

**Частное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Школа Соловьевой»**

Утверждаю:
Директор ЧОУ ДО
«Школа Соловьевой»
_____ Н.А. Соловьева

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Психология в повседневной жизни»**

Форма обучения – очная

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	3
3.	Задачи обучения	3
4.	Планируемые результаты обучения	4
5.	Календарный учебный график	5
6.	Организационно-педагогические условия	6
7.	Педагогические работники	6
8.	Информационно-педагогические условия	6
9.	Материально-технические условия реализации программы	6
10.	Учебно-тематический план	7
11.	Рабочая учебная программа	8
12.	Содержание курса	8
13.	Литература	10

Пояснительная записка

Основная программа дополнительного образования составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 г. 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В условиях современной жизни, социальной нестабильности и незащищённости резко возросла нагрузка на психику человека. Соответственно, многие из них проводят свою жизнь в раздражении, грусти, страхе, беспокойстве и депрессии. Все это является причиной многих болезней и жизненных неприятностей. Болезнь можно лечить, только устраняя причину, а причина таится глубоко в человеке, он подспудно знает причину, но большинство людей не осознают её.

Отсюда можно сделать вывод, что важной задачей является изменение образа мышления, познание, повышение осознанности. Необходимо научиться быть внимательными в своей повседневной жизни, воспринимать мир во всех его тонкостях, что даст возможность более грамотно действовать по отношению к другим и самим себе. Курс направлен на развитие осознанности, на возможность использования внутренних резервов организма, стабилизацию эмоционального состояния.

«Не существует плохого человека, не существует хорошего человека, существует человек. И у каждого есть возможность стать ЧЕЛОВЕКОМ. Возможность эту даёт знание. Знание даёт мудрость. Но зазубренная мудрость указывает лишь на наличие разума», то есть, полученные знания необходимо научиться применять в жизни, иначе, мудрость вместо того, чтобы войти в вашу жизнь, останется лишь в области иллюзий. Мудрость в свою очередь, даёт возможность принять себя таким, какой ты есть.

«Для достижения целостности человеку необходимо научиться распознавать и находить гармонию в каждом из аспектов собственной личности независимо от того, являются эти аспекты положительными или отрицательными».

Такой подход к самому себе поможет обрести внутреннее равновесие и гармонию.

Цель программы:

- создать психологический инструмент самопомощи.

Задачи программы:

- сформировать системные представления о человеке и его месте в мире;
- сформировать представления об этапах развития личности, о переменах, которые при этом происходят в сознании и в поведении;
- способствовать развитию внимательности и чувствительности;
- способствовать познанию человеком самого себя;
- способствовать осознанию понятий ответственности и обязательства;
- осознание зависимости эмоций от стиля мышления;
- формирование положительного опыта взаимодействия между членами семьи и в социальной группе.

Основные формы и способы проведения занятий: лекции, семинары.

Программа курса «Психология в повседневной жизни» состоит из 5 разделов:

Раздел 1. Осознанность в повседневной жизни.

Раздел 2. Эмоции. Базовые состояния.

Раздел 3. Отождествление и самоидентификация.

Раздел 4. Зеркальный принцип в жизни.

Раздел 5. Методы работы с собой.

Задачи обучения:

1. Научить пониманию отношений между людьми в семье, социальной группе.
2. Формировать культуру отношений с окружающим миром.
3. Интегрировать обучение с гармонизацией духовно-нравственного мира человека.

Продолжительность дополнительного образования установлена: 32 часа в год (1 занятие в месяц).

Продолжительность учебных занятий 2 академических часа по 45 минут. Форма обучения очная.

По окончании теоретического обучения проводится собеседование комиссией ЧОУ ДО «Школа Соловьёвой».

Планируемые результаты обучения:

В результате прохождения данной программы предполагается формирование у слушателей следующих способностей:

- способность отслеживать своё внутреннее состояние;
- способность осознанного отношения к себе и окружающему миру;
- способность видеть причину изменения внутреннего состояния;
- умение влиять на своё внутреннее состояние осознанно.

Принятие себя, восстановление внутренней гармонии может дать человеку возможность реализовать свои способности и таланты, ощутить полноту жизни, повысить коммуникабельность человека, снизить вероятность возникновения конфликтных ситуаций, что в целом улучшит качество жизни.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Программа дополнительного образования реализуется с применением сочетания теоретических, практических и творческих занятий.

В процессе обучения применяются виды контроля – текущий контроль и итоговая беседа.

Собеседование проводится в виде устного ответа на вопросы комиссии. Билет состоит из трёх вопросов. Решение принимает комиссия ЧОУ ДО «Школа Соловьёвой». Председатель комиссии обладает правом решающего голоса. Результаты итоговой аттестации определяются «сдал», «не сдал» и объявляются слушателям в тот же день после оформления в установленном порядке протокола заседания экзаменационной комиссии.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РАБОТНИКИ

Реализация программы должна обеспечиваться специалистами, имеющими высшее профессиональное образование.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешного освоения программы обучающиеся обеспечиваются следующими учебными материалами:

- календарный учебный график;
- учебно-тематический план;
- рабочая программа.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия проводятся в учебных классах на 15 учебных мест, оборудованных столами и стульями, рабочим местом преподавателя. В учебных классах имеется:

- 1) Мультимедийное оборудование:
 - компьютер преподавателя с выходом в сеть Интернет – 1 шт.;
 - экран – 1 шт.
- 2) Учебное оборудование:
 - маркерная доска;
 - наглядные пособия (комплект плакатов, наборы инструментов и приспособлений);
 - наборы карандашей, красок, бумаги.

Рабочая учебная программа Психология в повседневной жизни

	Темы занятий	кол-во часов
1.	Осознанность в повседневной жизни	12
2.	Эмоции. Базовые состояния	6
3.	Отождествление и самоидентификация	6
4.	Зеркальный принцип в жизни	4
5.	Методы работы с собой	2
	Итого	30