Фонд развития образовательных, социальных, культурных и оздоровительных программ Муниципального общеобразовательного учреждения «Сергиево-Посадская гимназия» (ФРОСКОП МОУ «Сергиево-Посадская гимназия»)
141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А
тел. 8(496) 540-40-01

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ФРОСКОП МОУ
«Сергиево-Посадская гимназия»
_____ О.Г. Филимонова
«31» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-пдагогической направленности

«Психологический тренинг»

для учащихся 6 классов

на 2023-2024 учебный год

Срок обучения 1 год

Форма обучения - очная

Составитель: педагог дополнительного образования

Бурова О.Б.

Сергиев Посад
2023г.

«Психологический тренинг» для учащихся 6 классов

2 часа в неделю, всего 60 часов

Срок обучения 1 год

Пояснительная записка

Основными документами, лежащими в основе разработки программы, являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции с изменениями, в том числе внесенными Федеральными законами от 03.07.2016 № 312-ФЗ, от 1 мая 2017 года № 93-ФЗ, от 29 июля 2017 года № 68 ФЗ, от 19.02.2018 N 25-ФЗ, от 07.03.2018 N 56-ФЗ, от 27.06.2018 N 162-ФЗ, от 27.06.2018 N 170-ФЗ)
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 года №06-1844;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), утвержденные Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г.
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- СанПиН 2.4.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014г. №41;
- Устав ФРОСКОП МОУ «Сергиево-Посадская гимназия»,
- Образовательная программа ФРОСКОП МОУ «Сергиево-Посадская гимназия»,
- локальные акты ФРОСКОП МОУ «Сергиево-Посадская гимназия».

Категория слушателей – учащиеся 6 классов образовательных учреждений Сергиева Посада. Программа курса предполагает ***практические занятия***, в основе которых лежат игровые и тренинговые задания, а также выполнение различных тестов на познавательные способности.

Цели курса:

- развитие познавательных способностей и интересов шестиклассников,
- развитие межполушарных связей (позволяет улучшить мыслительную деятельность, синхронизирует работу полушарий, способствует улучшению запоминания, повышает устойчивость внимания, облегчает процесс письма)
- развитие коммуникативных навыков,
- развитие навыков управления эмоциональным состоянием

Задачи:

1. Организовать знакомство учащихся друг с другом на основе взаимного принятия и уважения;
2. Формировать позитивное отношение друг к другу, учителям, процессу обучения в гимназии;
3. Создать условия для самопознания и саморазвития, способствовать развитию интереса к самопознанию и саморазвитию;
4. Сформировать у ребенка умение контролировать свою деятельность, развить основные свойства произвольного внимания: объем, распределение, концентрацию, устойчивость, переключение и избирательность; развить основные виды внимания: слуховое и зрительное;
5. Развивать у учащихся основные мылительно-логические операции; а также творческое и нестандартное мышление
6. Освоить базовые навыки расслабления и работы со своим эмоциональным состоянием

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой. Данный систематический курс создает условия для развития у детей познавательных интересов, формирует стремление ребенка к размышлению и поиску, вызывает у него чувство уверенности в своих силах, в возможностях своего интеллекта. Во время занятий по предложенному курсу происходит становление у детей развитых форм самосознания и самоконтроля, у них исчезает боязнь ошибочных шагов, снижается тревожность и необоснованное беспокойство.

Главным условием проведения занятий является:

создание ситуации успеха для ребенка, способствующей формированию положительного эмоционального отношения к интеллектуальной деятельности и развитию познавательного интереса;

развертывание алгоритма (усвоение ребенком различных) способов саморегуляции во всех видах деятельности.

Особенности развивающих занятий:

создание положительной психологической атмосферы;

задания выполняются в игровой форме;

отслеживание результатов развития ребёнка ведётся на каждом занятии;

для достижения развивающего эффекта, необходимо неоднократное выполнение заданий учащимися, но на более высоком уровне трудности.

Основные методы:

тренинговые упражнения
диагностические процедуры
игры
беседы

Каждое занятие строится по правилам тренинга, начало занятия содержит упражнения на установление доверительных, доброжелательных взаимоотношений, игры на разогрев. Затем отводится время на анализ своего состояния, развитие воображения, после чего проводится основная содержательная тематическая часть занятия. В основной части используются игры и упражнения на развитие познавательных процессов, навыков самоорганизации, творческих способностей. В заключение каждого занятия предполагается анализ и обмен мнениями.

Занятие состоит из четырех этапов:

1 этап – разминка – развитие коммуникативных навыков, рефлексивных способностей, работа с эмоциям;

2 этап – развитие межполушарного взаимодействия;

3 этап – основная содержательная часть;

4 этап – заключительная часть, анализ, подведение итогов.

<u>Основные навыки, отрабатываемые в ходе занятий:</u>

1. Уверенность в себе;
2. Активная жизненная позиция;
3. Умение планировать время;
4. Умение определять приоритеты и ставить цели;
5. Умение использовать приемы самоорганизации;
6. Умение использовать опосредованное запоминание;
7. Умение работать с текстом;
8. Умение преодолевать шаблонность мышления;
9. Умение формулировать свои мысли;
10. Умение выделять существенное и обобщать;
11. Умение регулировать свое состояние при подготовке к урокам.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение в проблематику занятий (4 часов)

Знакомство, установление доверительной атмосферы, принятие правил групповой работы. Обозначение целей и задач занятий. Диагностика познавательного развития. Тесты на уровень развития памяти, внимания, мыслительных операций (аналогии, анализ, умение выделять существенное, математические закономерности).

Работа с эмоциональным состоянием (2 часа)

Формирование умения осознавать свои эмоции, называть своё состояние. Освоение базовых техник управления своим эмоциональным состоянием (дыхание на счет, самомассаж «Выбиваем пыль», сбрасывание напряжения). Умение работать с эмоциями с помощью воображения.

Развитие памяти (14 часов)

Информация о видах и механизмах памяти. Основные мнемотехники, игры и упражнения на развитие памяти. Развитие слуховой и зрительной памяти. Развитие смыслового запоминания, умения использовать средства при запоминании.

Развитие внимания (10 часов)

Развитии произвольности внимания. Развитие свойств внимания: концентрация, устойчивость, распределение и переключение. Способы повышения устойчивости внимания. Развитие самоконтроля. Игровые упражнения на развитие внимания. Промежуточная диагностика.

Развитие мышления (26 часов)

Освоение информации о мышлении как процессе решения задачи. Этапы решения задач. Виды мышления. Закрепление знаний о правилах сравнения различных предметов, групп предметов, развитие основных логических операций (анализ, синтез, обобщение, абстракция), работа с понятиями, выделение главных (существенных) свойств предмета, освоение алгоритма логического вывода. Игры и упражнения на развитие мышления.

Развитие стрессоустойчивости (2 часа)

Работа с экзаменационной тревожностью. Базовые представления о тревожности во время экзаменов и способах снижения экзаменационного стресса. Практическое занятие на освоение невербальных техник работы с тревожностью

Итоговая диагностика (2 часа)

Диагностика познавательных процессов и мотивации. Обсуждение достижений.

Календарно-тематическое планирование занятий «Психологический тренинг» для учащихся 6 класса

	Тема	Кол-во часов	Примечание
	Введение в проблематику занятий		
1.	Знакомство, установление норм взаимоотношений. Игры на сплочение группы.	2	
2.	Диагностика познавательной сферы (тест)	2	
	Работа с эмоциональным состоянием		
3.	Работа с эмоциями в группе	2	
	Развитие памяти		
4.	Тайны хорошей памяти: знакомство с законами запоминания	2	
5.	Тренировка зрительной и слуховой памяти	4	
6.	Игровое занятие (развитие всех познавательных функций)	2	
7.	Развитие смыслового запоминания, умения использовать средства при запоминании	4	
	Развитие внимания		
8.	Развитие внимания. Способы повышения устойчивости и концентрации внимания	4	
9.	Тренировка внимания на основе самоанализа, развитие навыков самоконтроля	4	
10.	Работа с эмоциями в группе	2	
	Развитие мышления		
11.	Диагностика познавательной сферы (тест)	2	
12.	Игровое занятие (развитие всех познавательных функций)	4	
13.	Развитие мышления: знакомство с особенностями процесса мышления	4	
14.	Развитие логики	4	
15.	Развитие умения выделять существенное	4	
16.	Развитие обобщения и анализа	4	
17.	Развитие творческих способностей	2	
18.	Решение нестандартных задач, задания на сообразительность	2	
19.	Игровое занятие (развитие всех познавательных функций)	2	
	Развитие стрессоустойчивости		
20.	Причины экзаменационной тревожности. Способы преодоления экзаменационного стресса	2	
21.	Итоговая диагностика.	2	
Всего:		60	

Литература для психолога

Думчев А.А. Помнить все. Практическое пособие для развития памяти. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Чернышев Д.А. Как люди думают. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

Эдвард Боно Курсы развития мышления. – М.: Попурри, 2018.

Михаил Литвак 10 методик развития памяти и мышления, 2019г.

Матюгин И.Ю., Рыбникова И.К. Методы развития памяти, образного мышления, воображения. – М.: Эйдос, 1996.

Матюгин И.Ю. Чекаберия Е.И. Запоминание лиц и имен. – М.: Эйдос, 1997.

Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника. – Ярославль, «Академия развития», 1996.

Винокурова Н.А. Лучшие тесты на развитие творческих способностей. – М.:АСТ-ПРЕСС, 1999 .

Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. – Ярославль, «Академия развития», 1997.

Младший школьник. Развитие познавательных способностей / под ред. И.В.Дубровиной – М.: Просвещение, 2003

А также настольные игры:

1. Активити (Activity) – изд-во Piatnik
2. Настольная игра Алиас или Скажи иначе (Alias) изд-во Tactic
3. Настольная игра Барабашка (Geistesblitz) изд-во Стиль жизни
4. Настольная игра Доббль (Dobble или Spot It!) изд-во Asmodee
5. Настольная игра Кортекс (Битва умов) изд-во Стиль жизни
6. Настольная игра Диксит (Dixit) – изд-во Стиль жизни

Цифровые ресурсы:

https://matugin-eidos.com/

«1-С: школьная психология»

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник учебного отдела
ФРОСКОП МОУ «Сергиево-Посадская гимназия»
_____И.М. Критская
«01» сентября 2022г.

Согласовано на заседании ШМО
Классных руководителей и педагогов
дополнительного образования
_____/И.В.Емельянова/
Протокол №1
от «29» августа 2022г.