

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СВЕТЛОГРАДСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом Совете
ГБПОУ СРСК
Протокол № 6 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ СРСК
Д. Шаповалов
2021 г.



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Кружка «Экология Души»**

Срок реализации: 3 года
Руководитель кружка:
Вдовыдченко Анна Владимировна,
Педагог-психолог

г. Светлоград, 2021 г.

Пояснительная записка

Все мы живем среди людей и волей обстоятельств должны понимать, учитывать психологию людей, учитывать свои индивидуальные особенности психики и личности. Все мы в той или иной степени психологи. Но наша житейская психология только выиграет и обогатится, если мы дополним ее научными психологическими знаниями. Знакомство с психологией, ее законами и природой предполагает заманчивые перспективы более глубокого понимания себя и других.

Кружок *"Экология души"* предназначен для работы с детьми подросткового возраста. Это необходимо для того, чтобы обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать встающие перед ним каждодневные задачи.

Указанный возрастной период является очень благоприятным временем для подобной работы. Это связано, с одной стороны, с возрастанием их интереса к себе, а с другой - с открытостью их к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений. Основы психологических знаний не только очень интересны для них, но и очень важны и полезны. Так как именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами, формируются личностные смыслы жизни.

Данная личностно - развивающая программа способна помочь подросткам и лучше понять законы бытия, осознать свои силы и индивидуальность, заглянуть в будущее.

Цель программы:

Построить в сознании ребенка более или менее целостное видение мира человека, который в этом мире живет. Развить социально - психологические навыки взаимодействия и сотрудничества, формировать общую культуру и нравственно - духовные ценности.

Задачи:

- дать представление о психологических науках и их практическом значении;
- дать знания о самом себе, а также способы получения этих знаний;
- сформировать отношение к психической культуре как самоценности;
- познакомить с особенностями управления психической жизнью;
- развить и воспитывать культуру общения подростков;
- повысить представления студентов о собственной значимости, ценности, укрепления у него чувства собственного достоинства;
- развить навыки и умения, необходимые для уверенного и рационального поведения, для преодоления затруднений в учебе

п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ	Всего часов
I. Роль и значение психологии в современном мире.(60ч.)		
1.	Роль и значение психологии в современном мире. Задачи кружка «Экология души»	5ч.
2.	Тренинг знакомства.	20ч.
3.	Человек и природа: единство и взаимосвязь.	15ч.
4.	Человек и его биологические часы.	10ч.
5.	Эмоционально – целостное отношение к себе.	10ч.
II. Черты характера. (60ч.)		
1.	Определение свойств темперамента в практической деятельности и общении с людьми.	5ч.
2.	Практическое задание: «Ценностные ориентации»	5ч.
3.	Характер – личное дело?	10ч.
4.	Психологический практикум: «Познай себя»	20ч.
5.	Темперамент и свойства личности. Личное пространство.	20ч.
III. Общение и его слагаемые. (60ч.)		
1.	Формы общения между людьми, что помогает и что мешает общению. Язык взгляда.	5ч.
2.	Осознание себя. «Коммуникативный тренинг».	20ч.
3.	Психические процессы в познании мира.	6ч.
4.	Синтоническая модель общения (НЛП).	8ч.
5.	Техника ведения деловых переговоров.	11ч.
6.	Деловая игра: «Арена»	10ч.
IV. Как человек выражает свои чувства. Проявление дружбы и любви. (60ч.)		

1.	Здоровье и успех. Фазы работоспособности и утомления.	5ч.
2.	Стресс и стрессоустойчивость.	15ч.
3.	Общие положения телесно – ориентированной психоэнерготерапии.	5ч.
4.	Психологический практикум: «Изучение сформированности здорового образа жизни»	5ч.
5.	Релаксация – умение расслабляться.	20ч.
6.	Особенности твоего гнева, в чем причины его порождения и способы его проявления.	10ч.
V. Формула воздействия имиджа.(48ч.)		
1.	Использование приемов формирующих привлекательный имидж.	6ч.
2.	Искусство самопрезентации.	10ч.
3.	Формула воздействия имиджа.	6ч.
4.	Психологический тренинг: «Ярмарка достоинств»	20ч.
5.	Урок психогимнастики.	6ч.
VI. Психология конфликта.(57ч.)		
1.	Конфликтные ситуации. Способы предупреждения и предотвращения конфликтов.	10ч.
2.	Тренинг личностного роста.	20ч.
3.	Мои проблемы. Обиды.	6ч.
4.	Навыки критики и похвалы.	10ч.
5.	Игра – тренинг: «Пойми меня»	11ч.
VII. Психология переговоров.(60ч.)		
1.	Переговоры: структура и этапы.	10ч.
2.	Способы примирения и шаги на пути к согласию.	15ч.
3.	Культура делового общения.	12ч.

4.	Барьеры в общении.	8ч.
5.	Этническая картина мира и межкультурное общение.	7ч.
6.	Ролевая игра: «Диалог культур»	8ч.
VIII. Этническая толерантность.(60ч.)		
1.	Культурный ассимилятор.	20ч.
2.	Пресс- конференция «Мы разные»	4ч.
3.	Ток – шоу: «Они и мы»	4ч.
4.	Коррекция сферы межличностных отношений.	12ч.
5.	Тренинг повышения этнической толерантности.	20ч.
IX. Мотивы и воля. Их важность в учебном процессе.(60ч.)		
1.	Мотивы и воля.	10ч.
2.	Приемы развития волевых качеств.	15ч.
3.	Психологические тесты, направленные на изучение способностей, творческого мышления.	5ч.
4.	Коррекция сферы профессионального самоопределения.	20ч.
5.	Взаимоотношения родителей и детей в семье. Этиология внутрисемейных отношений.	10ч.
X. Роль эмоций в жизни человека.(51ч.)		
1.	Культура эмоций. С чего она начинается?	10ч.
2.	Тренинг положительного эмоционального контакта.	15ч.
3.	Эмоциональные переживания и выражение лица.	12ч.
4.	Состояние благодушия и юмора как высшая форма проявления культуры эмоций.	12ч.
XI. Заключительное занятие		2ч.
Итого		576