



**Кировское областное государственное
общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени
Героя Советского Союза А.Я.Опарина»**

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совещании

№ 01 от 30.08.2024 г.

Председатель педагогического
совещания Семейшев

УТВЕРЖДЕНО

КОГОАУ «Кировский кадетский корпус имени Героя Советского Союза А. Я. Опарина»

30.08.2024

А.Л.Семейшев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Первая психологическая помощь»
(общеинтеллектуальное направления)
в 7-х взводах на 2024 – 2025 уч.год**

Составитель программы:

Петухова О.В.

Педагог-психолог

Высшая категория

ст. Просница 2024г.



**Кировское областное государственное
общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени
Героя Советского Союза А.Я.Опарина»**

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совещании
№ _____ от _____ 20__ г.
Председатель педагогического
совещания _____ / _____

УТВЕРЖДЕНО

КОГООАУ «Кировский
кадетский корпус имени Героя
Советского Союза А. Я. Опарина»

_____ А.Л.Семейшев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Первая психологическая помощь»
(общеинтеллектуального направления)
в 7-х взводах на 2024 – 2025 уч.год**

Составитель программы:
Петухова О.В.
Педагог-психолог
Высшая категория

ст. Просница 2024г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по внеурочной деятельности «Первая психологическая помощь» в 7-х взводах разработана как вариант реализации социального направления внеурочной деятельности в соответствии с возрастными психологическими особенностями подростков.

Количество часов в неделю – 1 ч. (компонент образовательной организации учебного плана внеурочной деятельности).

Количество часов в год – 17 ч., в соответствии с Учебным планом КОГОАУ «Кировского кадетского корпуса имени Героя Советского Союза А.Я.Опарина» на 2024 - 2025 уч.год и годовым календарным графиком.

Уровень изучения учебного материала – **базовый**.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего общего образования,
3. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
4. Приказа Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629,
5. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г от 31 марта 2022г. № 678-р,
6. Распоряжения Министерства образования Кировской области от 21.12.2022г. № 1500,
7. Распоряжение Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76 до 2035г.,
8. Постановления главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по внеурочной деятельности «Первая психологическая помощь» предназначена для кадет 7-х взводов в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения.

Основная идея программы — возможность использования психологических ресурсов личности и коллектива, самопомощь и помощь другим в контексте кадетского воспитания.

Актуальность

Актуальность разработки и реализации программы «Психологическая помощь» представлена двумя важными позициями:

Во-первых, трудностями преодоления собственно подросткового периода, который связан со сложной физиологической и психологической перестройкой, когда подросток, не имея жизненного опыта, путем проб и ошибок решает непростые проблемы взросления, часто впадая в крайности и девиации.

Сохранение здоровья подростков и формирование у них культуры безопасного, ответственного поведения в отношении своей жизни и здоровья

на сегодняшний день рассматриваются как одна из основных задач системы образования. Безопасность подростка представляет собой состояние защищенности его жизненно важных интересов от внутренних и внешних угроз для устойчивого развития его личности в обществе, государстве. Безопасность является одной из основных потребностей человека, без реализации которой невозможно полноценное развитие и самореализация личности.

Психологи отмечают следующие факторы, сдерживающие крайние проявления подростковых девиаций, в том числе и суицидальных намерений, не зависящие от подростковой среды и педагогического воздействия:

- факторы воспитания: неприятие рискованного поведения, обусловленное наследственностью, воспитанием и опытом;
- персональные качества: глубокое осознание ценности жизни, уверенность в собственных силах, жизненные достижения, способность обратиться за помощью в трудный момент, способность принять чужой совет в ситуации жесткого выбора, открытость опыту и чувствам других людей, готовность усваивать новые знания, коммуникабельность;
- модель родительской семьи: эмоциональная родительская любовь, теплые и доверительные отношения между родственниками, взаимная поддержка;
- социокультурные факторы: принятие специфических национальных традиций и ценностей, хорошие отношения с друзьями, работодателями и соседями, поддержка окружающих, отсутствие друзей-наркоманов, спорт, религию, различные непрофессиональные организации, осознание цели собственной жизни;
- качество жизни: хорошая еда, хороший сон, позитивная среда, физические нагрузки, отказ от наркотиков, алкоголя и курения.

Вместе с тем, возможности педагогического влияния весьма разнообразны:

- обучение способам преодоления стрессовых ситуаций с помощью собственных ресурсов.
- влияние на оптимизацию межличностных отношений, подключение к оказанию помощи одноклассников, соседей по общежитию.
- стимулирование устранения отрицательных факторов внутрисемейных отношений, а также работа на перспективу будущих семейных отношений.
- серьезные организационно-педагогические усилия также могут быть направлены на выяснение и ликвидацию конфликтных ситуаций, которые могут привести к тяжелым последствиям.

Во-вторых, деятельность кадетского корпуса направлена на подготовку молодых людей и девушек к службе в силовых структурах, армии, МЧС. В каждой из этих структур существует своя психологическая служба, которая так или иначе работает на преодоление тех психологических проблем, которые возникают у служащих, военных, а также населения, с которым эти структуры сотрудничают. Ознакомление кадет с азами кризисной, военной психологии является важной частью профессионального самоопределения.

Цель: формирование у кадет культуры безопасного, ответственного поведения в отношении своей жизни и здоровья; формирование представлений о психологической помощи в армии и силовых структурах; формирование социальной компетентности кадета как способности противостоять агрессивным вызовам социума, в том числе:

- способности подростка вычленять из потока жизни ситуации риска,
- способности избегать ситуаций риска,
- способов конструктивного и безопасного выхода из ситуаций риска,
- готовности разрешать проблемные ситуации.

Задачи:

ОБУЧАЮЩИЕ:

1. Формирование психологических знаний;
2. Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни;

ВОСПИТЫВАЮЩИЕ:

1. Выработка собственной личностной позиции;
2. Осознание особенностей человеческой психики и социального поведения;
3. Воспитание уверенности в себе, чувства собственного достоинства;

РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. Развитие способностей к критической переработке информации;
2. Развитие умений конструктивно решать конфликты;
3. Развитие способностей конструктивно строить взаимоотношения с окружающими.

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам: физическая культура и спорт (здоровый образ жизни); этика и культура поведения; основы безопасности жизнедеятельности; основы военной службы.

Основные формы образовательной работы с кадетами:

- Лекция-беседа;
- Дискуссия;
- Тренинг личностного роста;
- Тренинг развития межличностных отношений;
- Круг сообщества (медиативная форма);
- Круглый стол;
- Игра;
- Психологическая диагностика.

Предполагаемые результаты реализации программы:

Предметные результаты:

- формирование представления о роли психологии в жизни человека, в его духовно-нравственном развитии;
- формирование основ психологической культуры;
- формирование устойчивого интереса к психологии;
- формирование представления о роли психологической службы в силовых структурах, армии, МЧС;
- формирование представления об основах кризисной психологии;
- умение распознавать эмоциональное состояние людей;
- анализ проявления психологических защит в поведении человека;
- формирование представления о преодолении барьеров в общении;
- формирование представления о конструктивном реагировании на негативные эмоции партнеров;
- формирование представления о способах строить отношения с окружающими;
- формирование представления о толерантности;
- формирование представления о психологических механизмах безопасности;
- формирование представления о психологическом здоровье человека, факторах риска и культуре здорового и безопасного образа жизни;
- формирование представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения;
- формирование способов эффективного и безопасного поведения в ситуациях риска насилия, агрессии, острых конфликтов;
- формирование способов эффективного и безопасного поведения в ситуациях риска употребления ПАВ, алкоголя и табака;
- формирование способов эффективного и безопасного поведения в ситуациях негативного влияния информации;
- формирование способов эффективного и безопасного поведения в ситуациях угрозы зависимости от гаджетов;
- формирование способов эффективного и безопасного поведения в ситуациях риска вовлечения в деструктивные молодёжные движения, общественные и религиозные группы и организации;
- формирование способов эффективного и безопасного поведения в ситуациях риска заражения СПИД;
- формирование способов эффективного и безопасного поведения в ситуациях риска вовлечения в противоправное поведение.

**Метапредметные результаты:
регулятивные УУД:**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность

на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в

текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с

задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Личностные результаты:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;
- готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания - науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);
- сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;
- сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей;
- осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Содержание:

Из истории психологии. Основные направления работы психолога.

Психические процессы. Восприятие, внимание, речь, память, мышление. Уровень развития психических процессов. Когнитивные процессы. Память. Виды памяти. Способы диагностики памяти. Способы тренировки памяти. Мышление. Виды мышления. Теория Гарднера о множественном мышлении. Диагностика интеллекта.

Что такое личность и как она развивается. Особенности нервной системы: темперамент. Влияние темперамента на обучение. Влияние темперамента на выбор профессии. Индивидуальный стиль деятельности. Характер. Острые углы характера. Диагностика акцентуаций характера. Влияние акцентуаций на развитие межличностных отношений. Эмоции, эмоциональный интеллект. Способы работы с негативными эмоциями.

Психология общения. Умение слушать. Понимание. Проблемы в общении. Необычный опыт общения. Осознание проблем. Стили общения. Мотивы отношений. Роли.

Медиация: как помочь разобраться в конфликте? Служба примирения, ее функции и задачи. Конфликты в жизни человека. Понятие, структура конфликта. Способы разрешения конфликтов детьми и подростками. Виды конфликтов. Конфликтогены. Конфликтные личности. Медиация как способ разрешения конфликтов. Этапы, фазы медиации и коммуникативные навыки медиатора

Профессиональное самоопределение. Классификация профессий. Типы профессий. Профдиагностика. Рынок труда. Виды образования. Проблемы профессионального выбора.

Психологическая помощь в трудных ситуациях. Как принимать помощь. Как выйти из трудной ситуации. Ситуации жизненного кризиса. Проблемы восприятия жизни и смерти. Профилактика употребления ПАВ. Экзаменационный стресс. Приемы саморегуляции.

Тематическое планирование

| № | Тема раздела | Количество часов | Содержание воспитательного потенциала занятий |
|----------------|--|------------------|---|
| 7 класс | | 17 | |
| 1. | Психология личности: Что я знаю о себе? Как я могу помочь себе? | 7 | вовлечение кадет в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения |
| 2. | Психология общения. Я и коллектив: как мы можем помочь друг другу? | 5 | формирование общения, которое объединяет кадет и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу |
| 3. | Что такое медиация: как помочь разобраться в конфликте? | 5 | развитие коммуникативных компетенций кадет, воспитание культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей |

Календарно-тематический план

| № | Содержание | Практика | Дата проведения | |
|-----|---|---------------------|-----------------|----------|
| | | | По плану | По факту |
| | Раздел 1. Психология личности: Что я знаю о себе? Как я могу помочь себе? | | | |
| 1. | Психология личности: что я знаю о себе | Вводная диагностика | | |
| 2. | Что такое психические процессы. Мой уровень развития. Когнитивные процессы. | Диагностика | | |
| 3. | Что такое психические процессы. Мой уровень развития. Память. | Диагностика | | |
| 4. | Что такое психические процессы. Мой уровень развития. Мышление. | Диагностика | | |
| 5. | Что такое личность и как она развивается | | | |
| 6. | Особенности моей нервной системы: темперамент. | Диагностика | | |
| 7. | Как острые углы характера мешают жить. | Диагностика | | |
| 8. | Мои эмоции: как с ними справляться? | Диагностика | | |
| | Раздел 2. Психология общения. Я и коллектив: как мы можем помочь друг другу? | | | |
| 9. | Умение слушать. Понимание. | Тренинг | | |
| 10. | Проблемы в общении. Необычный опыт общения. | Тренинг | | |
| 11. | Осознание проблем. Стили общения | Тренинг | | |
| 12. | Мотивы отношений. Роли. | Тренинг | | |
| 13. | Игра: необитаемый остров | Игра | | |
| | Раздел 3. Что такое медиация: как помочь разобраться в конфликте? | | | |
| 14. | Что такое служба примирения, ее функции и задачи | | | |
| 15. | Конфликты в жизни человека. Понятие, структура конфликта. Способы разрешения конфликтов детьми и подростками. | Рефлексия | | |
| 16. | Виды конфликтов. Конфликтогены. Конфликтные личности. | Тренинг | | |
| 17. | Как я могу помочь себе и другим. Итоговое занятие | Тренинг | | |

Каждое занятие включает разные виды деятельности:

- Психологическое просвещение 10-15 минут,
- Диагностика 15-20 минут,
- Практические (тренинговые) формы работы 15-20 минут.

Методы обучения:

Проблемная беседа, дискуссия, круг сообщества; игра; драматизация.

Материально - техническое обеспечение предусматривает:

- Наличие кабинета для групповых занятий; интерактивной доски; компьютера; проектора (возможность просмотра фильмов, видеороликов, презентаций);
- Авторские презентации по темам курса;
- Использование интернет-ресурсов

Глоссарий психолого-педагогических терминов

<http://bspu.secna.ru/glossaries/psihological/tituln.html>

Психопортал <http://psy.piter.com>

Психология <http://www.psychology.ru>

Психология – вся Россия <http://www.psychology.all.ru>

Школьный психолог <http://psy.1september.ru>

Способы и критерии определения результативности программы:

1. Папка самодиагностики.
2. Разработка рабочей тетради.
3. Папка «Психологическая помощь» (методы самопомощи и памятки по основным темам)
4. Групповые диагностические и арт-терапевтические работы.
5. Анализ вводной и заключительной диагностики.

Критерии определения результативности программы:

Хороший и высокий уровень вовлеченности учащихся в практическую работу;

Хороший и высокий процентный показатель интереса учащихся к содержанию курса;

Хороший и высокий уровень удовлетворенности учащихся практическими навыками психологической помощи.

Контрольно-измерительные материалы:

Вводная и итоговая диагностика по курсу

Формой подведения итогов реализации программы являются:

Заключительное рефлексивное занятие;

Анализ результатов реализации программы на педсовете.

Список литературы:

1. Проблемные беседы для подростков по формированию социальной компетентности: Методическая разработка / авт.-сост. С.В. Кудинова, Е.А. Тупицына, - Киров: ООО «Типография «Старая Вятка», 2016 г.
 2. Программа духовно-нравственного развития (первичной профилактики рискованного поведения) «Ладья» (В ладу с собой) Сирота Н.А., Воробьева Т.В., Ялтонская А.В., Рыдалевская Е.Е., Яцышин С.М., Микляева А.В. info@infourok.ru
 3. Программы работы психолога. Выпуск 1. Программы сохранения психологического здоровья участников образовательного процесса. – Киров: Изд-во Кировского областного ИУУ, 2004. – с. 227
 4. Программы психологической поддержки участников образовательного процесса – Киров: Изд-во КИПК и ПРО, 2006. – с. Серия «Программы работы психолога». Выпуск 2.
 5. Арт-терапия в сенсорной комнате: Сборник практических материалов Областного методического объединения арт-терапевтов г. Кирова и Кировской области / Под ред.: С.В. Кудиновой, М.Н. Прозоровой. – Киров, 2019.
 6. Методические материалы по вопросам формирования на-выков безопасного поведения у детей и подростков. – Екатеринбург: ГБОУ СО ЦППРиК «Ладю», 2014. – 52 с.
 7. Суицид в подростковой и молодёжной среде: профилактика, выявление, психологическая помощь: методическое пособие для образовательных организаций / С.В. Кудинова, М.Н. Прозорова. – Вып. 3. – Киров: ООО «Типография «Старая Вятка», 2014.
 8. Классные часы в системе психолого-педагогического сопровождения развития личности подростка: Учебно-методическое пособие для педагогов/ Под общей редакцией С.В. Кудиновой, Е.А. Белорыбкиной. Серия: Воспитание и развитие личности в условиях ФГОС. – Киров: ООО «Типография «Старая Вятка», 2013.
-