знания основ педагогики
- получить знания социальной психологии
- получить знания о работе и нарушениях психики

Развивающие:

- развить кругозор;
- развить самодисциплинированность
- развить культуру речи;
- развить ответственность и инициативность;
- развить социальную активность;
- развить уверенность в себе

Воспитательные:

- воспитание ответственности и самостоятельности;
- воспитание интереса к самопознанию;
- содействие нравственному становлению обучающегося;
- формирование коммуникативной культур.
- Формирование навыков разрешения конфликтов
- Формирование навыков эмпатии

Условия набора: для обучения по данной программе принимаются все желающие, согласно Устава учреждения и соответствующим локальным актам.

Наполняемость групп: количество учащихся в группе 1-го года обучения – не менее 15 человек.

Срок освоения программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Психологическая азбука для подростков» рассчитана на 1 год обучения.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Формы и режим занятий.

Занятия могут проводиться в группах полного состава и в малых группах.

Основной формой проведения занятий является аудиторные занятия, кроме того, используются следующие формы: беседы, анкетирование, тестирование, психологическая диагностика.

Режим и особенности реализации программы: 108 часов в год, 3 часа в неделю, (2 раза в неделю по 1 и 2 часа).

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием электронного обучения и дистанционных технологий (использование мессенджеров, социальных сетей).

Программа имеет **общекультурный уровень**.

При реализации программы количество часов не меняется. Возможно некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости учащихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

Кадровое обеспечение. Обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

Материально-техническое обеспечение

1. Аудитория (круглый стол, стулья)
2. Магнитно-маркерная доска
3. Видеопроекторное оборудование (проектор, экран, колонки)
4. Канцелярские принадлежности
5. Раздаточный материал для проведения тестов, методик, опросников.
6. Персональный компьютер педагога, для проведения дистанционных занятий

Планируемые результаты, получаемые обучающимися в результате освоения программы:

Личностные:

- знание моральных норм, умение выделять нравственный аспект поведения и соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами;
- умение работать на результат;
- готовность отстаивать национальные и общечеловеческие (гуманистические, демократические) ценности, свою гражданскую позицию;
- способность к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта;

Метапредметные:

- убежденность в позитивной роли психологии в жизни современного общества, необходимости грамотного отношения к своему здоровью и окружающей среде;
- владение универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и

выполнять его инструкции;

- владение средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми, и сверстниками;

Предметные:

- владение необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- владение навыками по получению нового знания, его преобразованию и применению;

Ожидаемые результаты:

После первого года обучения обучающиеся будут:

Знать:

- основы общей психологии;
- основы возрастной психологии
- основы социальной психологии
- основы конфликтологии;
- основы теории общения.
- психологию группы
- способы разрешения конфликтов
- способы борьбы со стрессом

уметь:

- работать в команде;
- уметь общаться, вступать в контакт;
- оценивать свои возможности;
- преодолевать конфликтные ситуации;
- создавать карту собственного успеха;
- сочувствовать
- распознавать нарушения поведения
- проводить психологическую диагностику (в т.ч. самодиагностику)

Способы проверки результативности образовательной программы

Критерием успешной деятельности обучающихся является соответствие реально полученных знаний, умений и навыков ожидаемым результатам.

Способом проверки результативности работы является диагностика обучающихся и самоанализ.

Педагогическая диагностика:

- педагогическое наблюдение для бесед с последующим воздействием, позволяющие снять имеющиеся комплексы у подростков, неуверенность в своих силах.
- выявление оценки коммуникабельности и организаторских способностей при анализе проделанной работы (наблюдение);
- анкеты по изучению мотивации к предлагаемым видам деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 ГРУППА)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	
2.	Введение в психологию	2	2	-	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
3.	Личность	6	6	-	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
4.	Я – концепция и ее ключевые компоненты	11	6	5	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
5.	Эмоциональная сфера человека	18	9	9	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
6.	Психические состояния и их свойства	14	6	8	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
7.	Общаться – это так легко...	17	8	9	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
8.	Конфликты и их роль в жизни человека	15	4	11	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
9.	Человек и общество	14	6	8	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
10.	Время взрослеть	10	4	6	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
Итого:		108	52	56	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2 ГРУППА)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	
2.	Введение в психологию	2	2	-	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
3.	Личность	6	6	-	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
4.	Я – концепция и ее ключевые компоненты	11	6	5	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
5.	Эмоциональная сфера человека	18	9	9	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
6.	Психические состояния и их свойства	14	6	8	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
7.	Общаться – это так легко...	17	8	9	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
8.	Конфликты и их роль в жизни человека	15	4	11	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
9.	Человек и общество	14	6	8	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
10.	Время взрослеть	10	4	6	Педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.
Итого:		108	52	56	

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 159 от «2» 09 2022 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб

Н.В. Судденкова

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, 1 группа	08.09.2022	25.05.2023	36	108	2 раза в неделю по 1 и 2 часа
1 год, 2 группа	08.09.2022	25.05.2023	36	108	2 раза в неделю по 1 и 2 часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 143/2022 от «2» 09 2022г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Н.В. Судденкова

**Рабочая программа
«Психологическая азбука подростков»**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 14-22 года**

Разработчик:
Евдокимова Наталья Юрьевна,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 1 от 26.09.22

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	группа №1	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	08.09.2022	
2.	Предмет психологии, ее задачи. Отрасли психологии. История становления психологии как науки.	2	12.09.2022	
3.	Личность. Индивидуальность.	1	15.09.2022	
4.	Личность. Индивидуальность. Темперамент.	2	19.09.2022	
5.	Темперамент.	1	22.09.2022	
6.	Характер.	2	26.09.2022	
7.	«Я - концепция».	1	29.09.2022	
8.	«Я - концепция».	2	03.10.2022	
9.	Самоуважение.	1	06.10.2022	
10.	Самоуважение. Самоконтроль.	2	10.10.2022	
11.	Самоконтроль.	1	13.10.2022	
12.	Уверенность в себе.	2	17.10.2022	
13.	Уверенность в себе.	1	20.10.2022	
14.	Уверенность в себе. Мир эмоций. Эмоциональный интеллект.	2	24.10.2022	
15.	Мир эмоций. Эмоциональный интеллект.	1	27.10.2022	
16.	Мир эмоций. Эмоциональный интеллект.	2	31.10.2022	
17.	Мир эмоций. Эмоциональный интеллект.	1	03.11.2022	
18.	Мир эмоций. Эмоциональный интеллект.	2	07.11.2022	
19.	Мир эмоций. Эмоциональный интеллект.	1	10.11.2022	
20.	Мир эмоций. Эмоциональный интеллект.	2	14.11.2022	
21.	Привлекательность человека.	2	17.11.2022	
22.	Привлекательность человека. Дружба.	2	21.11.2022	
23.	Дружба.	2	24.11.2022	
24.	Романтические отношения и влюбленность.	2	28.11.2022	
25.	Взаимосвязь разума и эмоций.	1	01.12.2022	
26.	Взаимосвязь разума и эмоций.	2	05.12.2022	

	Напряжение.			
27.	Напряжение.	1	08.12.2022	
28.	Приемы внешней регуляции состояния.	2	12.12.2022	
29.	Приемы внутренней регуляции состояния	1	15.12.2022	
30.	Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции	2	19.12.2022	
31.	Приемы саморегуляции	1	22.12.2022	
32.	Настроение.	2	26.12.2022	
33.	Стресс и стрессоустойчивость.	1	29.12.2022	
34.	Инструктаж по ТБ. Стресс и стрессоустойчивость.	2	09.01.2023	
35.	Стресс и стрессоустойчивость.	1	12.01.2023	
36.	Общение. Структура и средства общения.	2	16.01.2023	
37.	Вербальные средства общения.	1	19.01.2023	
38.	Вербальные средства общения.	2	23.01.2023	
39.	Невербальные средства общения.	1	26.01.2023	
40.	Невербальные средства общения.	2	30.01.2023	
41.	Стили в общении.	1	02.02.2023	
42.	Стили в общении.	2	06.02.2023	
43.	Манипулирование.	1	09.02.2023	
44.	Манипулирование.	2	13.02.2023	
45.	Манипулирование.	1	16.02.2023	
46.	Барьеры в общении.	2	20.02.2023	
47.	Что такое конфликт? Причины конфликтов.	2	27.02.2023	
48.	Стили поведения в конфликте.	1	02.03.2023	
49.	Стили поведения в конфликте. Управление конфликтом. Конструктивное разрешение конфликтов.	2	06.03.2023	
50.	Управление конфликтом. Конструктивное разрешение конфликтов.	1	09.03.2023	
51.	Управление конфликтом. Конструктивное разрешение конфликтов. «Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в конфликте.	2	13.03.2023	
52.	«Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в	1	16.03.2023	

	конфликте.			
53.	Бесконфликтное общение.	2	20.03.2023	
54.	Бесконфликтное общение.	1	23.03.2023	
55.	Бесконфликтное общение.	2	27.03.2023	
56.	Бесконфликтное общение.	1	30.03.2023	
57.	Коллектив и личность.	2	03.04.2023	
58.	Коллектив и личность.	1	06.04.2023	
59.	Социально-психологические особенности взаимоотношений в малой группе. Конформизм.	2	10.04.2023	
60.	Лидерство.	1	13.04.2023	
61.	Лидерство.	2	17.04.2023	
62.	Лидерство.	1	20.04.2023	
63.	Лидерство.	2	24.04.2023	
64.	Лидерство.	1	27.04.2023	
65.	Лидерство.	1	04.05.2023	
66.	Лидерство. Профессиональное самоопределение.	2	08.05.2023	
67.	Профессиональное самоопределение.	1	11.05.2023	
68.	Проектирование профессионального жизненного пути.	2	15.05.2023	
69.	Экзамен. Стратегии построения работы на экзамене.	1	18.05.2023	
70.	Приемы самонастройки и аутотренинга.	2	22.05.2023	
71.	Итоговое занятие	1	25.05.2023	
	Итого:	108		

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	группа №2	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	08.09.2022	
2.	Предмет психологии, ее задачи. Отрасли психологии. История становления психологии как науки.	2	14.09.2022	
3.	Личность. Индивидуальность.	1	15.09.2022	
4.	Личность. Индивидуальность. Темперамент.	2	21.09.2022	
6.	Темперамент.	1	22.09.2022	
7.	Характер.	2	28.09.2022	

8.	«Я - концепция».	1	29.09.2022	
9.	«Я - концепция».	2	05.10.2022	
10.	Самоуважение.	1	06.10.2022	
11.	Самоуважение. Самоконтроль.	2	12.10.2022	
13.	Самоконтроль.	1	13.10.2022	
14.	Уверенность в себе.	2	19.10.2022	
15.	Уверенность в себе.	1	20.10.2022	
16.	Уверенность в себе. Мир эмоций. Эмоциональный интеллект.	2	26.10.2022	
18.	Мир эмоций. Эмоциональный интеллект.	1	27.10.2022	
19.	Мир эмоций. Эмоциональный интеллект.	2	02.11.2022	
20.	Мир эмоций. Эмоциональный интеллект.	1	03.11.2022	
21.	Мир эмоций. Эмоциональный интеллект.	2	09.11.2022	
22.	Мир эмоций. Эмоциональный интеллект.	1	10.11.2022	
23.	Мир эмоций. Эмоциональный интеллект.	2	16.11.2022	
24.	Привлекательность человека.	2	17.11.2022	
25.	Привлекательность человека. Дружба.	2	23.11.2022	
27.	Дружба.	2	24.11.2022	
28.	Романтические отношения и влюбленность.	2	30.11.2022	
29.	Взаимосвязь разума и эмоций.	1	01.12.2022	
30.	Взаимосвязь разума и эмоций. Напряжение.	2	07.12.2022	
32.	Напряжение.	1	08.12.2022	
33.	Приемы внешней регуляции состояния.	2	14.12.2022	
34.	Приемы внутренней регуляции состояния.	1	15.12.2022	
35.	Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.	2	21.12.2022	
37.	Приемы саморегуляции.	1	22.12.2022	
38.	Настроение.	2	28.12.2022	
39.	Стресс и стрессоустойчивость.	1	29.12.2022	
40.	Инструктаж по ТБ. Стресс и стрессоустойчивость.	2	11.01.2023	
41.	Стресс и стрессоустойчивость.	1	12.01.2023	
42.	Общение. Структура и средства	2	18.01.2023	

	общения.			
43.	Вербальные средства общения.	1	19.01.2023	
44.	Вербальные средства общения.	2	25.01.2023	
45.	Невербальные средства общения.	1	26.01.2023	
46.	Невербальные средства общения.	2	01.02.2023	
47.	Стили в общении.	1	02.02.2023	
48.	Стили в общении.	2	08.02.2023	
49.	Манипулирование.	1	09.02.2023	
50.	Манипулирование.	2	15.02.2023	
51.	Манипулирование.	1	16.02.2023	
52.	Барьеры в общении.	2	22.02.2023	
53.	Что такое конфликт? Причины конфликтов.	2	01.03.2023	
54.	Стили поведения в конфликте.	1	02.03.2023	
55.	Стили поведения в конфликте.	1	09.03.2023	
56.	Управление конфликтом. Конструктивное разрешение конфликтов.	2	15.03.2023	
58.	Управление конфликтом. Конструктивное разрешение конфликтов.	1	16.03.2023	
59.	«Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в конфликте.	2	22.03.2023	
61.	Бесконфликтное общение.	1	23.03.2023	
62.	Бесконфликтное общение.	2	29.03.2023	
63.	Бесконфликтное общение.	1	30.03.2023	
64.	Бесконфликтное общение.	2	05.04.2023	
65.	Коллектив и личность.	1	06.04.2023	
66.	Коллектив и личность.	2	12.04.2023	
67.	Социально-психологические особенности взаимоотношений в малой группе. Конформизм.	1	13.04.2023	
	Социально-психологические особенности взаимоотношений в малой группе. Конформизм. Лидерство.	2	19.04.2023	
69.	Лидерство.	1	20.04.2023	
70.	Лидерство.	2	26.04.2023	
71.	Лидерство.	1	27.04.2023	
72.	Лидерство.	2	03.05.2023	
73.	Лидерство.	1	04.05.2023	
	Лидерство. Профессиональное самоопределение.	2	10.05.2023	
	Профессиональное	1	11.05.2023	

	самоопределение.			
77.	Проектирование профессионального жизненного пути.	2	17.05.2023	
78.	Экзамен. Стратегии построения работы на экзамене.	1	18.05.2023	
79.	Приемы самонастройки и аутотренинга.	2	24.05.2023	
80.	Итоговое занятие.	1	25.05.2023	
	Итого:	108		

Содержание базовых тем

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие. Ознакомление с программой, целями, задачами. Правила поведения в группе.

2. Раздел 1. Введение в психологию.

Теория. Предмет психологии, ее задачи. История становления психологии как науки. Основные цели и задачи курса. Методы психологии. Отрасли психологии. Как психология помогает понять человека.

3. Раздел 2. Личность.

Теория. Личность человека и ее уникальность. Индивидуальность. Темперамент. Понятие «темперамент». Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия.

Характер. Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера.

Практика. Характеристика основных типов (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик). Формула темперамента. Тренинг «Характеры».

1. Раздел 3. Я – концепция и ее ключевые компоненты

Теория. «Я-концепция». Понятие «Я – концепция». Структура Я – концепции.

Самоуважение. Понятие «самоуважение» и ее роль в развитии человека.

Самоконтроль. Что такое «самоконтроль»? развитие самоконтроля.

Уверенность в себе. Что такое уверенность в себе. Источники уверенности в себе.

Чем уверенность отличается от самоуверенности. Развитие уверенности в себе.

Практика. Упражнения на повышение уверенности в себе. Развитие самоконтроля.

2. Раздел 4. Эмоциональная сфера человека.

Теория. Мир эмоций. Определения «эмоция». Понятие «эмоциональный интеллект». Виды эмоций.

Привлекательность человека. Какие качества могут привлекать в человеке, а какие отталкивать. Взаимность или обоюдная привлекательность.

Дружба. Феномен дружбы. Четыре модели общения.

Романтические отношения и влюбленность. Влюбленность и любовь. Романтические отношения или влюбленность.

Взаимосвязь разума и эмоций.

Практика. Тревожность, аффект, фрустрация, способы их исследования. Эмпатия. Упражнение на развитие креативности, воли и эмоционального интеллекта. Тренинг «Привлекательность человека». Тренинг «Как поступить».

3. Раздел 5. Психические состояния и их свойства.

Теория. Напряжение. Что такое «напряжение». Виды напряжения. Реакции на перенапряжение.

Приемы внешней регуляции состояния.

Приемы внешней регуляции состояния.

Приемы внутренней регуляции состояния.

Приемы саморегуляции.

Настроение. Каким бывает настроение. Настроение и активность человека.

Стресс и стрессоустойчивость. Определение «стресса» и «дистресса». Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Понятие «стрессоустойчивость». Развитие стрессоустойчивости. Саморегуляция. Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции.

Практика. Психологическая характеристика различных уровней регуляции поведения (непроизвольного, произвольного и волевого).

4. Раздел 6. Общаться – это так легко...

Теория. Общение. Структура и средства общения.

Вербальные средства общения. Речь письменная и устная. Механизмы речи. Роль речи в развитии человека. Интонация.

Невербальные средства общения. Общее представление о невербальной коммуникации. Роль невербальных средств в передаче информации. О чем говорит наша мимика. Учимся понимать жесты.

Стили общения. Виды общения. Этикет.

Манипулирование. Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем.

Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению.

Практика. Эффективное общение. Эмпатическое слушание. Тренинг «Эффективное общение». Структура невербальной коммуникации: кинетика (жесты, мимика, пантомимика), просодика (интонация голоса, его темп, ритм), проксемика (пространственно-временная организация), визуальное общение (контакт глаз), такесика (прикосновения), ольфакторная система.

5. Раздел 7. Конфликты и их роль в жизни человека.

Теория. Конфликты. Что такое «конфликт». Причины возникновения. Этапы урегулирования конфликта.

Стратегии поведения в конфликтной ситуации.

Управление конфликтом. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликта. Контроль эмоций.

«Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в конфликте.

Бесконфликтное общение.

Практика. Тренинг «Стоп конфликт». Интерактивное занятие «Я могу!» Управление конфликтом. Разница между «знать» и «уметь».

Раздел 8. Человек и общество.

Теория. Коллектив и личность. Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп.

Социально-психологические особенности взаимодействия в малой группе. Конформизм. Групповые нормы. Факторы, влияющие на уровень конформности.

Лидерство. Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Развитие лидерского потенциала.

Практика. Тренинг «Лидер – кто он?». Тренинг «Что такое быть лидером».

6. Раздел 9. «Время взрослеть».

Теория. Профессиональное самоопределение. Понятие профессионального самоопределения

Психологические пространства профессионального и личностного самоопределения.

Типы и уровни профессионального самоопределения.

Проектирование профессионального жизненного пути.

Экзамен. Стратегии построения работы на экзамене. Профилактика экзаменационной тревожности.

Приемы самонастройки и аутотренинга. Обучение приемам волевой мобилизации и снятия напряжения.

Практика. Урок – дискуссия «Я и моя будущая профессия». Тренинг «Учимся достигать цели». Развитие уверенности на экзамене. Экспресс-приемы волевой мобилизации. Семинар-тренинг по подготовке к экзаменам.

Итоговое занятие круглый стол «Чему мы научились за этот год?»

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной формой проведения занятий является социальный тренинг, так как тренинговая форма обучения является наиболее эффективной для того, чтобы сформировать у обучающихся практические навыки. На тренинге участники обучающего процесса имеют возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, тут же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения. В тренинге информация усваивается быстрее, участники активно вовлекаются в процесс, а сам процесс обучения становится легче и интереснее.

Основой процесса познания во время тренинга является приобретение собственного опыта. Игровые формы снимают внутренние зажимы и запреты. А при таких условиях обучение становится самой жизнью с яркими эмоциональными переживаниями, активным мыслительным процессом, мощной динамикой личностного роста.

Особое место в программе отводится играм, представляющим собой целостное, законченное действие, совершенно самостоятельное, имеющее свою внутреннюю систему целей и правил. Она позволяет участникам получить опыт для их настоящей, реальной жизни.

Групповая дискуссия представляет собой совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки) участников группы в процессе непосредственного общения.

Принципы тренинговой работы:

1. *Принцип активности.* Активность участников тренингов носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. На тренингах участники вовлекаются в специально разработанные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений. Задания, которые позволяют принимать в них участие всем участникам, значительно повышают эффективность занятий.

2. *Принцип исследовательской (творческой) позиции.* Этот принцип означает, что участники в ходе занятий осознают не только идеи, известные педагогу, ведущему занятия, но и раскрывают свои собственные ресурсы и возможности. Занятия постоянно держат в творческом напряжении, создавая условия для проживания ситуации и самостоятельной выработки собственной модели поведения.

3. *Принцип объективации поведения.* В ходе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень.

Универсальным средством объективации поведения является обратная связь.

Методы воспитания и обучения, применяемые в программе.

Среди методов воспитания и обучения, применяемых на занятиях, можно выделить три группы: методы убеждения, стимулирующие (или

возвратно-оценочные) методы и методы организации жизни и деятельности участников.

Убеждение представляет собой процесс логического обоснования какого-либо суждения или умозаключения. В рамках программы палитра методов убеждения разнообразна. В программе применяются четыре основные группы методов убеждения:

- информационные (когда участникам программы в готовом виде предлагаются понятия и представления о чем-либо);

- поисковые (когда участники программы совместно с педагогом включаются в поиск ответов на поставленный вопрос);

дискуссионные (когда участникам программы предлагаются различные пути решения проблем, и они сами идут к правильному ответу в ходе дискуссии);

- взаимного просвещения (когда понятия о чем-либо взаимно обогащаются через различные организационные формы, реализуемые самими участниками программы).

Стимулирующие (возвратно-оценочные) методы являются сильнейшим средством воздействия на личность человека. К ним относятся: одобрение и осуждение, поощрение и наказание. Их назначение - регулировка через эмоционально-волевую сферу проявляющихся положительных и отрицательных качеств личности участника программы: стимулирование положительных и торможение отрицательных.

Методы организации жизни и деятельности участников призваны воздействовать на их поведенческо-деятельностную сферу. Их цель - научить определенным навыкам, умениям и формам поведения от простейших действий до сознательных социальных актов.

В условиях дистанционного обучения могут быть использованы такие онлайн ресурсы, как «ВКонтакте», «ЯндексДиск», «ГуглФорма» и т.д.

Перечень образовательных электронных ресурсов, предоставляющих возможность организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий

Сервисы для проведения видеозанятий:

- Discord (Бесплатный мессенджер с поддержкой видеоконференций, голосовой и текстовый чат).
- Zoom (Платформа для проведения онлайн-занятий. Бесплатная учетная запись позволяет проводить видеоконференцию длительностью 40 минут с возможностью онлайн-общения до 100 человек. В платформу встроена интерактивная доска, можно легко и быстро переключаться с демонстрации экрана на доску. Наличие чата, в котором можно писать сообщения, передавать файлы).
- GoogleClassroom (бесплатный сервис позволяет удобно публиковать и оценивать задания, организовать совместную работу и эффективное взаимодействие всех участников процесса. Создавать курсы, раздавать задания и комментировать работы учащихся - все это можно делать в одном сервисе).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Барышников Е.Н., Косабущая С.А. «Современные социально-педагогические и воспитательные технологии в работе с учащимися в образовательном учреждении: учебно- методическое пособие- СПб 2018.
2. Василькова, Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога. / Ю.В. Василькова — М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения : учеб.пособие.- М.,2001
4. Лютова Е.К.,МонинаТ.Б.Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.- СПб.,2001
5. Менегети А. Психология лидера. – Онтопсихология, 2006.
6. Обухова Л.Ф. Возрастная психология.- М., 2001.
7. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1992.
8. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе: Психологические игры и упражнения, 2000.
9. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов Москва-Рига, 1995.
10. Кондратенко В.Т., Чернявская А.Г. По лабиринтам души подростка. Минск., 1991.
11. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. Развитие ребенка от рождения до 17 лет. М., 2009.
12. Махов Ф.С. Подросток и свободное время. Л., 1982

Список литературы для обучающихся:

1. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М., 2001.
2. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1992.
3. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. – Москва-Рига, 1995
4. Б.Трейси . «Выйди из зоны комфорта»
5. Д.Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей
6. В.Франкл «Сказать жизни «Да!»».
7. Козловский О.В. Выбор профессии: методики, тесты, рекомендации. (Библиотека выпускника) - Ростов н/Д: Феникс; Донецк: издательский центр «Кредо», 2006.
8. Стрельцов Ю.А. Общение в сфере свободного времени. М., 1991.
9. Прошитская М.П. Правильно выбери профессию. - М., 2008.
10. Селевко Г.К. Управляй собой – сборник развивающих занятий для учащихся 10 классов/ Г. К. Селевко. - М.: Народное образование, 2006. -112 с.
11. Селевко Г.К. Познай себя/ Г. К. Селевко. - М.: Народное образование, 2006. – 96 с.
12. Селевко Г.К. Научи себя учиться/ Г. К. Селевко. - М.: Народное образование, 2007.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 45 от «2» 09 2022 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Н.В. Судденкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
«Психологическая азбука подростков»

на 2022/2023 учебный год

Возраст обучающихся: 14-22 года

Разработчик:
Евдокимова Наталья Юрьевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация воспитательной деятельности осуществляется в соответствии с Программой воспитания ГБНОУ ДУМ СПб до 2024 года и Положением о реализации программы воспитания по направлениям:

- в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

Цель на учебный год: создание благоприятных условий и для личностного развития, активной социализации и формирования социально-значимых ценностных отношений обучающихся.

Задачи на учебный год:

- использовать возможности занятия как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;
- содействовать приобретению обучающимися опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках через участие в мероприятиях модулей программы воспитания;
- формировать у обучающихся нравственные ценности, мотивацию и способность к духовно-нравственному развитию через участие в мероприятиях модулей программы воспитания;
- организовать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся, повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы и ведется в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ и с использованием следующие формы воспитательной работы:

- *коллективные формы:* тематические концерты, спектакли, ярмарки, праздники, балы, фестивали, парады, акции, шоу, флэшмобы;
- *групповые формы:* а) досуговые, развлекательные: тематические вечера, салоны, гостиные; б) игровые программы: конкурсы, квесты, театрализации, интеллектуальные игры; в) просветительские программы: выставки, экскурсии, круглые столы, мастер-классы, тренинги;
- *индивидуальные формы:* беседы, консультации, наставничество.

Реализация Рабочей программы воспитания ведется по модулям:

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;

- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- работа с родителями.

Особенности реализации и условий воспитания:

Воспитательная деятельность реализуется в группе обучающихся. При организации воспитательных мероприятий учитываются возрастные особенности.

В течение учебного года анализируется динамика личностного развития обучающихся объединения. Анализ осуществляется на основе критериев, обозначенных в общеразвивающей программе и программе воспитания:

- критерии достижения личностных результатов (оценочные средства программы);
- критерий воспитанности (методика Н.П. Капустина);
- критерий социализированности (методика М.И. Рожкова).

Фиксация результатов осуществляется дважды в течение учебного года (октябрь, май). На основе анализа динамики выявляются проблемы, над которыми предстоит работать в следующем учебном году.

Воспитательная работа проводится в соответствии с Календарным планом работы на 2022/2023 учебный год.

**Календарный план воспитательной работы объединения
«Психологическая азбука подростков»
на 2022/2023 учебный год**

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участник и (обучающиеся, родители, педагоги)
1.	Беседа с обучающимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
2.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
3.	Беседы по правовым вопросам государственного устройства РФ	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
4.	Беседы о правах человека	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
5.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки	

			социальны х партнеров	
6.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
7.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
8.	Беседы о толерантности, миролюбии, социальном партнерстве.	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
9.	Беседы об искусстве	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
10.	Беседа с обучающимися, посвященная дню памяти великого русского композитора П.И. Чайковского	ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	
11.	Беседа с обучающимися о вкладе М.В. Ломоносова в науку и культуру России, приуроченная ко Дню рождения ученого	ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	
12.	Участие в программе Международного фестиваля экологических фильмов «Зеленый взгляд»: просмотр фильмов, посещение мастер-классов	20.11.2022- 30.11.2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	
13.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2022 апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
14.	Посещение музеев, театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	

15.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
16.	Беседы с обучающимися о безопасном поведении в общественных местах города	январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
17.	Беседы с обучающимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
18.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	
19.	Участие в мероприятии «День Воинской Славы. Сталинградская битва»	февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	
20.	Участие в мероприятиях, посвященных дню памяти А.С. Пушкина	февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
21.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
22.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
23.	Беседы о народных традициях (Масленица)	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
24.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
25.	Участие в мероприятии «День работника культуры»	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	
26.	День единения народов	апрель 2023	ГБНОУ	

	Белоруссии и России		ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	
27.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	
28.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному дню Культуры	апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	
29.	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	
30.	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
31.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	
32.	Церемония возложения цветов, посвященная празднованию Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне	09.05.2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
33.	Беседа с обучающимися о творческом и жизненном пути Ольги Берггольц, приуроченная ко Дню рождения поэтессы.	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	

34.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	
35.	Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию 350-летия Петра Великого	май-июнь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	
36.	Участие в фестивалях, конкурсах	2022-2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальны х партнеров	