

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 43 им. А.С. Пушкина с углубленным изучением немецкого языка»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического  
совета школы  
Протокол №1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
школы:  Борцкая М.В.  
Приказ: 110/4 от 31.08.2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«МОЙ ПОМОЩНИК – ПСИХОЛОГ»**

7-е классы

Срок реализации: 1 сентября 2020 – 31 мая 2021 уч. г.

Программу разработал (а)  
Кузнецова А. А.  
педагог-психолог

Ярославль

2020

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Мой помощник – психолог" МОУ СШ №43 им. А.С. Пушкина города Ярославля разработана в соответствии с:

- Законом об образовании в РФ"(№273-ФЗ от 29 декабря 2012 года), Концепцией развития дополнительного образования детей ;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008).
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Мой помощник – психолог" носит **социально - педагогическую направленность.**



## **Содержание:**

Программа является модифицированной – содержание программы построена на основе авторской программы по психологии Кузьминой Г.В. «Юный психолог».

Предлагаемая программа «Мой помощник – психолог» направлена на психологическое сопровождение учащихся, в частности подростков 7-х классов, которое заключается в поддержке и решении проблем личностного характера, которые могут касаться личности, взаимоотношений, учебной деятельности, семьи.

Каждый человек в своей жизни сталкивался с проблемами личностного характера, которые мешали нормальному существованию. Подростки в силу своего уровня развития, знаний и опыта, не всегда понимают и могут самостоятельно решить свою проблему. Зачастую учащиеся среднего подросткового возраста стесняются и боятся рассказать о своей проблеме родителям, учителям и даже друзьям. Психолог школы – именно тот человек, которому можно доверить свою проблему и попытаться решить её совместными усилиями. Программа "Мой помощник – психолог" позволяет учащимся не только осознать, скорректировать и решить проблему, но и понять себя и окружающих людей.

Психологическое просвещение и профилактика, коррекция направлены на достижение гармонии учащегося с самим собой и окружающим миром, развитием личности, обретением адекватной самооценки, раскрытие свои возможностей.

При составлении программы «Мой помощник – психолог» учитывалась необходимость индивидуального, дифференцированного подхода к обучающимся.

### **Актуальность, своевременность, новизна программы.**

Психология занимает значительную часть нашей жизни, и большинство проблем людей вызвано именно личностными переживаниями, которые могут быть связаны с взаимоотношениями между людьми, самооценкой, психотравмами и другими психологическими факторами. Такие переживания особенно остро могут восприниматься подростками, и нанести огромный ущерб личности, в отличие от взрослых людей, у которых в силу возрастных особенностей психика более устойчива и сформирована.

Необходимо понимать, что проблемы учащихся ничуть не проще проблем взрослых, и чем раньше будет выявлена проблема, тем более успешно ученик вместе с психологом преодолеет все возникшие трудности. В ходе программы «Мой помощник – психолог» учащийся сможет понять и принять проблему, овладеть способами её решения, осознать свои сильные стороны, найти в себе скрытые возможности, а также приобрести позитивный настрой. Отличительной особенностью программы «Мой помощник – психолог» является возможность начать работу с заявленной проблемой в самое ближайшее время, не откладывая на потом.

Программа «Мой помощник – психолог» адаптирована под подростковый возраст учащихся, что позволяет оказывать психологическое сопровождение данному количеству учащихся 7-х классов, а также учитывает индивидуальный подход и современные методы работы, что позволяет учащимся чувствовать себя комфортно, непринуждённо и безопасно.

**Цель программы:** психологическое сопровождение учащихся 7-х классов в решении проблем учебного, семейного и личностного характера.

**Задачи программы.**

**Обучающие:**

- формирование мотивационного компонента, позитивного отношения к учебной деятельности;
- формирование устойчивых интересов;
- приобщение учащихся к психологическому знанию
- формирование у учащихся интереса к самопознанию, поиску своего места в жизни.

**Развивающие:**

- Развитие творческого мышления;
- Развитие рефлексии;
- Развитие эмпатии, сочувствия;
- Развитие личности в многоаспектности: эффективное использование собственных ресурсов, открытие в себе способностей и талантов.

**Воспитательные:**

- Приобщение к общечеловеческим ценностям;
- Управление своим эмоциональным состоянием;

- Управление своими личными границами и определение границ других людей;
- Воспитание умения адекватно общаться, аргументировать собственную точку зрения.

**Отличительная особенность данной дополнительной образовательной программы** состоит в том, что обучающиеся имеют возможность научиться с помощью психолога решать собственные проблемы, приобретать новый опыт и развивать себя как личность.

### **Возраст участников в реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой помощник – психолог» рассчитана на учащихся 7-х классов, в возрасте от 12 - 14 лет.

### **Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы, формы и режим работы.**

Программа «Мой помощник – психолог» рассчитана на учебный год, продолжительностью 35 часов, 1 час в неделю.

Основные формы работы: беседа, диагностика, анализ конкретных ситуаций, дискуссия, сюжетно-ролевые игры, рисуночная арт-терапия, сказкотерапия, медитативные и релаксационные техники.

Режим занятий предполагает очную форму обучения – индивидуальную. День недели и время проведения занятий назначается по взаимной договорённости. Занятия проводятся с учетом здоровьесберегающих технологий: проветривание, физкультминутки для профилактики нарушения зрения и осанки; удобный кабинет со специальным оборудованием для занятий: стол, стулья, кушетка, удобные кресла, небольшое пространство для проигрывания ситуаций или упражнений, карандаши, фломастеры, чистые листы бумаги, магнитофон, игрушки. Во время занятия педагог консультирует, поддерживает, направляет ученика в нужное русло, работа идёт как в совместном, так и в самостоятельном ключе. Есть вероятность раннего завершения программы в силу скорого решения проблемы, но педагог-психолог по взаимному согласию рекомендует продолжать консультации с учащимися до окончания учебного года с профилактической целью.

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

В результате работы по данной программе учащиеся должны:

- Научиться выделять причины проблем и искать их решения;
- Научиться гибкому мышлению;
- Научиться самостоятельности, ответственности за свои решения;
- Научиться более адекватному и позитивному взгляду на мир;
- Осознавать свои потребности, желания и чувства;
- Научиться выстраивать гармоничные отношения с другими людьми.

**Личностными результатами** освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мой помощник – психолог» являются следующие умения и качества:

- Принятие себя, осознание своего места в жизни;
- Понимание и уважение других людей;
- Потребность к самопознанию, саморазвитию;
- Позитивное отношение к миру;
- Осознанность своих целей и желаний.

**Метапредметные результаты** проявляются в:

- умении понимать проблему, подбирать аргументы для подтверждения собственной позиции, выделять причинно-следственные связи в устных и письменных высказываниях, формулировать выводы;
- умении самостоятельно организовывать собственную деятельность, оценивать ее;
- определении сферы своих интересов;
- умении работать с новой информацией, находить ее, анализировать, использовать в самостоятельной деятельности;
- умении ставить цели и достигать их.

## **Способы проверки результатов обучения.**

Способами проверки результатов обучения по программе «Мой помощник – психолог» являются: диагностика и мониторинг проблемы на первом занятии и последнем; анализ степени решения проблемы, обратная связь от ученика.

## **Формы подведения итогов обучения:**

- Рефлексия учащегося;
- Рефлексия психолога.

**Учебно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Мой помощник – психолог»**

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>I. Вводный раздел – 2 часа</b>			
1	Вводное занятие: знакомство, беседа, запрос по проблеме	1	
2	Диагностика (анкета, тест, методика-дагностика, проективная методика)		1
<b>II. Основной раздел – 30 часов</b>			
1	Определение проблемы	2	



	Проработка проблемы, каждое занятие – анализ проделанной работы, коррекция, если требуется	10	16
	Завершение работы над проблемой	2	
<b>III. Заключительный раздел – 3 часа</b>			
1	Повторная диагностика (анкета, тест, методика-диагностика, проективная методика), сравнение и анализ.	1	1
1	Подведение итогов программы	1	

Итого: 35 часов

### Список литературы:

#### *Литература для обучающихся*

1. Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.
2. Гуревич П.С. Человек. – М.: Дрофа, 1995г.
3. Коломинский Я.Л. Человек: психология.- М. «Просвещение», 1986 г.
4. Леви В.Л. Вагон удачи. – М.: Метафора, 2003.

#### *Литература для учителя*

1. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. - Новосибирск, 1997 г.
2. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения.- Екатеринбург,1997 г.
3. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
4. Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие/ И. В. Плахотникова, В.И. Моросанова.- М.: Вербуи – М, 2004

5. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников. - М.: Гуманит. изд.центр «Владос», 2001 г.
6. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.
7. Смирнова Е.Е. на пути к выбору профессии. – СПб.: КАРО, 2003.
8. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.

### *Электронные ресурсы*

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>