

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА
программы курса предпрофильной подготовки
основного набора 2021г

1.	Наименование организации-организатора программы КПП	ГБОУ СОШ им. Е.А. Кирюшина с. Большая Раковка
2.	Наименование программы КПП	«Профессия – психолог»
3.	Год начала реализации программы КПП	2021-2022 уч.год
4.	Автор(ы) программы КПП (ФИО полностью и должность)	Рогожина Елена Григорьевна - учитель
5.	УГС базовой профессии/ специальности программы (№ и наименование по перечням профессий/ специальностей/ направлений подготовки профессионального образования)	
6.	Уровень профобразования для базовой профессии/специальности программы (СПО, СПО/ВО, ВО)	ВО
7.	Аннотация	<p>Курс знакомит со сферой профессиональной деятельности психолога, а также актуальностью психологических знаний для людей других специальностей.</p> <p>Обучающиеся получают информацию о востребованности профессии «психолог» на рынке труда и спектре его деятельности, об основных квалификационных характеристиках данной профессии, путях ее получения.</p> <p>Ученики 9-х классов смогут познакомиться с основами данной профессии, основными направлениями и формами деятельности, спецификой работы в разных областях жизнедеятельности человека. Им представится возможность осознать важность личностного роста и развития личности, необходимость использования полученных знаний на практике, в реальной повседневной жизни. Программа направлена на формирование осознанного выбора данной профессии.</p>
8.	Количество страниц (Визитная карточка + Таблица категорий учащихся по заболеваниям + Программа КПП + приложения Программы)	19

Таблица категорий учащихся

по заболеваниям, для которых предназначена программа

Программа курса ПП предназначена для учащихся (позначить все возможные категории знаком «+», указать допустимые расстройства):

№	Категории учащихся по заболеваниям	«+»	Для пп. 2-8 указать допустимые расстройства	Форма организации: ОО, ОС, Д
1.	здоровые дети	+		ОО,Д
2.	с психическими заболеваниями			
3.	с заболеваниями нервной системы			
4.	с задержкой психического развития			
5.	с ортопедотравматологическими заболеваниями			
6.	с заболеваниями органа зрения			
7.	с заболеваниями уха и горла			
8.	с соматическими заболеваниями			

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя России Евгения Александровича Кирюшина с. Большая Раковка муниципального района Красноярский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№121 -од «31» августа 2021
_____ Ю.А. Табаков

**Программа курса предпрофильной подготовки обучающихся 9 классов
«Профессия-ПСИХОЛОГ»
Срок реализации – 11 часов**

Автор-составитель:
Рогожина Елена Григорьевна
учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемый курс разработан для обучающихся 9 классов общеобразовательных организаций в рамках предпрофильной подготовки.

Предпрофильная подготовка является мостом к профильному обучению в старших классах. Это психолого-педагогическая поддержка обучающихся старших классов, содержащая различные мероприятия по профориентации, профконсультирование, профдиагностика. Такая система помогает подросткам осознанно выбирать направление своего обучения, а в дальнейшем делает их готовыми к профессиональному самоопределению.

Курс «Профессия – психолог» раскрывает общую картину всей профессиональной подготовки будущего психолога, задает направление размышлений о себе, формирует интерес к профессионально важным качествам, дисциплинам, которые будут изучаться в будущем. Профессия психолога – творческая и очень интересная, требует постоянного развития и совершенствования, в то же время сложная и ответственная. Работа психолога - это концентрированный опыт взаимоотношений с очень разными людьми. Психолог помогает другим людям, прежде научившись помогать самому себе. Это немыслимо без постоянного развития собственной личности и совершенствования профессиональных качеств. Опыт, дающий возможность больше осознать и понять про себя и про свою собственную жизнь. Повышая свой уровень осознанности, научаешься управлять тем в своей жизни, чем можно управлять, и осознанно отпускать штурвал там, где это необходимо.

В настоящее время психология проникла и органично вписалась во все сферы деятельности человека и имеет широкую направленность. Умение мыслить психологически необходимо человеку, как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности. Знания по психологии помогают поддерживать благоприятный психологический климат в коллективе, семье, в обществе, в целом.

Важным аспектом профессии психолога является понимание и осознание всей ответственности данной профессии. Человек, планирующий стать психологом, прежде всего, должен научиться помогать себе, менять свою жизнь к лучшему, постоянно заниматься самообразованием и саморазвитием. Первым этапом осознанного выбора профессии является ранняя профориентация подростков. Именно здесь он имеет возможность получить реальные представления о сфере деятельности психолога.

Родственные профессии: педагог, педагог-психолог, социальный педагог, конфликтолог.

Новые профессии по Атласу новых профессий: Тренер по майнд-фитнесу.

Базовые общеобразовательные предметы: математика, русский язык, биология.

ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ КУРСА

Цель программы курса - ознакомление учащихся 9-х классов с основными отраслями научной психологии, видами и сферами работы психолога, спецификой психологии как профессии.

Задачи программы курса:

- формирование у обучающихся первоначальных представлений о психологии как науке и практике.
- предоставить возможность обучающимся реализовать свой интерес в области психологии как науке и практике;
- ознакомить с основными направлениями и подходами работы психолога;

- обеспечить получение практического опыта в сферах профессиональной деятельности психолога;
- содействие развитию мотивации к освоению профессии «психолог»;
- ориентирование в основных психологических проблемах.

Исходя из поставленных задач были определены следующие **направления работы:**

1. Информирование учащихся о возможностях продолжения образования или трудоустройства, знакомство с учреждениями профессионального образования, расположенными на данной территории, информирование о программах профильного обучения, реализуемых различными общеобразовательными учреждениями, информирование о состоянии и прогнозах развития рынка труда территории. В результате реализации данного направления, учащиеся получают необходимые информационные ресурсы для планирования своего образовательного будущего и опыт работы с такого рода ресурсами.

2. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся включает консультирование учащихся, организацию рефлексии полученного учащимися опыта, их самопознания, соотнесение полученной информации и предпочтений. Это направление создает условия для учащихся 9-х классов в необходимости осуществления выбора (курсов, практик, направлений деятельности...), для формирования осознанной позиции в отношении своей будущей деятельности. В результате реализации данного направления, учащиеся принимают принципиальное решение о своем дальнейшем образовании (профессиональном или общем) или трудовой деятельности.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ и ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ОТБОРА СОДЕРЖАНИЯ

В содержание курса включены следующие виды знаний:

- основные понятия и термины, профессиональной деятельности: психологические процессы (ощущение, восприятие, внимание, память, представление, воображение, мышление, речь, эмоции, воля), психологические свойства (способности, мотивация, темперамент, характер), адаптация, психологический возраст, рефлексия социализация;
- принципы психологии: отражения; детерминизма; активности; развития; взаимосвязи, единства; целостного, системного подхода; относительной самостоятельности;
- личностного подхода, учета групповых, общественных интересов, ценностей, единства.
- теории: З. Фрейд «Теория личности»; К. Юнг «Психологические типы»; А. Маслоу «Пирамида потребностей»; Э. Берн «Трансактный анализ»; законы: причины и следствия, опыта и уроков, притяжения, ожиданий, зеркала.

В содержании программы представлены следующие виды деятельности учащихся:

- социальная деятельность (коммуникативная, мотивационно-оценочная);
- образовательно-педагогическая (по самообразованию и самовоспитанию).

Основанием для отбора содержания курса служат следующие критерии:

- общность и типичность знаний для современного психолога и сферы его деятельности,
- научная и практическая значимость (содержания образовательного материала и его ценность для профессионального самоопределения)

- возможность отобранного материала для практического применения в повседневной жизни.

В ходе реализации программы используются следующие **методы и приемы обучения**: лекция, практические упражнения, тесты, беседа, объяснения; диспут; работа с таблицами; тренинговые игры и упражнения; анкетирование.

Организационные формы:

- групповая (упражнения, игры и др.) при которых для работы формируются малые группы (до 5 чел.);
- коллективная работа (лекции, беседы, тренинги) задействующие в работу всю группу одновременно;
- работа в парах;
- самостоятельная работа.

Средства обучения: вербально-информационные, технические и т.д.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ и ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ
ПРОГРАММЫ КУРСА**

В результате обучения обучающиеся будут знать (понимать):

- основные виды деятельности психолога;
- принципы работы в разных сферах;
- основы профессиональных качеств;
- о востребованности профессии на рынке труда.

В результате освоения курса обучающийся будет уметь:

- определять предмет и задачи курса.
- учитывать свои способности, интересы, личностные качества, а также факторы, влияющие на выбор профессии.

Формы контроля освоения курса:

- текущие формы контроля: тестовые задания, устный опрос, анкетирование, мини-самостоятельные работы.
- итоговый контроль: анкетирование, дискуссия.

СПЕЦИФИКА ПРОГРАММЫ

- количество обучающихся в группе - не менее 15 человек;
- по степени освоения предметной области программа является ознакомительной.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	В том числе		Форма контроля преподавателя.
			теорет. занятия	практ. занятия	
1	Раздел 1: Профессиональная деятельность психолога	3	1	2	Наблюдение; Анализ практической деятельности;
1.1	Тема 1: Общее представление о профессии	1	0,25	0,75	
1.2	Тема 2: Из истории становления психологии как науки	1	0,25	0,75	
1.3	Тема 3: Сфера деятельности психолога	1	0,5	0,5	
2	Раздел 2: Психолог как личность и профессионал	3	1	2	Наблюдение; Анализ практической деятельности;
2.1	Тема 1: Общее представление о развитии личности в профессии	1,5	0,5	1	
2.2	Тема 2: Этические проблемы профессионального самоопределения психолога	1,5	0,5	1	
3	Раздел 3: Тренинги как форма социального и личностного развития	4	1	3	Рефлексия; Собеседование; Анкетирование
3.1	Тема 1: Общее представление о тренингах	2	0,5	1,5	
3.2	Тема 2: Место социально-психологических тренингов в общей системе групповой работы	2	0,5	1,5	
4	Раздел 4: Востребованность профессии психолог	1	0,5	0,5	Опрос; Рефлексия; Отзывы;
4.1	Тема 1: Психолог - востребованная профессия	1	0,5	0,5	
	ИТОГО:	11	3,5	7,5	

ПРОГРАММА КУРСА «Профессия-ПСИХОЛОГ»

Раздел 1. «Профессиональная деятельность психолога» (3 часа)

Тема 1: Общее представление о профессии (1 час)

Профессия как общность людей. Объект и предмет профессиональной деятельности психолога. Профессия как деятельность и область проявления личности. Житейская психология. Научная психология. Основные задачи и методы психологического исследования (наблюдение, беседа, эксперимент, тестирование). Проблема точности и объективности научного психологического знания. Формы и методы работы психолога-практика (психодиагностика, консультирование, психотерапия – индивидуальная и групповая; коррекционные занятия; тренинг; отбор и подбор кадров и т. д.).

Форма занятия: урок – лекция с элементами беседы, наблюдения практическое занятие

Практическая работа №1

Упражнение «Маг и карлик»

Цель: получение опыта переживания отношений, основанных на манипуляциях и угрозах.

Время: 25 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Я хочу рассказать вам одну притчу. Жил на свете великий маг. Он мог все: раздвигать горы и повелевать ветрами, создавать города и разрушать вселенные, превращать и превращаться во что или в кого угодно... И только одного не мог великий маг – он не мог заставить своего любимого карлика перестать гадить на свой пушистый белый ковер!

Сейчас вы разыграете эту притчу. Для этого вам нужно разбиться на пары. Один из вас будет магом (он должен встать на стул). А другой – карликом (ему нужно присесть на корточки).

Магу нужно уговорить карлика перестать гадить на белый пушистый ковер. А карликам нужно активно сопротивляться. Вы можете согласиться с магом только в том случае, если сами захотите этого.

После выполнения упражнения поменяйтесь ролями и парами и снова повторите упражнение. На каждый «раунд» дается 5 минут.

Обсуждение

Как вы себя чувствовали в роли мага/карлика? Когда было комфортнее, почему? Удалось ли магу заставить карлика перестать гадить? Если да, то каким образом, если нет – почему?

Подведение итогов

Получается, что даже могучий маг не может заставить карлика делать то, что он не хочет. И действительно, каждый человек сам выбирает, каким ему быть, как ему поступать. Если мы хотим, чтобы кто-то другой изменился, мы должны учитывать, что он изменится, только если сам захочет этого, если поймет, что ему самому это нужно.

Конечно, можно побить или насильно заставить, наказать или добиться своего шантажом. Но человек не изменится – он просто притворится, приспособится, а сам будет только ждать случая, чтобы выйти из-под влияния. Но тогда не может быть и речи о хороших отношениях, о дружбе, доверии и любви.

Мы сами выбираем то, что мы делаем, какую жизнь мы себе создаем. Мы не можем оправдывать себя тем, что на нас плохо влияют.

? Комментарии для тренера

Во время обсуждения тренер отмечает и комментирует способы уговоров: шантаж, угрозу, попытки «купить», обмануть. Отдельно отмечает, когда успех был достигнут не

насильственно, а с помощью аргументов и предложений, которые понравились самому карлику.

Тема 2: Из истории становления психологии как науки (1 час)

История возникновения и развития профессии. Роль психологии в современном мире. Профессия «Психолог». Известные имена.

Форма занятия: урок – лекция с элементами беседы, практическое занятие

Практическая работа №2

Упражнение «Перестановки»

Цель: выявление личных позиционных предпочтений участников в отношениях.

Время: 50 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Встаньте в круг. Разделитесь на пары. Теперь пусть один из вас в каждой паре встанет позади другого на расстоянии длины ступни. Сосредоточьтесь на своих ощущениях, своем состоянии...

Теперь партнер, стоящий за спиной, кладет руки на плечи впереди стоящему. Постойте так, почувствуйте себя в этой позиции.

Теперь стоящий впереди делает большой шаг вперед. Партнер, стоящий сзади, убирает руки и остается на месте.

Теперь стоящий впереди поворачивается лицом к партнеру.

А теперь он же делает шаг навстречу партнеру, и вы смотрите в глаза друг другу.

Встаньте рядом, лицом в круг.

Теперь тот партнер, который был позади, встает перед своим партнером.

Партнер, стоящий за спиной, кладет руки на плечи впереди-стоящему.

Стоящий впереди делает большой шаг вперед. Партнер, стоящий сзади, убирает руки и остается на месте.

Теперь стоящий впереди поворачивается лицом к партнеру... А теперь он же делает шаг навстречу партнеру, и вы смотрите в глаза друг другу.

Встаньте рядом, лицом в круг.

Теперь можно всем сесть на свои места.

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями. В какой позиции было особенно комфортно, а в какой особенно некомфортно? Что вы в это время чувствовали?

То, что мы сейчас делали, является метафорой того, как люди строят свои отношения с близкими людьми. Каждый из вас уже понял свое предпочтение. Обдумайте плюсы и минусы такого предпочтения, и сейчас каждый коротко расскажет об этих плюсах и минусах. Кто уже сейчас может сказать?

Подведение итогов

Теперь вы можете учитывать, что вы находите и что вы теряете, когда строите свои отношения тем или иным способом.

Тема 3: Сфера деятельности психолога (1 час)

Система образования и дошкольного воспитания (детсады, школы, гимназии, вузы). Клинические и другие медицинские учреждения. Экономическая сфера (службы социального развития, кадровые службы организаций и предприятий и т.п.). Система морально-психологического обеспечения деятельности силовых структур. Центры психологической помощи, службы семьи и брака и пр.

Форма занятия: урок – лекция с элементами беседы, практическое занятие

Практическая работа №3

Упражнение «Спина к спине»

Цель: дать возможность участникам группы почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере.

Время: 25 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Все участники разбиваются на пары.

Встаньте спинами друг к другу. Ваша задача вместе, опираясь на спины друг друга, сесть на пол, а затем тоже вместе встать, не опираясь руками об пол. Вы можете держать друг друга за руки, а можете просто опираться на спины друг друга.

Обсуждение

Удалось ли выполнить задание? Трудно ли это было сделать? В чем вы видите причину удачи/неудачи; кто как воспринимал свою роль в задаче? Кто что чувствовал по отношению к партнеру? Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения?

Подведение итогов

Раздел 2. Психолог как личность и профессионал (3 часа)

Тема 1: Общее представление о развитии личности в профессии (1,5 часа)

Понятие «личности» в психологии. Проблема «модели специалиста» и индивидуального стиля деятельности психолога

«Кризисы разочарования» и основные этапы развития психолога–профессионала

Форма занятия: урок – лекция с элементами беседы, практическое занятие

Практическая работа №4 «Поиск позитивного»

Цель. Развитие позитивного мышления, то есть умения видеть положительные стороны в сложных ситуациях.

Материалы. Плакаты на доске либо листы для каждого участника с «формулами» позитивного мышления и схемой возможного выбора.

Рассказ тренера.

«Часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что выхода из нее нет. Тогда он опускает руки. Он думает: «Теперь все пропало. Жизнь пошла наперекосяк. Я ничего не могу сделать». Если так, он действительно становится беспомощным. Но такой человек не прав. На самом деле у него всегда есть выбор. Давайте посмотрим на эту схему:



Так что выбор есть всегда. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. На самом деле есть несколько приемов, которые помогают не только увидеть что-то полезное даже в трудных ситуациях, но и найти выход. Сейчас мы освоим эти приемы. Они называются «**Формулы позитивного мышления**».

Тема 2: Этические проблемы профессионального самоопределения психолога (1,5 часа)

Принципы этического кодекса психолога. Этические проблемы в деятельности психолога. Морально–этические принципы профессиональной деятельности. Вопрос о допустимых границах психологического эксперимента.

Форма занятия: урок – лекция с элементами беседы, практическое занятие

Практическая работа №5

Упражнение «Жертва и ответственность»

Цель: Обучает навыку отличать позицию жертвы от позиции ответственности.

Инструкция.

«Как вы думаете, чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы?»

Выслушивает 3-4 ответа участников.

Главное отличие – ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах.

Сейчас мы выполним упражнение, в котором вам представится возможность изнутри почувствовать эти две позиции.

Разделитесь на пары. Каждый человек в паре опишет какую-нибудь историю из своей жизни с позиции жертвы, а потом с позиции ответственности. Потом вы поменяетесь ролями.

Для примера расскажу вам свою историю из двух позиций (тренер может выбрать любую историю).

Позиция жертвы: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Это какой-то кошмар! Время бежит, всем наплевать, что я не успеваю. Никто мне не хочет помочь. Нужно приготовить целую кучу материалов. Хоть бы кто-нибудь помог! Никому до меня нет никакого дела. Все заняты только собой. Тут у меня в боку закололо. Эти врачи... Никого они не могут вылечить... Назначили тренинг и даже меня не спросили, когда мне удобнее. А я тут надрываюсь. Вот теперь из-за них у меня что-нибудь не получится, а я буду виновата. Все-таки какие жестокие и бездушные люди!»

Позиция ответственности: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Работы много, времени мало, так что надо как-то все распределить. Может ли мне кто-нибудь помочь? Пожалуй, нет. Работы у всех много. Хорошо, тогда я сделаю так: вечерами буду готовиться, потом проведу тренинг, а потом позволю себе выходные дни. Отдохну на полную катушку».

Конечно, это не очень серьезная проблема. Она приведена только для примера. Теперь вы можете начать».

Обсуждение. «Поделитесь, как вы себя чувствовали в роли жертвы и в роли ответственного человека».

Резюме тренера.

«Когда мы чувствуем себя жертвой, многие ситуации кажутся нам безвыходными.. Мы ждем, что кто-то решит нашу проблему, и обвиняем окружающих, если никто не хочет делать это за нас. Мы переживаем различные неудобства, они копятся, а мы все ждем. Что ж, мы имеем право занять позицию жертвы, но тогда должны знать, что жертвы проживают несчастную жизнь, чувствуют себя слабыми и беспомощными.

+Но вот в чем парадокс: если мы сами выбираем позицию жертвы, то это означает, что мы сами создали себе такую жизнь. Получается, что как бы мы ни избегали ответственности, она все равно ложится на нас. Это происходит потому, что на самом деле избежать ответственности невозможно. Мы только можем сделать вид, что ничего не решаем и ни за что не несем ответственность. Но как только мы принимаем решение жить именно так, мы сразу несем ответственность за это решение».

Комментарии для тренера. Это упражнение не стоит слишком разжевывать и затягивать. Оно в большей степени предназначено для «вхождения» в тему. Дальнейшие упражнения дают возможность раскрыть ее более глубоко.

Упражнение «Вселенная моего Я»

Цель: дать участникам возможность осознать свою систему ценностей.

Время: 30 минут.

Материалы: листы А4 – по одному для каждого участника и фломастеры.

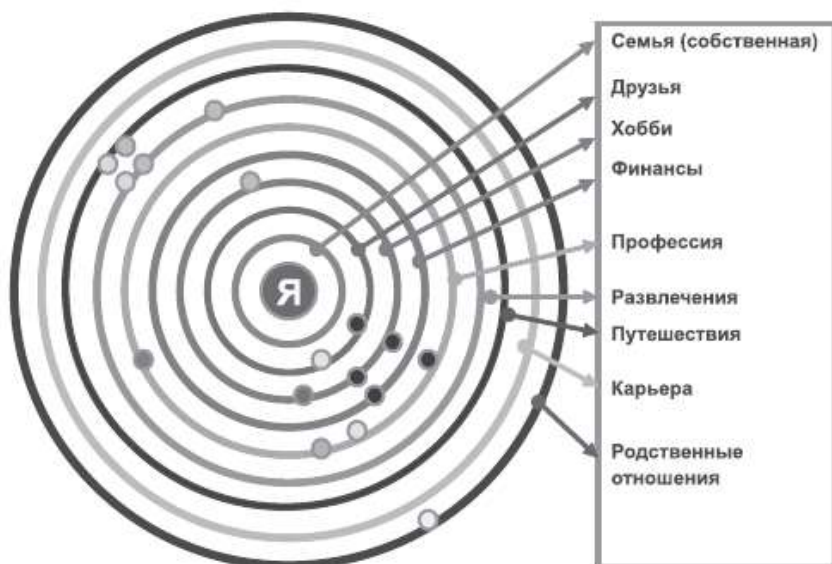
Инструкция

В центре листа нарисуйте небольшой круг и напишите внутри него большую букву «Я». Вокруг нарисуйте 9 окружностей – одна в другой, как орбиты планет вокруг Солнца. Каждая орбита – это сфера вашей жизни: родственные отношения (родители, братья, сестры и т. д.); профессия; хобби, увлечения; финансовое положение; семья (ваша, а не родительская); карьера; друзья; развлечения; путешествия, познание мира.

Назовите каждую орбиту в соответствии со списком, но порядок определите сами: ближе всего находится орбита, которая сейчас для вас важнее всего, затем вторая по важности, самая дальняя – наименее важная из этого списка. Если в списке нет чего-то важного для вас, можете добавить сколько угодно орбит и найти их место среди других. Вы можете использовать разные цвета для каждой сферы.

Затем на каждой орбите нарисуйте «планеты» – людей, которые близки вам или очень помогают именно в этой области. Может быть, вы не считали их значимыми раньше, но оказалось, что в этой области без них не обойтись. Может быть, они уже умерли или навсегда уехали, но вы чувствуете, что они незримо помогают вам.

Один и тот же человек может быть обозначен на разных орбитах, если он много значит в каждой области. У каждой человеко-планеты свой цвет, на какой бы орбите он ни находился, вы узнаете его по цвету. Выберите для каждого наиболее подходящий ему цвет.



Пример «орбиты» участника
Обсуждение

Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?

Подведение итогов

Оно или не требуется, или может содержать нечто важное, вытекающее из высказываний участников.

Раздел 3. Тренинги как форма социального и личностного развития (4 часа)

Тема 1: Общее представление о тренингах (2 часа)

Понятие психологического тренинга. Общие цели тренингов. Окно Джогари. Отличие группового психологического тренинга от других форм групповой работы.

Форма занятия: урок – лекция с элементами беседы, практическое занятие

Практическая работа №6

Упражнение «Танец моих эмоций»

Цель: обучение участников способам выражения эмоций безопасным, социально приемлемым способом.

Время: 40 минут.

Материалы: музыкальное сопровождение. Лучше всего подходит тантрическая музыка, «тамтамы».

Инструкция

Вам всем, наверное, знакомо состояние, когда так и хочется двинуть кулаком об стол или что-нибудь разбить. Чаще всего мы себе этого не позволяем. Иногда бывает такое состояние, когда человек сгибается и раскачивается из стороны в сторону, или когда он стонет, или воет, или кричит без слов. Но когда человек переживает такие сильные эмоции, ему приходится сдерживаться – чтобы не пугать людей, из-за того, что не хочется, чтобы кто-то знал о переживаниях, из-за того, что это неприлично и т. д.

Однако не выраженные эмоции никуда не уходят. Они «записаны» в нашем теле, как на магнитофон: во время эмоций изменяется химический состав крови, передаются импульсы в мышцы. Это для того чтобы человек мог действовать в соответствии с эмоцией. А когда действий не происходит, все это напряжение сохраняется, остаются очаги мышечного напряжения. Если они накапливаются, то состояние человека постепенно ухудшается. Даже когда все в порядке, настроение у него может оставаться плохим. Это результат сигналов, которые продолжают поступать в мозг от напряженных мышц.

Конечно, мы должны думать об окружающих людях и не всегда можем выразить свои эмоции немедленно. Но позже, когда мы окажемся наедине с собой, мы можем позаботиться о том, чтобы негативные эмоции не оставались в нашем теле, как хроническая болезнь.

Иногда для этого достаточно поплакать. Кстати, плакать навзрыд очень полезно для здоровья. Природа специально предусмотрела такой механизм для разрядки негативного напряжения. Так же полезно хохотать «до упада». Но не всегда «хохочется», когда выть хочется. А еще можно выразить эмоции с помощью тела, т. е. делая разные движения. Например, мы можем сгибаться, скрючиваться, завинчиваться винтом, вытягиваться, как струна. Это своеобразный «танец эмоций». Тело само подсказывает, какие движения оно хочет делать. Нужно только его слушать. В танце можно выразить тоску, вину, гнев, обиду, страх, тревогу, ревность и многие другие чувства – и неприятные, и хорошие. Давайте сейчас попробуем это сделать.

Вспомните о каком-нибудь своем переживании. Постарайтесь понять, что за чувства вы испытывали, а может быть, переживаете до сих пор. Сейчас я поставлю музыку. Она нейтральная. В ней каждый услышит то, что соответствует его состоянию.

Вы можете немного прислушаться к ней, а потом вставайте и начинайте танцевать. Сначала обычно, с привычными для вас движениями. А сами в это время слушайте свое тело. Через некоторое время я выключу (приглушу) свет – это сигнал, что пора переходить к необычным движениям – тем, которые будут выражать ваши чувства. Если вы стесняетесь, закройте глаза, отвернитесь от всех. Это танец не для зрителей, а для души. Начинаем.

(Танец продолжается 15–20 минут, из которых «вхождению в музыку» отводится 5 минут.)

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов

Теперь вы видите, что танец помогает проживать эмоции, а иногда помогает почувствовать то, что вы, возможно, скрывали от самих себя. Так получилось у тех, кто начинал, не особенно представляя, про что он будет танцевать, а потом вдруг появились чувства и воспоминания. И оказалось, что еще не все пережито. Устраивайте иногда такие танцы у себя дома, и вам будет легче переносить негативные чувства, которые по каким-то причинам нельзя выражать открыто.

Комментарии для тренера

Если упражнение проводится днем, то нужно позаботиться о том, чтобы можно было занавесить окна. Полумрак – важное условие раскрепощения участников. Если вы занимаетесь при электрическом свете, запаситесь настольной лампой, которую нужно будет включить перед тем, как вы выключите общее освещение.

Это упражнение можно проводить только в группе с достаточно развитым доверием. В нем не очень охотно участвуют лица мужского пола. Им трудно раскрепощаться прилюдно. Это – общая беда: мужчины вообще с большим трудом эмоционально раскрываются в группе. Даже при индивидуальном контакте не у всех это получается сразу. Такова дань полоролевому менталитету. Настаивать на исполнении танца не стоит, хотя предложить преодолеть свое стеснение и начать танцевать все-таки нужно.

В начале «общего» танца и при переходе к «танцу эмоций» тренер может присоединиться к участникам и подать пример раскрепощенности. Когда участники сосредоточатся на себе, тренер может потихоньку выйти из танца.

По истечении времени тренер сначала убавляет громкость музыки, через 30–40 секунд выключает совсем, и только когда все участники останавливаются, он предлагает всем рассесться по местам, а потом уже включает общий свет.

Тема 2: Место социально-психологических тренингов в общей системе групповой работы.

Группа психологической помощи. Психологический тренинг. Тренинг личностного роста. Групповая психокоррекция. Групповая реабилитация.

Форма занятия: урок – лекция с элементами беседы, практическое занятие

Практическая работа №7

Упражнение «Триптих»

Цель: обучение участников умению анализировать свое прошлое, настоящее и строить перспективы на будущее.

Время: 40 минут.

Материалы: по 3 листа А4 каждому участнику; наборы фломастеров.

Инструкция

Возьмите листы бумаги и напишите сверху на каждом: «Мое прошлое», «Мое настоящее», «Мое будущее».

Теперь на каждом листе нарисуйте три герба: один схематично изображает то, что было в вашей жизни до последнего времени, второй – то, что происходит в вашей жизни сейчас, третий – то, что вы хотите увидеть в вашей жизни в будущем.

(После выполнения задания.) Расскажите о трех гербах. Скажите, что в них общего, т. е. что вы будете сохранять в своей жизни всегда?

Обсуждение

Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?

Подведение итогов

Оно или не требуется, или может содержать нечто важное, вытекающее из высказываний участников.

Упражнение «Золотистый поток»

Цель: обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Сядьте удобно, руки свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох...

Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку...

Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту...

Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют... Вот золотистый поток спускается по вашим рукам... Они тяжелые... И вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное... Это то лишнее, что накопилось в вас... Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это... И вот наконец поток с кончиков ваших пальцев сливается вниз такой же чистый, золотистый...

Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким... И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются плечи...

Поток льется по позвоночнику, и тот будто освобождается от чего-то... Распрямляется... Затем поток устремляется вниз... Он очищает таз...

Теперь он стекает по ногам... Очень медленно он продвигается от бедер к коленям... Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги...

От коленей – к стопам... По стопам он вытекает наружу... вы видите вытекающий мутный поток... И золотистый поток продолжает вымывать все лишнее... До тех пор, пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света...

Медленно откройте глаза... Здравствуйтесь, очень чистые, золотисто-светящиеся люди!

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов

Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены или обижены либо вы напряжены, сердитесь, тревожитесь, вы можете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь. Для этого можно использовать и это упражнение, и упражнение «Цветные звуки моего тела», и другие упражнения. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать его все с более приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

? Комментарии для тренера

Голос тренера должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. Не стоит произносить слова «загробным» голосом. Это смешит. На каждую следующую зону нужно переходить секунд через 10.

Раздел 4. Востребованность профессии психолог (1 час)

Тема 1. Психолог - востребованная профессия (1 час)

Психолог - как востребованная профессия на современном рынке труда. Учебные заведения г. Самара, ведущие подготовку по специальности «Психология». Уровень притязаний претендентов и предлагаемые вакансии. Рынок труда в области психологии г. Самара, с. Красный Яр. (Требования к претендентам на должность).

Форма занятия: урок – лекция с элементами беседы, практическое занятие

Практическая работа №8

Упражнение «Развилка»

Цель: получение опыта переживания выбора жизненного пути.

Время: 50 минут.

Материалы: листы А3; наборы цветных фломастеров; доска или лист ватмана, на них тренер напишет вопросы, над которыми надо подумать участникам.

Инструкция

Путник шел по дороге, которая называется «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался: по какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите фломастеры и изобразите на листе:

- - свою прошлую историю;
- - свое положение в настоящий момент;
- - несколько вариантов (не менее трех) своей будущей жизни.

Подумайте:

- - куда вы хотите пойти?
- - с чем встретитесь на своем пути?
- - чем отличается прошлый путь от будущего и что общего между ними?
- - чем отличается каждый вариант вашего будущего пути?
- - что нужно сделать, чтобы попасть на каждый из них?
- - какой путь вы предпочитаете?
- - что нужно сделать, чтобы не вступить на какой-то путь?
- - по каким признакам вы узнаете, что вы на каком-то из трех путей (опишите признаки каждого пути)?

Обсуждение

Расскажите о том, что у вас получилось. Что для вас было важным, значимым в этом упражнении?

Подведение итогов

Сейчас, когда вы рисовали перекресток, вам пришлось задумываться, выбирать, оценивать. И в жизни мы часто стоим перед такими развилками. К сожалению, многие люди выбирают направление движения стихийно, не задумываясь о последствиях. А вот у вас теперь есть хороший способ, с помощью которого вы всегда сможете остановиться, осознать, где вы находитесь и перед какой развилкой стоите. А главное, вы сможете выбрать то, что вам действительно необходимо. Это и есть свобода!

Слово «свобода» произошло от двух слов: «сво» и «бода». Это значит: «своя бода» или «свой путь». Когда мы идем по нему вслепую, это — тоже наш выбор. Ведь что такое «Я не хочу ничего выбирать! Пусть все будет как будет»? Это — решение, т.е. выбор. Это значит, мы выбрали путь вслепую. Так что это выбранная нами бода. И нести ответственность за этот выбор придется нам. Но если вам не нравится бродить по жизни с завязанными глазами, вы всегда можете взять лист бумаги, карандаши или фломастеры... Ну а дальше вы уже сами знаете.

Комментарии для тренера

Если времени недостаточно, то обмен впечатлениями о том, что получилось, можно сделать в парах. Это позволит участникам выразить накопившиеся впечатления. Однако

это не позволяет тренеру наблюдать за процессом личностного развития участников. Что в каждом случае важнее — выбор тренера.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ и ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Специализированные помещения: учебный класс, рассчитанный на 15 и более рабочих мест, оснащенный столами и стульями.
2. Перечень практических работ: «Маг и карлик», «Перестановки», «Спина к спине», «Поиск позитивного», «Жертва и ответственность», «Вселенная моего Я», «Танец моих эмоций», «Триптих», «Золотистый поток», «Развилка».
3. Перечень необходимого оборудования: учебная доска, мел, ноутбук, флеш-накопители с вариантами медитаций, листы А4, А3, цветные карандаши, фломастеры, колонка для проигрывания музыки, доска или ватман.
4. Перечень дидактических материалов: карточки с заданиями по темам «Отличие профессии психолога от других», «Функции психолога», «Расставь ударение» (личные качества психолога); словарь терминов; иллюстративные учебные пособия (книги, журналы, газеты); фотоматериалы

Список литературы

1. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. — М.: Изд-во «Института психотерапии», 2000.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. — М.: Изд-во МГУ, 1988.
3. Годфруа Ж.. Что такое психология. — М.: «Мир», 1996. — 493 с.
4. Истратова О.И., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы (2-е изд.) / Серия «Справочники». — Ростов н/Д: «Феникс», 2004. — 512 с.
5. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
6. Климов Е. А. Введение в психологию профессий. — М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998.
7. Немов Р.С. «Психология» (1-3 тома)-М.: Владос, 1999
8. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. — М.: ТЦ «Сфера», 2001. — 512 с.
9. Пидкосистый П.И. «Педагогика»-М.: Российское педагогическое агентство, 1996
10. Роговин М. С. Введение в психологию. — М., 1969.
11. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. — М.: Генезис, 2006. — 336 с. — (все о психологической группе).

Список литературы для обучающихся

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию / Г.С. Абрамова. — Екатеринбург: «Деловая книга», Москва: издательский центр «АКАДЕМИА», 1995 — 224 с.
2. Пряжников, Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: Учебно-методическое пособие / Н.С. Пряжников. — М.: МПСИ, 2002. — 400 с.
3. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. введение в психологию субъективности / В.И. Слободчиков. — М.: Школа-Пресс, 1995. — 356 с.
4. Шнейдер Л.Б. Пособие по психологическому консультированию: учеб. пособие / Л.Б. Шнейдер. — М.: Ось-89, 2003. — 272 с.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ-СОСТАВИТЕЛЕ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Профессия- Психолог»
Фамилия	Рогожина
Имя	Елена
Отчество	Григорьевна
Место работы	ГБОУ СОШ им.Е.А. Кирюшина с. Большая Раковка
Должность	Учитель начальных классов
Контактный телефон (мобильный)	89370748553
E-mail (личный)	Rogozinalena.86@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Название программы: «Профессия - психолог»

Наименование учреждения образования: ГБОУ СОШ им. Е.А. Кирюшина с. Большая Раковка

Автор программы: Рогожина Е.Г.

Курс знакомит со сферой профессиональной деятельности психолога, а также актуальностью психологических знаний для людей других специальностей.

Обучающиеся получают информацию о востребованности профессии «психолог» на рынке труда и спектре его деятельности, об основных квалификационных характеристиках данной профессии, путях ее получения.

Ученики 9-х классов смогут познакомиться с основами данной профессии, основными направлениями и формами деятельности, спецификой работы в разных областях жизнедеятельности человека. Им представится возможность осознать важность личностного роста и развития личности, необходимость использования полученных знаний на практике, в реальной повседневной жизни. Программа направлена на формирование осознанного выбора данной профессии.