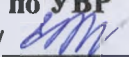
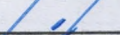


Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение

«Хабаровский колледж водного транспорта и промышленности»

Согласовано:
Зам директора по УВР
Троцкая Е. В. / 

Утверждаю:
Директор «КГБ ПОУ ХКВТП»
Гаркуша А.А. / 

**Дополнительная образовательная программа
психологического кружка
«Цвет жизни»**

Руководитель кружка

Земцовская Н.А. /

Учебно-тематический план

№	Разделы	Количество часов
1	Знакомство	56
2	Познание себя	48
3	Арт-терапия «Формула успеха»	70
4	Планирование	48
5	Секреты общения	52
6	Формула любви	24
7	Профориентация, эффективное трудоустройство.	42
8	Личностные открытия	20
	ИТОГО:	360

Содержание программы

№	Раздел	Содержание темы	Кол-во часов
1.	ЗНАКОМСТВО	<p>Цель: формирование мотивации подростков на участие в занятиях, создание благоприятных условий для сплочения группы и дальнейшей продуктивной работы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знакомство участников друг с другом. • Знакомство с программой работы. • Принятие правил работы. • Эмоциональный разогрев. Создание атмосферы понимания и доверия. • Развитие навыков общения (активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу). 	56
		Сплочение коллектива (дискуссия, тренинг командообразования, игры на знакомство, сплочение группы)	6
		Принятие правил работы группы (дискуссия)	2
		«Кто Я?!» (мозговой штурм, практические упражнения, арт терапия, метафорические карты, групповое обсуждение)	6
		«Что в имени моем» (практические упражнения, индивидуальные занятия, работа в мини группах, презентация работ, арт-терапия, метафорические карты, групповое обсуждение)	6
		«Мои страхи» (практические упражнения, арт-терапия, метафорические карты, групповое обсуждение)	6
		«Я глазами других» (практические упражнения, беседа, работа в мини группах, презентация работ, арт-терапия, метафорические карты «Окна Джохари», групповое обсуждение)	6
		«Я в своих собственных глазах» (практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, арт-терапия, метафорические карты, групповое обсуждение)	6
		«Мои контакты» (практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, арт-терапия, метафорические карты, групповое обсуждение)	6

		« Детство » (практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, арт-терапия, метафорические карты, групповое обсуждение)	6
		« Необитаемый остров » (практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, арт-терапия, метафорические карты, групповое обсуждение)	6
2.	ПОЗНАНИЕ СЕБЯ	<p>Цель: развитие навыков самоанализа, рефлексии.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Активизация процесса самопознания и самоактуализации. • Формирование адекватной Я-концепции. 	48
		« Мой темперамент » (тестирование, обсуждение результатов, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	6
		« Мой характер » (тестирование, обсуждение результатов, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	6
		« Мои желания » (практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, арт-терапия, метафорические карты, групповое обсуждение)	6
		« Что я ценю » (тестирование, обсуждение результатов, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	6
		« Достоинства и недостатки » (мини лекция , дискуссия,	6
		« Моя индивидуальность » (практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, арт-терапия, метафорические карты, групповое обсуждение)	6
		« Как я решаю проблемы » (тестирование, обсуждение результатов, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	6
		« Как я справляюсь с тревогой » (тестирование, обсуждение результатов, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	6

3.	АРТ-ТЕРАПИЯ «ФОРМУЛА УСПЕХА»	<p>Цель: развитие и актуализация потенциальных личностных ресурсов подростков посредством использования методов и приемов арт-терапии (изотерапия, глинотерапия, маскотерапия, метафорические ассоциативные карты, мандалотерапия, сказкотерапия, куклотерапия, песочная терапия, театротерапия).</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Урегулирование психоэмоционального состояния подростков, высвобождение негативных переживаний. • Снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния. • Формирование адекватных эмоциональных реакций подростка в отношении себя, своих возможностей и окружающего мира. • Развитие опыта конструктивного взаимодействия подростка в социуме. 	70
«Люди и стороны света»			2
«Поиск образов и смыслов»			2
«Мандала – диалог сознательного и бессознательным»			2
«Мой мир»			2
«В гостях у сказки»			2
«Моя линия жизни»			2
«Лабиринт»			2
«Родом из детства»			2
«Мои таланты»			2
«Я рисую...»			2
«Путь к мечте»			2
«Образ моей души»			2
«Кукольный мир»			2
«Человек, непохожий на меня»			2
«Мой ресурс»			2
«Мандалы – ловцы снов»			2
«Тайна воды»			2
«Цветная музыка»			2
«Мы и мандалы»			2
«Моя маска»			2
«Мой внутренний мир - мой дом»			2

	«Личные границы»	2
	«Прощание с...»	2
	«Театр жизни»	2
	«Архитипичное животное»	2
	«Мой успех»	2
	«Возвращение к себе»	2
	«Прощай обида»	2
	«Фрактальный рисунок»	2
	«Лесные секреты»	2
	«Мудрость»	2
	«Карта цели»	2
	«Моя сила и безопасность»	2
	«Я – активный, я – пассивный»	2
	«Точно в цель»	2
ПЛАНИРОВАНИЕ	Цель: составление личного позитивного образа будущего. Задачи: <ul style="list-style-type: none"> • Осознание важных жизненных целей. • Определение личностных ценностей. • Раскрытие сильных сторон личности. • Актуализация личностных ресурсов. 	48
	«Моя жизнь» (дискуссия, мозговой штурм, практические упражнения, индивидуальные задания, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	6
	«Мои мечты» (дискуссия, мозговой штурм, практические упражнения, индивидуальные задания, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	6
	«Планы и цели» (дискуссия, мозговой штурм, практические упражнения, индивидуальные задания, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	6
	«Как достичь цели?» (дискуссия, мозговой штурм, практические упражнения, индивидуальные задания, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	6
	«Прошлое» (дискуссия, мозговой штурм, практические упражнения, индивидуальные задания, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	6

		« Настоящее » (дискуссия, мозговой штурм, практические упражнения, индивидуальные задания, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	6
		« Будущее » (дискуссия, мозговой штурм, практические упражнения, индивидуальные задания, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	6
		« Мир эмоций » (дискуссия, мозговой штурм, практические упражнения, индивидуальные задания, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	6
5.	СЕКРЕТЫ ОБЩЕНИЯ	<p>Цель: ознакомить с основными понятиями процесса общения, проблемами общения.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие навыков эффективной и грамотной коммуникации. 	52
		« Общение – что это? » (мозговой штурм, мини лекция)	2
		« Как я общаюсь? » (мозговой штурм, тестирование, обсуждение результатов, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	2
		« Конфликт. Я в конфликтных ситуациях » (мозговой штурм, тестирование, обсуждение результатов, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	12
		« На границе контакта » (дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	4
		« Я тебя понимаю » (дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	4
		« Пойми меня » (дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	4
		« Моё отражение » (дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	4
		« Встань на место другого » (дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	4

		«Что я знаю о другом» (дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	4
		«Отношения которые мне нравятся/не нравятся» (дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	4
		«Карта моих отношений» (дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	4
		«Цветок души» (дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	4
6.	ФОРМУЛА ЛЮБВИ	<p>Цель: исследование взаимоотношений мужского и женского поведения</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование адекватных гендерных представлений 	24
		«На пороге взрослой жизни» (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	4
		«Мужчины и женщины - два мира» (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	4
		«Герои и идеалы» (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	4
		«Любовь и влюбленность» (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	4
		«Что такое семья» (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	4
		«Моя будущая семья» (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)	4

7.	ПРОФОРИЕНТАЦИЯ. ЭФФЕКТИВНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО.	<p>Цель: формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути, повышение социальной уверенности при трудоустройстве.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определение профессиональных предпочтений. • Обучение написанию резюме. <p>«Моя будущая профессия» (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)</p> <p>«Моя карьера» (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)</p> <p>«Поиск работы» (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)</p> <p>«Как составить резюме» (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)</p> <p>«На что стоит обратить внимание при написании резюме» (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)</p> <p>«Телефонное интервью – приглашение на собеседование» (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)</p> <p>«Собеседование с рекрутером. Подготовка к собеседованию» (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)</p> <p>«Собеседование» (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, групповое обсуждение)</p>	42
			4
			4
			4
			6
			6
			6
			6
			6
8.	ЛИЧНОСТНЫЕ ОТКРЫТИЯ	<p>Цель: подведение итогов программы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Закрепление полученных навыков. • Получение обратной связи от участников программы 	20

	« Какой я теперь » (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, арт-терапия, метафорические карты, групповое обсуждение)	4
	« Багаж личных открытий » (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, арт-терапия, метафорические карты, групповое обсуждение)	6
	« Как я изменился... » (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, арт-терапия, метафорические карты, групповое обсуждение)	6
	« Мой мир » (мозговой штурм, дискуссия, практические упражнения, работа в мини группах, презентация работ, арт-терапия, метафорические карты, групповое обсуждение)	4