

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН «АВРОРА»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании экспертного совета

ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»

пр. № 3 от 5.08.20

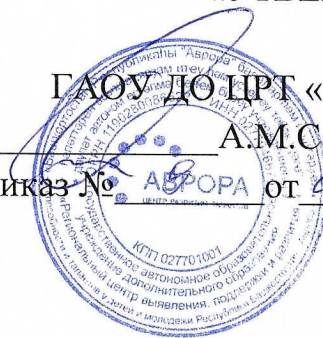
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»

А.М.Сайгафаров

приказ № АВРОРА от 26.08.20



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

по предмету «Психология»
(онлайн видеокурсы)

возраст обучающихся 15 – 16 лет

Автор программы

Урманцева Л.Г.

психолог – педагог ГАОУДО Центра
развития талантов «АВРОРА»

Уфа – 2020 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план видеокурса	4
3. Описание уроков.....	13
4. Используемая литература.....	14

1. Пояснительная записка

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Образовательная программа дополнительного образования по психологии относится к программам социально-педагогической направленности. Она даёт возможность в пределах процесса обучения психологии способствовать адаптации учащихся в современном обществе, расширению кругозора, пополнения знаний в сфере личных интересов. В связи с этим составление образовательной программы онлайн в ГАОУДО «Центр Развития Талантов «Аврора» по предмету «Психология» является достаточно актуальным.

Онлайн видеокурс по предмету «Психология» представляет собой серию из 5 онлайн видеоуроков длительностью не более 10 минут каждый.

1.1. Цель программы:

Создание условий для профориентации и развития общего кругозора учащихся. Цели видеокурса по психологии следующие:

- понимание обучающимися смысла основных психологических определений, явлений;
- формирование у детей навыков управления своим состоянием для наиболее полной реализации собственных индивидуальных способностей и адаптационных возможностей в условиях конкурсных мероприятий.
- развитие познавательных интересов и способностей обучающихся.

Эти цели достигаются благодаря решению следующих **задач**:

- овладение понятиями: успех, критерии успеха, убеждения, миссия, эмоции, самооценка.
- сформировать у детей навыки: адекватной самооценки, управления своим состоянием в условиях конкурса, умения эффективно действовать в условиях ограниченного времени, адекватного отношения к результатам конкурса, уверенности в себе, освобождения от напряжения после конкурса
- активизировать творческий потенциал каждого участника конкурсного мероприятия.

1.2. Объём программы: 5 видеоуроков

1.3. Планируемые результаты обучения:

Ожидаемые результаты:

По окончании реализации программы дети должны

знать:

- критерии успеха
- факторы развития и виды самооценки
- основные базовые эмоции
- основные техники саморегуляции;

уметь:

ставить себе цель;

контролировать свои эмоции;

адекватно оценивать свои возможности;

адекватно относиться к результатам конкурса;

2. Учебный план видеокурса

№	Раздел модуля	Темы на уроке	теория	оборудование
1	Введение. Психология для подростка.	1. Введение в курс 2. Успех, основные составляющие успеха 3. Упражнение «Загадай желание»	5 мин	
2	Личная миссия. С Искандером Урманцевым.	Интервью	10 мин	
3	Самооценка	1. Понятие «Самооценка» 2. 3 фактора развития самооценки 3. Виды самооценки 4. Упражнение: «Я люблю себя, даже когда...»	10 мин	Флипчарт, маркеры
4	Работа с убеждениями. Искандер Урманцев	1. Понятие «убеждение», «убежденность» 2. Ограничивающие убеждения	10 мин	Флипчарт, маркеры

5	Эмоции	1. Понятие «Эмоция». 2. Базовые эмоции 3. Для чего нужны эмоции. 4. 5 точек баланса 5. Техника «я сообщения» 6. Формула ABC	10 мин	флипчарт, маркеры
---	--------	--	-------------------	----------------------

Урок 1.

Введение. Психология для подростка.

1. Ребята, привет. Меня зовут Лира. Я - педагог – психолог центра развития талантов Аврора.

Работать мы с вами будем пока в онлайн режиме.

Как будет строиться наша работа. Структура нашего курса состоит из 5 онлайн уроков на 5 разных тем. Это предварительное знакомство с психологией.

Наш тренинг направлен на формирование ценностного отношения к себе, развития глубокого понимания своих возможностей.

Наша с вами основная задача – стать победителями, стать сильной личностью, поработать с убеждениями, научиться справляться с тревогой, и найти личную миссию.

Самое главное, что хочется донести до вас, Это то, что свою психологию нужно развивать так же как и физиологию и интеллект, во имя хороших результатов на всероссийских и всемирных олимпиадах.

Работа с психологом важна для понимания себя и достижения успеха в любой сфере.

Итак, что же нужно для достижения личного результата, на олимпиаде?

Основные составляющие успешности это:

1. Я могу.

Конечно же ваши качественные знания и умения, высокий уровень обучаемости. Для учебного успеха важны не только знания по предметам, но и внимание, умение запоминать и вспоминать, умение анализировать, сравнивать, умение планировать и организовывать свою деятельность, умение работать в группе, умение искать нужную информацию. Это можно назвать одним словом «умею».

Итак, если я умею и знаю, то, как вы считаете, успех мне обеспечен? Если не хочется, то и «знаю» и «умею» не дадут гарантию успеха в предметной олимпиаде. Еще важно слово «хочу».

2. Я хочу.

Желание добиться успеха одна из основных составляющих. Чтобы достичь успеха, вы должны иметь внутренние и внешние мотивы. Психологами доказано, что умственная работа выполняемая не из чувства долга, не для получения высокой отметки, а потому что хочется самому, это является вашей внутренней потребностью, тесно связана с центром положительных эмоций. Лишь деятельность мотивированная изнутри, подобным образом может принести хорошие результаты.

3. Я намерен. Можно многое знать, и иметь хорошую мотивацию, но если у вас нет конкретной цели, и не разработан план действий, вряд ли вы сдвинетесь с места. Поэтому – очень важно действовать.

Третья составляющая успеха называется – я намерен!!!!

В процессе выбора цели необходимо провести детальный анализ всей своей предыдущей деятельности, взвесить сильные и слабые стороны, определить исходный уровень всех сторон подготовленности

Только такой строгий и предельно самокритичный анализ позволит создать план действий, который будет реальным, а не останется лишь на бумаге бесплодным отражением мечты.

Теперь вы знаете три составляющих успеха:

1. Я могу
2. Я хочу
3. Я намерен

А сейчас я вам хочу дать упражнение для выявления внутренней мотивации и личной цели для участия в олимпиаде.

Упражнение «Загадай желание».

Допустим, желание у нас уже есть – призовое место в предметной олимпиаде. Но для того, чтобы оно было реализовано, его необходимо правильно загадать. Это целая наука. Первый шаг – это настройка.

Вспомните самый лучший (или просто хороший) день вашей жизни. Во что вы были одеты. Представляйте все в мельчайших деталях. Что вы слышали, видели, чувствовали в этот момент?

Второй шаг – формулировка.

Я такая удачливая, что заняла первое место в республиканской олимпиаде. Определите метациель: “Если это у вас будет, что вам это даст»? Запишите.

Третий шаг - уточните желание.

Как вы узнаете, что вы это уже имеете?

Представьте, что это у вас уже есть, как вы это поймете? Что вы видите вокруг (быть может, чье-то лицо), что вы слышите (может быть, чей-то голос, который что-то говорит), что вы чувствуете? На что это похоже? Запишите 5 -6 признаков того, что желание исполнилось.

Четвертый шаг- визуализация.

Нарисуйте символ, который будет олицетворять вашу мечту. Укажите дату исполнения желания.

Пятый шаг – запуск желания.

“Какие способности и возможности у вас уже есть?”

А теперь подумайте, что еще необходимо сделать? Каким будет ваш первый шаг? Какой следующий?

Запишите, что вам необходимо сделать, чтобы достичь своей цели.

И еще одно условие. Вселенная может исполнить любое ваше желание. Но и вы должны чем-то помочь ей или другим людям. Что вы готовы отдать другим, чтобы ваше желание исполнилось? Запишите: « Я обещаю сделать...» Сейчас вы даёте обещание и обязательно должны его выполнить.

Ребята, я в вас верю. Успехов вам! Пока.

Урок 2.

Личная миссия

Интервью с Искандером Урманцевым.

Добрый день, дорогие участники. Сегодня мы решили поднять очень серьезную тему – личная миссия. И раскроет нам эту тему Искандер Урманцев.

Искандер, расскажи о себе.

Мне кажется не каждый взрослый знает, что такое личная миссия.

Расскажи, пожалуйста, что это?

Поделись с нами своей личной миссией.

Здорово. А как нам всем найти или прийти к личной миссии.

Упражнение (минуты на 3-4).

Урок 3.

Самооценка и ее особенности.

Дорогие участники, рада вас приветствовать на нашем уроке -

Самооценка и ее особенности.

Тема интересна и актуальна для вас, потому что именно в вашем возрасте и жизненном этапе происходит формирование и закрепление самооценки, с которой вы пойдете во взрослую жизнь.

Самооценка это представление человека о самом себе, о своих возможностях, способностях, отношениях с другими людьми.

Конечно же, на нашу самооценку влияет окружение - это школа, семья и друзья

Как формируется

3 фактора:

1. Это сопоставление образа реального Я с образом идеального Я, то есть с представлением о том, каким человек хотел бы быть.

«Я» идеальное выполняет мотивирующую функцию и помогает человеку стремиться к каким-то целям. Чем меньше разрыв между реальным представлением о себе и идеальным, тем выше самооценка личности.

Ваш образ Идеального Я должен быть вам доступен. Этот образ – история про вас. Не стремитесь быть кем – то другим.

Если человек предъявляет к себе завышенные требования, которые не соответствуют его возможностям, потребностям в текущий момент, Это может привести к неврозу.

2. Второй фактор, важный для формирования самооценки, связан с восприятием человеком того, как его оценивают другие. Например, если родитель постоянно говорит ребенку, что он глупый, то последний постепенно станет считать себя таковым. Также самооценка ребенка формируется путем моделирования, то есть он будет относиться к себе также как относятся к нему родители. И последнее люди оценивают реакцию других людей на себя. И если окружающие как-то не так реагируют на человека, то и его самооценка будет меняться.

3. И наконец, последний третий фактор, заключается в том, что индивид оценивает успешность своих действий. На самооценку личности влияет уровень ее достижений. Чем значимее достижения личности в той или иной сфере, тем выше ее самооценка. Разрыв между реальными возможностями человека и его притязаниями, приводящий к невозможности их реализации, приводит к тому, что он начинает неадекватно оценивать себя, что в последствии находит отражение и в его поведении: повышается уровень агрессии, тревожности, могут случаться эмоциональные срывы и др. Те же, кто ставит перед собой реалистичные цели, отличаются уверенностью в своих силах, настойчивостью в их достижении, большей продуктивностью.

Самый трудный возраст – 15-16 лет – период становления личности.

И поэтому Я предполагаю, что многие из вас оценивают себя с критической точки зрения. И на передний план выходит внешность (нос не тот, глаза, прыщи), физические способности (не получается на физкультуре показать результат), социальное принятие – (одаренных детей часто отвергают сверстники, так возникает проблема в общении И это все приводит к неудовлетворенной жизни. И успеваемость и концентрация на учебе отходит на второй план.

Самооценка может быть 3 видов

Завышенная самооценка- переоценка своих возможностей, чувство превосходства, пренебрежение мнением других – это тоже не есть хорошо, и нужно работать. Так как человек на самом деле не чувствует себя комфортно, испытывает неприятные моменты в своей жизни.

Адекватная самооценка – то, к чему стремимся, знание себя и правильное отношение к другим. Помогает понять наши возможности и ограничения.

Заниженная самооценка - недооценка своих возможностей, неуверенность и чувство тревоги, раздражительность, ему лучше всего, когда его никто не замечает и не трогает. Причиняет вред подростку и блокирует развитие личности.

Рекомендации для заниженной самооценки:

Формула здоровой самооценки

1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности; 2) снизить уровень притязания.

Запомните еще такое выражение - «Я не хуже других, но и не лучше».

Каждый человек уникален и ценен сам по себе!

1. Чаще думай над тем, чего тебе удалось добиться, а не концентрируйся на своих неудачах. Ищи причины своих неудач в своей неуверенности, а не в недостатках личности.

3. Помни, что критика часто бывает необъективной. Перестань остро и болезненно реагировать на все критические замечания в свой адрес: это не истина в последней инстанции, а просто частное мнение. Пользуйся критикой, чтобы учиться на ошибках, но не позволяй другим людям критиковать твою личность.

4. Не мирись с людьми, обстоятельствами и видами деятельности, которые заставляют тебя чувствовать свою неполноценность. Лучше не занимайся этим делом и не общайся с такими людьми.

5. Старайся браться только за те дела, которые тебе по плечу. Постепенно их можно усложнять, но не берись за то, в чем ты сильно не уверен.

Упражнение: «Я люблю себя, даже когда...»

Цель: выполняя это упражнение, участники поймут, что необходимо хорошо относиться к себе при любых обстоятельствах, разграничивая два аспекта: самих себя и действия, которые они совершают. Это упражнение даёт возмож-

ность участникам признать то, что им в себе не нравится. Затем они определяют, что их не устраивает и найдут способ принять себя такими, какие они есть.

Время проведения: 3-5 мин

Необходимые материалы: листы бумаги (А4), цветные маркеры или карандаши.

Инструкция:

Предложите участникам нарисовать в центре листа (А4) самого себя.

Затем дайте следующие инструкции:

а) Рядом со своим рисунком маркером или карандашом напишите одну вещь, которая вам нравится в себе, то чем вы гордитесь. Речь может идти о чём угодно: о внешности, личных качествах и т.д.

б) Теперь переверните лист. На обратной стороне напишите одну вещь, которая вас не устраивает.

в) Переверните лист обратно. Напишите ещё одну вещь, которая вам нравится в себе (используйте любимый цвет). Затем переверните лист и напишите вторую вещь, которая вам не нравится в себе (используя нелюбимый цвет).

г) Продолжайте писать то, что вам нравится в себе на стороне с рисунком и то, что вам не нравится в обратной стороне, используя соответствующие маркеры для каждого пункта.

д) После того, как вы написали всё плохое о себе, о чём только могли подумать, прочитайте это и затем напишите над этими словами: «Я люблю себя, даже когда ...».

Признайте, что вы привлекательны даже с учётом того, что вам в себе не нравится. Недостатки касаются ваших действий, а не вас как человека.

Помните, что при любых обстоятельствах вы достойны быть любимыми.

Урок 4.

Работа с убеждениями. Искандер Урманцев

Авторский материал приглашенного эксперта.

Урок 5.

Эмоции.

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, об их пользе и вреде, научимся распознавать свои эмоции и управлять своим настроением.

Эмоции – это переживание наших отношений к различным предметам и явлениям окружающего мира, а так же к самому себе, это реакции на конкретные ситуации.

Существуют 5 основных фундаментальных эмоций: Интерес, Радость, Удивление, Печаль, Гнев.

Все остальные эмоции — это их различные сочетания. Гнев проявляется в диапазоне от раздражительности до негодования и ярости.

Страх от легкого беспокойства и ужаса.

Все эмоции могут выполнять важные функции, так и быть помехой для человека, если возникают в неподходящих ситуациях или становятся слишком сильными.

По продолжительности эмоции делятся от нескольких секунд до многих лет.

Давайте подумаем вместе, а что было бы, если бы эмоций не было?

Представьте, что у человека нет эмоции страха. Совсем нет.

Можно было бы подумать, что это будет самый смелый человек.

Но, если не будет страха, человек не будет понимать, что опасно, а что — нет. Он будет лезть куда не надо, перебегать дорогу на красный свет, дразнить злую собаку, гнать машину на бешеной скорости. В общем,

Эмоция страха бережет нас от опасности.

Ну хорошо, а отвращение? — любопытно узнать: неужели есть какая-то польза от такой неприятной эмоции?

— Если бы я вам предложила сейчас съесть гнилое яблоко или прокисший суп, что бы вы сказали?

— Фу-у-у! - от отвращения.

Отвращение и разные его формы: брезгливость, неприязнь — защищают нас от того, что нам не нужно, неприятно или даже вредно.

Печаль, как и радость, — это то, что помогает нам почувствовать важность, ценность кого-то или чего-то.

А зачем нужен гнев? Вспомните, когда гнев вам чем-то помог?

Представьте ситуацию, когда кто-то отбирает ваш телефон, какой будет ваша реакция? Абсолютно естественной будет ваша реакция, если вы разозлитесь, и заберете обратно.

Гнев помогает нам отстаивать нашу собственность, нашу территорию и наши желания.

Некоторые эмоции, без сомнения мешают жизни. Злость, зависть, постоянное состояние стресса — крайне отрицательно сказываются на состоянии здоровья и на продолжительности жизни.

Если вы постоянно злитесь на окружающих, ссоритесь и не можете справиться с агрессией, то вам полезно будет узнать, как справиться с этими эмоциями.

1. Для того чтобы эмоция отпустила, нужно уметь их конструктивно выражать! Не вздумайте подавлять эмоцию внутри себя. Научитесь выражать эмоции культурными словами и фразами. К примеру: «Я злюсь»

«Мне обидно»

2. Но, мало просто озвучить свои эмоции, для того, чтобы изменить свой тяжелый эмоциональный фон на положительный, нужно научиться менять ситуацию через эмоции в конструктивном диалоге, через «я-сообщения»

Формула «Я-сообщения»

«Я (мне, меня) _____ (описание своих чувств) когда _____ (описание ситуации) и далее следует описать желаемый результат или желаемое поведение собеседника.

Например, Я злюсь на тебя, когда ты опаздываешь на встречу, поэтому в следующий раз звони и предупреждай, чтобы я не теряла свое драгоценное время на ожидание.

Возникновение эмоций.

Мы же все думаем, что эмоция возникает на событие. Если бы это было правдой, то на одно и то же событие, например на провал на экзамене, у нас у всех были бы одинаковые эмоции. Но, замечали вы, что кто-то относится к такому неудачу нейтрально, а кто-то и вовсе не печалится, кто-то плачет несколько часов.

От чего зависит такие реакции и ваши эмоции??

Попробуйте ответить самостоятельно на этот вопрос.

Самый главный секрет о котором я хочу вам поведать – Мысль рождает эмоцию.

И выглядит это так –

Событие – эмоций (знак + или -)- реакция в виде чувств или эмоций(+или-).

Так вот, что нужно сделать, чтобы изменить реакцию??

Изменить мысли.

Итак, как менять мысль. Давайте сделаем упражнение.

Упражнение по изменению мыслей.

Методика 5 точек баланса.

Самые простые базовые вещи, которые должен знать каждый!

Пять точек баланса это:

Стоп! Ситуация.

Почувствуй себя.

Почувствуй, что переживаешь.

Определи, какая потребность не удовлетворяется в этой ситуации.

Определи, что будешь делать в связи с этим.

Использованная литература

1. Анн, Людмила Психологический тренинг с подростками / Людмила Анн. - М.: Питер, **2017**. - 272 с.
2. Астапов, В. М. Коморбидность тревоги и подростковой депрессивности / В.М. Астапов, А.Н. Гасилина. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, **2015**. - 272 с.
3. Баженова, Оксана Викторовна Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум / Баженова Оксана Викторовна. - М.: Генезис, 2016. - **180** с
4. Балыко, Д. Как разговаривать с подростками, или НЛП для родителей / Д. Балыко. - М.: Студия АРДИС, **2017**. - 177 с.