

РІВНЕНСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»
РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання вченої ради
Рівненського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти

від 14 червня 2024 р. № 3

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ департаменту освіти і науки
Рівненської обласної державної
адміністрації

від 20 червня 2024 р. № 154

Навчальна програма з позашкільної освіти
соціально-реабілітаційного напрямку
«Гармонія»

1 рік навчання

Укладач: Лілія ШЕХТЕР, завідувач відділу комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання та позашкільної освіти» Рівненської обласної ради

Рецензенти:

Владислав ПАПУША, доцент кафедри психології та інклюзивної освіти, кандидат психологічних наук Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;

Валентина БОБРОВСЬКА, методист комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання та позашкільної освіти» Рівненської обласної ради

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма гуртка «Гармонія» спрямована на вивчення та пізнання психічних процесів людини. Заняття гуртка дадуть змогу стати більш розкутим і впевненим у собі та своїх силах, презентувати себе на всі сто відсотків; навчить розрізняти, коли людина говорить правду, а коли ні за її мімікою, позою, жестами; допоможе стати більш комунікабельним та знайти більше друзів, а також зрозуміти, як спілкуватися з батьками та не сваритись. Члени гуртка зможуть відрізнити свої власні потреби від нав'язаних суспільством, планувати свої цілі та здійснювати їх більш ефективно; у них з'явиться можливість стати більш гармонійними особистостями. Гурток «Гармонія» був створений, щоб підлітки змогли дізнатися більше про себе та оточення в простій та зручній формі: завдяки іграм, вправам, тестам і тренінгам.

Програма розрахована на підлітків, які виявили стійкий інтерес до самоаналізу та аналізу інших людей, передбачає створення умов для надання поглибленої теоретичної та практичної підготовки, здобуття професійних умінь і навичок, розвитку творчої особистості.

Інтерактивні форми проведення занять дають змогу учасникам навчально-виховного процесу пізнати світ науки психології, навчитись краще розуміти різноманіття власного внутрішнього світу, аналізувати мотиви вчинків та поведінку інших людей. Навчальна програма основного рівня передбачає 1 рік навчання:

1 рік навчання – основний рівень – 144 год. на рік, 4 год. на тиждень.

Кількісний склад групи — 15 осіб.

Мета програми: навчання учасників знаходженню ефективного способу розуміння самого себе та інших, формування навичок конструктивного міжособистісного спілкування, подолання конфліктних ситуацій тощо.

Основні завдання полягають у формуванні в учнів таких компетентностей:

– *пізнавальної*: формування загальних знань про психологію, системи наукових психологічних понять для здійснення науково-дослідницької діяльності;

– *практичної*: формування навичок науково-дослідницької, пошукової, діагностичної роботи; оволодіння методами психологічної допомоги; навчання прийомів саморегуляції у стресових ситуаціях, конструктивного повсякденного і ділового спілкування; розвиток уміння розуміти почуття і мотиви поведінки інших людей;

– *творчої*: оволодіння навичками самоаналізу; формування наукової культури, уміння аналізувати й узагальнювати інформацію для написання наукових тез, статей, науково-дослідницьких робіт; набуття досвіду самостійної роботи; розвиток умінь творчо долати труднощі;

– *соціальної*: сприяння власному самовизначенню; виховання морально- етичного ставлення до особистості, її розвитку, творчості, діяльності; повага гідності і прав людини; формування здатності приймати відповідальні рішення.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва модулю	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Всього
1	Вступне заняття	1	1	2
2	Психологія як мистецтво самопізнання	21	13	34
3	Психологія як засіб пізнання інших	8	16	24
4	Основи соціальної психології	5	7	12
5	Основи психології сім'ї	8	4	12
6	Психологія спілкування	10	12	22
7	Психодіагностика особистості	4	10	14
8	Популярна психологія	10	12	22
9	Підсумкове заняття		2	2
	Разом	67	77	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне заняття (2 год)

Знайомство. Організація колективу групи, правила групи. Презентація

програми гуртка. Вибір активу гуртка.

Модуль 1. Психологія як мистецтво самопізнання (34 год)

Теоретична частина. Поняття теорії особистості. «Я»-концепції. Психологія як пізнання себе. Поняття «інтроверсія» та «екстраверсія». Саморозвиток. Особистісне зростання. Рефлексія. Мотивація. Вибір у житті. Відповідальність. Поняття сили волі. Як сприяти формуванню сили волі, практичні поради. Усвідомлення стереотипів. Чим корисне та шкідливе вільне від стереотипів мислення. Мої мрії. Які мрії насправді мої? Як правильно мріяти? Взаємозв'язок мрій з вибором професії. Шлях у професії. Сором, плюси та мінуси цього почуття. Методика на виявлення та прийняття свого сорому. Соціальні фобії, звідки береться сором'язливість. Емоційний інтелект. Життя — це втрати та надбання. Як переживати втрати? Як переживати поразки? Чому нас навчають життєві ситуації. Що я знаю про свій характер? Як можна «прочитати» характер за зовнішніми проявами поведінки, зовнішністю, звичками? Навіщо нам знати свій характер та характер інших?

Практична частина. Виконання проєктивних методик, спрямованих на практичне пізнання індивідуальних рис характеру людини. Боротьба зі стереотипами методами НЛП. Створення «Колажу бажань». Тематична дискусія «Різниця між впевненістю та самовпевненістю». Гра «Королівство». Виявлення лідерських якостей. Вправа на виявлення важливості емоційного інтелекту в нашому житті. Гра «Гарячий стілець». Обмін враженнями. Виконання методик на визначення особливостей характеру. Гра «Моє теперішнє життя — моє майбутнє».

Модуль 2. Психологія як засіб пізнання інших (24 год)

Теоретична частина. Ієрархія потреб людей. Мова жестів. Аналіз жестів, міміки, поз. Дискусія на тему, чому люди обманюють. Бесіда «Як боротися з агресією інших людей?». Групове обговорення на тему «Роль, яку Я граю в суспільстві»

Практична частина. «Як дізнатися про іншого за жестами, позою, мімікою?». Гра «Корабельна аварія». Тренінг «Як критикувати, не ображаючи?».

Гра «Мандрівка країнами». Гра «Чарівний магазин». Тренінг «Як стати уважним до інших?».

Модуль 3. Основи соціальної психології (12 год)

Теоретична частина. Що вивчає соціальна психологія? Які бувають групи? Що таке колектив, які його ознаки? Новий колектив та адаптація до нього. Як стати цікавим для інших у колективі? Команда. Розподіл ролей у команді: генератор ідей, енциклопедист, критик, виконавці. Лідер і лідерство. Імідж лідера

Практична частина. Вправи «Цікава розповідь», «Найnudніша розповідь». Гра «Спільна вечеря». Бесіда-диспут «Як не стати конформістом?»

Модуль 4. Основи психології сім'ї (12 год)

Теоретична частина. Функції сім'ї, її роль у суспільстві. Життєвий цикл сім'ї. Мотиви одруження. П'ять мов кохання. Погляд Вірджинії Сатир на те, як будувати сім'ю. Сімейні розстановки.

Практична частина. Груповий перегляд тематичного фільму «Психологія кохання». Обговорення. Перегляд науково-популярного відео «Розстановки Берта Хеллінгера». Практичні вправи.

Модуль 5. Психологія спілкування (22 год)

Теоретична частина. Комунікація в нашому житті. Три аспекти комунікації. Самопрезентація. Прийоми успішної самопрезентації. Як ми можемо поєднувати в собі такі ролі, як «Дитина», «Дорослий» та «Батько»? Як ефективно користуватися цими ролями? Як розрізнити, хто яку роль використовує? Ораторське мистецтво Конфлікти в спілкуванні. Види конфліктів. Карта конфлікту. Стратегії поведінки в конфлікті. Маніпулювання. Методи психологічного впливу під час спілкування. Культура мовлення. Слова-паразити. Ділове спілкування

Практична частина. Вправа «Агенція вакансій». Практичне виконання психологічних вправ, спрямованих на розвиток уміння переконувати. Проведення методики виявлення домінантного стилю поведінки в конфлікті. Практичне виконання вправ, спрямованих на розвиток уміння конструктивно вести діалог і аргументувати власну думку

Модуль 6. Психодіагностика особистості (14 год)

Теоретична частина. Темперамент, типи. Характер. Акцентуації характеру. Комунікативні й організаторські здібності. Профорієнтація. Виконання методик на профорієнтацію

Практична частина. Проходження тесту Х. Смішека. Методика виявлення агресивності «Кактус». Обговорення результатів за запитом. Проведення опитувальника ЕРІ (за Айзенком). Виконання методики «Вигадана тварина» як проекція власного «Я»; інтерпретація, корекція та обговорення отриманих образів. Проведення методики «КОЗ-2». Виконання методик на виявлення рівня самооцінки. Інтерпретація та обговорення.

Модуль 7. Популярна психологія (22 год)

Теоретична частина. Стрес. Як боротися зі стресом, до яких соматичних хвороб він може призводити? Основи тайм-менеджменту. Вплив на свідомість людини через засоби масової інформації. Інтернет-спілкування: «за» та «проти». Позитивне мислення. Прийоми позитивного мислення. Ігроманія. Психологічні та фізіологічні основи ігроманії. Прийоми самопомоги та допомоги іншим. Як не стати жертвою агітаторів-сектантів. Методи свідомої активної позиції в спілкуванні з представниками молодіжних субкультур

Практична частина. Про що нам розповідають казки? Тварини: чому вони нас вчать і як лікують? Вправа «Моя улюблена казка». Як підготуватися до екзаменів? Виконання вправи «Лист собі у майбутнє». Інтерпретація, групове обговорення.

Підсумкове заняття (2 год)

Творчий звіт «Пізнав себе...». Презентація звітів.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учні мають знати і розуміти:

- правила техніки безпеки і безпеки життєдіяльності; правила поведінки у навчальному закладі, кабінеті; правила санітарії та гігієни під час роботи за комп'ютером;
- суть предмета психологічної науки; основні психологічні поняття;
- особливості природи психіки;
- особливості свідомості, підсвідомості, несвідомості;
- співвідношення понять: індивід, людина, особистість, індивідуальність;
- теорії особистості;
- фактори розвитку позитивної та негативної «Я-концепції» особистості;
- основні властивості особистості;
- види і властивості психічних пізнавальних процесів;
- підходи до розуміння сутності обдарованості, зміст і структуру обдарованості;
- види здібностей та їх характеристику;
- суть понять «темперамент» і «характер», їх природу;

- основи психології діяльності;
- ієрархію потреб;
- суть понять «емоції» та «почуття», їх види, зв'язок із психічними процесами та роль у житті людини;
- поняття проблеми, мети, об'єкта, предмета і завдання наукового дослідження;
- правила й етапи організації учнівської науково-дослідницької діяльності;
- поняття творчості й основні методи творчої активності;
- основні методи наукового дослідження – спостереження, експеримент, аналіз, синтез, абстрагування, ідеалізація, формалізація, моделювання;
- основні форми наукового пізнання: теорія, факт, гіпотеза, проблема;
- основні принципи роботи з науковою інформацією;
- основні види наукових робіт: стаття, тези, анотація, реферат;
- поняття про авторські права та інтелектуальну власність;
- правила оформлення науково-дослідницької роботи і тез до неї;
- принципи презентації результатів науково-дослідницької діяльності.

Учні мають вміти і застосовувати:

- дотримувати правил техніки безпеки і безпеки життєдіяльності; правил поведінки у навчальному закладі, кабінеті; правил санітарії та гігієни під час роботи за комп'ютером;
- користуватися психологічними поняттями;
- орієнтуватися в соціально-психологічних ситуаціях;
- моделювати поведінку психолога у нестандартних ситуаціях;
- проводити соціометричні дослідження в групі;
- розв'язувати психологічні завдання;
- знаходити обґрунтовані рішення у проблемних ситуаціях;
- розрізняти типове та індивідуальне у структурі особистості;
- схематизувати теоретичні знання у презентації;
- складати опорні схеми для запам'ятовування;
- складати план самодослідження;

- діагностувати самооцінку, психічні пізнавальні процеси, темперамент тощо;
- оформлювати протоколи і результати діагностичних досліджень;
- розробляти рекомендації щодо розвитку і становлення власної самооцінки;
- виконувати творчі завдання;
- виокремлювати проблему, обґрунтовувати актуальність, визначати об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження;
- складати індивідуальний план роботи;
- обирати й застосовувати методи дослідження відповідно до поставленої мети;
- знаходити інформацію для розв'язання виявленої проблеми;
- працювати в бібліотеках та інтернет-мережі з різними інформаційними ресурсами, правильно цитувати і конспектувати джерела, оформлювати бібліографічні посилання;
- порівнювати джерела різних видів з однієї проблеми;
- використовувати інформацію із джерел для доведення якогось факту, точки зору, власної думки;
- систематизувати матеріал, складати схеми і таблиці;
- складати тези наукової роботи;
- викладати й оформлювати результати науково-дослідницької роботи.

Учні мають набути досвіду:

- ефективно застосовувати психологічні знання з метою саморозвитку;
- використовувати психологічні знання у поведінці та взаємовідносинах;
- удосконалювати комунікативну компетентність, розвивати комунікативний потенціал;
- адекватно формувати самооцінку;
- вибирати правильний напрям розвитку власних здібностей, талантів;
- формувати стійкі мотиви у контексті провадження різних видів діяльності;
- контролювати власні емоційно-вольові стани і керувати ними;

- розуміти психічні стани оточуючих, адекватно реагувати на різні моделі поведінки;
- організовувати учнівську науково-дослідницьку роботу;
- проводити наукові дослідження у сфері психології, дотримувати вимог до такого виду робіт;
- розв'язувати практичні завдання за допомогою психологічних знань;
- працювати з каталогами бібліотек, науково-бібліографічними інтернет-ресурсами;
- аналізувати, систематизувати, узагальнювати інформацію;
- створювати мультимедійні презентації;
- публічно захищати власну позицію, наукові напрацювання;
- брати активну участь у конференціях, конкурсах, тематичних заходах тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вік В. Як набути популярності або правдивий сучасний етикет / В. Вік, О. Басс. Тернопіль: Акціонерне товариство Тарнекс, 1992. 128 с.
2. Гірник А. М. Тренінг комунікативних умінь: методичні матеріали. Київ, 2001. 16 с.
3. Інтерактивні методи корекційного впливу на поведінку дитини. Львів, 1999. 100 с.
4. Рогов Є. І. Настільна книга практичного психолога: навчальний посібник у 2 книгах. Київ, ВЛАДОС-ПРЕС, 2002. 254 с.
5. Система роботи з дітьми різного віку. Спількуємось та діємо. Навч-метод. посібник/ О. Безпалько, Ж. Савич К. — К.: Навч. книга, 2002. 112 с.