**Паспорт программы**

**Наименование профессионального направления -** «Психолог»

Автор программы: Шатаева Дагмара Ахметовна, педагог-психолог

Контакты автора: Чеченская республика, г. Грозный, [dagmara\_shataeva@mail.ru](mailto:dagmara_shataeva@mail.ru), 7(929)-891-72-17

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень сложности | Формат проведения | Время проведения | Возрастная категория | Доступность для участников с ОВЗ |
| ознакомительный | очная | 90 минут | 8-9,  10-11 класс | - допустимые нозологические группы:   1. нарушение речи; 2. нарушение слуха; 3. нарушение зрения.   - возможность проведения пробы в смешанных группах «участники без ОВЗ + участники с ОВЗ».  - необходимые специальные условия:   1. доступность помещения; 2. соблюдение санитарно-гигиенических условий; 3. наличие посадочных мест; 4. специальное оборудование для определенного вида нарушения |

**Содержание программы**

**Введение (5/10 мин)**

1. **Краткое описание профессионального направления**

**Психология** (от древнегреческого «знание о душе») – это наука, изучающая недоступные для внешнего наблюдения структуры и процессы (что иногда называют «душой») с целью объяснить поведение человека, а также особенности поведения отдельных людей, групп и коллективов.

**Психология** занимает двойственное положение в ряду других научных дисциплин. Как система научных знаний она знакома лишь узкому кругу специалистов, но в тоже время о ней знает практически каждый человек, обладающий ощущениями, речью, эмоциями, образами памяти, мышления и воображения и т. д.

Истоки психологических теорий можно найти в пословицах, поговорках, сказках мира и даже частушках.

Термин «психология» впервые появился в научном мире в XVI в. Слово «психология» происходит от греческих слов:» syhe» — «душа» и «logos» — «наука». Таким образом, дословно **психология** — это наука о душе.

Уже позднее, в XVII–XIX вв., психология значительно расширила сферу своих исследований и стала изучать деятельность человека, бессознательные процессы, сохранив при этом прежнее название.

1. **Место и перспективы профессионального направления в современной экономике региона, страны, мира**

Специалист по психологии популярен в современном мире. Детские специалисты по психологии трудятся в школах и детских садах, помогая ребятам проще приспосабливаться к новым условиям. Школьный психолог определяет готовность малыша к школе, проводит персональную работу с тяжелыми ребятами, увлекается профориентацией старшеклассников, проводя различные тренинги. Специалист по психологии необходим фирмам для привыкания молодых специалистов, помочь развить отношения в коллективе, изучения воздействия моментов труда на психику человека, подборе персонала, мотивации и оценке персонала. Семейный психолог консультирует семьи с проблемами. Спортивный специалист по психологии настраивает спортсмена на победу и решает сопутствующие психические трудности. Клинический специалист по психологии трудится в психиатрических клиниках (помогая психиатру вернее поставить диагноз и участвуя в персональной и массовый психотерапии), службах доверия, в реабилитационных центрах, где трудится как психоаналитик с людьми, перенёсшими психические травмы, запутавшихся в жизненных обстоятельствах, тяжелобольных, наркоманов, ВИЧ-инфицированных, в случае надобности включая к излечению психиатра. В тюрьме специалист по психологии обязан помогать заключенным приспосабливаться к обычной жизни впоследствии высвобождения. Специалисты по психологии имеют все шансы отыскать для себя колоритное использование в политическом деятеле и бизнесе.

  Психические знания и умения популярны еще в рекламе, в политическом деятельности, в юриспруденции, во всевозможных силовых ведомствах. В конце концов, специалист по психологии имеет возможность увлекаться научными и прикладными исследовательскими работами в собственной области.

1. **Необходимые навыки и знания для овладения профессией**

Ниже приведены навыки, необходимые для овладения профессией педагога-психолога

* Социальная восприимчивость и эмоциональный интеллект - осознавать реакции других и понимать, почему они реагируют именно так.
* Активное слушание - уделять все внимание тому, что говорят другие люди, находить время, чтобы понять высказанные мысли, задавать вопросы по мере необходимости и не перебивать в неподходящее время.
* Разговорная речь – умение разговаривать, эффективно передавая информацию.
* Критическое мышление - использование логики и рассуждений для определения сильных и слабых сторон альтернативных решений, выводов или подходов к проблемам клиентов.
* Сервисная ориентация – направленность на активный поиск способов помочь людям.
* Суждение и принятие решений - рассмотрение относительных затрат и выгод потенциальных действий для выбора наиболее подходящего.
* Активное обучение - понимание значения новой информации для решения текущих и будущих проблем и принятия решений и способность постоянно обучаться.
* Тайм-менеджмент - Управление своим временем и временем других.

1. **Интересных факта о профессиональном направлении**

Со времени своего появления ещё в греко-римской древности [психологическая наука](https://4brain.ru/psy) претерпела множество метаморфоз и изменений. Каждая эпоха, каждый новый век, каждое десятилетие привносили в психологию что-то своё.

Всем нам известно, что психология — это наука о совокупности психологических явлений и поведение человека, высших животных, которая объясняется на основе этих явлений. Итак, объектом науки является человек, существо наделено сознанием и внутренним субъективным миром. Психологию можно отнести к одной из самых интересных наук.

1. Для того, чтобы к чему-то привыкнуть необходимо не более 2-х месяцев, а точнее — 66 дней. Именно такой период понадобится человеку для того, чтобы сформировать и довести до автоматизма любое действие. Например, если вы хотите перейти на правильное питание, то вам может понадобиться чуть меньше — примерно 55 дней. А вот к спорту придется привыкать дольше — до 75 дней.

2. В психологии есть принцип: чем больше ожиданий по поводу какого-то события, тем выше вероятность сокрушительного разочарования. Более ждешь — меньше получаешь, меньше ждешь — больше получаешь.

3. Люди, страдающие депрессией, нередко говорят, что воспринимают окружающий мир в серых тонах. Оказалось, что это не просто психологический феномен — серость красок при депрессии имеет под собой физиологическую основу. Такой вывод сделали немецкие ученые из университета Фрайбурга, которые исследовали процессы в глазах пациентов с помощью электроретинограмма. Они обнаружили строгую зависимость — чем сильнее депрессивные симптомы, тем слабее реагирует сетчатка глаза на стимуляцию показом контрастных изображений.

4. Когда свидетелями какого-то события, например, автокатастрофы, становится много людей, работает эффект свидетеля: чем больше людей замечает происходящее, тем меньше вероятность того, что кто-то из них подойдет и поможет.

1. **Связь профессиональной пробы с реальной деятельностью**

После прохождения профессиональной пробу обучающиеся смогут использовать полученные знания в обыденной жизни для улучшения своего состояния, снятия эмоционального напряжения, разгрузки организма после тяжелого дня за счет простых способов арт-терапии и цветотерапии.

**Постановка задачи (3/5 мин)**

* 1. **Постановка цели и задачи в рамках пробы**

Цель программы: ознакомление обучающихся с особенностями психологии, основными методами психологии, такими как арт-терапия, цветотерапия и музыкатерапия.

Задачи программы:

- познакомить с профессией «Психология»;

- рассмотреть основные направления психологии;

- рассмотреть методы психологии (арт-терапия, цветотерапия, мызыкатерапия);

- научить использовать данные методы в повседневной жизни.

**2. Демонстрация итогового результата, продукта**

По завершение профессиональной пробы обучающиеся будут знать основные правила использования арт-терапевтических методик в обыденной жизни. Также правильный подбор цвета для активации работоспособности, снятия напряжения, снижения активности, агрессии, преодоление страха, повышение настроения и т.д.

Так как, в ходе профессиональной пробы будут использованы перечисленные методы, то, по окончанию пробы, у обучающихся снизится напряжение, повысится настроение, стабилизируется эмоциональный фон и улучшится общее состояние.

**Выполнение задания (15/55 мин)**

1. **Подробная инструкция по выполнению задания**

***Техника «Акварельный дудлинг».***

Дудлинг – это современная арт-терапевтическая техника, с помощью которой вы раскроете свой творческий потенциал и художественные способности. Doodle означает (каракуля) – сфокусированный бессознательный рисунок, сделанный в то время, как ваше внимание занято чем-то другим. В рисунках, выполненных в стиле дудлинг, нет никаких правил, вы просто рисуете, что хотите. Можно рисовать как черно-белые абстрактные рисунки в таком стиле, так и цветные. Обычно рисунок состоит из множества повторяющихся элементов. Акварельный дудлинг выполняется черной гелевой ручкой или линером на листе бумаги с предварительно подготовленным цветным фоном, созданным акварельными красками.

**Психотерапевтическое действие:** рисуя в стиле дудлинг, вы снимете стресс, устраните страх белого листа, научитесь рисовать невероятно красивые узоры и абстрактные рисунки, а также почувствуете удовольствие и расслабление при рисовании – состояние, очень схожее с состоянием медитации.

**Необходимые материалы:** лист бумаги формата А4 или А5, гелевая черная ручка, кисть, акварельные краски.

**Ход работы:** на листе бумаги создайте фон акварельными красками, выбирая цвета абсолютно произвольно. Не старайтесь, чтобы краски ложились ровно, наоборот, чем больше будет всяких «неровностей», тем интереснее получится ваш рисунок. Для этого необходимо, чтобы краски были достаточно разведены водой и не создавали яркую тональность. Дайте рисунку хорошо просохнуть, после чего внимательно его рассмотрите. Возможно, вы увидите на нем какие-то образы. Возьмите черную гелевую ручку и начните обводить то, что увидели, а из разных пятен и разводов создайте неповторимые узоры. Если вы не выявите каких-либо образов, нарисуйте просто то, что захочется, или повторите еще раз. Главное здесь: не надо бояться проявлять свою фантазию

***Техника «Фруктальный художественный рисунок»***

Это необычайно интересная и увлекательная техника, в результате которой появляется уникальный, единственный в своем роде, рисунок. Техника может использоваться как взрослыми, так и детьми.

Оказывается, рисовать фракталы можно не только с диагностической или коррекционной целью, но и для того, чтобы создать самые настоящие художественные шедевры. В процессе рисования таких рисунков можно погрузиться в состояние, похожее на медитацию, так как перестаешь замечать время, мир цветов и линий отводит от нас тревожные мысли и прочие проблемы, дает возможность погрузиться полностью в абстрактное мышление и расслабиться.

**Психотерапевтическое действие:**

техника позволяет снять напряжение, расслабиться, а также в полной мере проявить свои скрытые творческие способности, таланты, которые заложены в нас с детства.

**Необходимые материалы:** лист бумаги А4, простой карандаш, коробка цветных карандашей (желательно не менее 36 цветов), маркер черного цвета.

**Ход работы:** лист бумаги располагаем горизонтально. Расслабьтесь. Из любой точки листа маркером черного цвета начните рисовать непрерывную линию, которую следует проводить в самых разных направлениях: по горизонтали, вертикали, диагонали таким образом, чтобы все они пересекались между собой множество раз. Вы заметите, что таким образом на рисунке образовались фигуры овалов, кругов и другие геометрические формы. Когда закончите рисовать, пустите в ход свое воображение и внимательно рассмотрите свой рисунок, поворачивая его в самых разных направлениях. Вскоре вы начнете видеть в нем очертания каких-то фигур, образы и т. п. Запомните, что вы увидели и из каких линий эти очертания у вас проявились. Начните раскрашивать рисунок, подбирая цвета по своему желанию и настроению. При раскрашивании следует помнить следующие два правила: нельзя раскрашивать группу ячеек одним цветом, и разделенные линией ячейки должны быть разного цвета. После того, как раскрасили все ячейки, выделите черным или цветным маркером контуры тех фигур, образов, предметов или геометрических фигур, которые увидело ваше воображение.

Можно нарисовать фрактальный рисунок и другим способом. Например, вы рисуете одной непрерывной линией, также в разных направлениях и со множеством пересечений, создавая таким образом уже придуманный или увиденный в своем воображении какой-либо образ, например, рыбы, бабочки, растения или какой-то иной. После того как закончите рисовать, раскрасьте свой рисунок

1. **Рекомендации для наставника по организации процесса выполнения**

- Спокойно и четко объяснить правила проведения методики обучающимся;

- При необходимости повторить;

- Подготовить ответы на вопросы, которые могут возникнуть в ходе работы;

- Подготовить:

- рабочую зону для выполнения методики;

- раздаточный материал;

- акварельные принадлежности;

- образцы работы;

- музыкальное сопровождение;

- список дополнительной литературы.

**Контроль, оценка и рефлексия (7/20 мин)**

1. **Критерии успешного выполнения задания**

**Высокий уровень**

1. Самостоятельно выполнил задание;
2. Понял задание с первого раза;
3. Нашел более 6 фигур, образов;
4. Смог ответит на вопросы педагога.

**Средний уровень**

1. Самостоятельно выполнил задание;
2. Понял задание со второго раза;
3. Нашел 3-5 фигур, образов;
4. Смог ответит на почти вопросы педагога.

**Низкий уровень**

1. При выполнении задания возникли трудности;
2. Понял задание со третьего раза;
3. Нашел менее 3 фигур, образов;
4. Смог ответит на почти вопросы педагога.
5. **Рекомендации для наставника по контролю результата, процедуре оценки**

В ходе контроля результатов наставнику необходимо использовать следующие методы:

- наблюдение;

- беседа;

- опрос;

- анкетирование (при необходимости).

Также наставник должен заранее разработать критерии оценивания и иметь их при себе, подготовить перечень вопросов для обучающихся по окончанию работы.

1. **Вопросы для рефлексии учащихся**

1. Понравилось ли вам занятие?

2. Что вызвало у вас больший интерес?

3. Что вызвало затруднение?

4. Что вы чувствовали при выполнении заданий?

5. Что осталось непонятым?

6. Принесло ли пользу для вас сегодняшнее занятие?

7. Будете ли вы использовать эти методы еще?

**ИНФРАСТРУКТУРНЫЙ ЛИСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Рекомендуемые технические характеристики с необходимыми примечаниями** | **Количество** | **На группу/**  **на 1 чел.** |
| Бумага | белая, формат А4 | 2 листа | на 1 человека |
| Краски | Цветные акварельные краски | 1 палетка | на 1 человека |
| Кисточки для рисования | Деревянные кисти разных размеров | 3 штуки | на 1 человека |
| Карандаши | Простые и цветные карандаши | Простой – 1  Цветные - 36 | на 1 человека |
| Ручка | Черная гелевая ручка | 1 | на 1 человека |
| Маркер | Черный маркер | 1 | на 1 человека |
| Музыка | Спокойная музыка (звуки природы) | 1 | На группу |

**ПРИЛОЖЕНИЕ И ДОПОЛНЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Ссылка | Комментарий |
| <https://www.litmir.me/br/?b=572912&p=1> | Шевченко М.А., Рисуночные тесты в психологии: диагностика, самопознание, релаксация |
| <https://www.litmir.me/br/?b=224528&p=1> | Шевченко М.А., Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых |
| <https://vk.com/doc-58401460_437732494?hash=218517d1ff7f3cba9f> | Г. Браэм. Психология цвета. |