

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 23 Г. ЧЕЛЯБИНСКА ИМ. В.Д. ЛУЦЕНКО**

454084, г. Челябинск, ул. Кирова, 44; Телефон: (351) 791-55-03; Факс: (351) 791-15-07; E-mail: [info@gymnasia23.ru](mailto:info@gymnasia23.ru)

**ПРИНЯТА**  
На заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2022 г.  
Протокол № 23



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МАОУ «Гимназия № 23»  
Н.С. Запускалова  
«30» августа 2022 г.

**Базовый модуль социально-гуманитарной направленности**

**«Психология горожанина»**

**интегрированной дополнительной общеразвивающей**

**программы «Урбанистика»**

**Направленность программы:** социально-гуманитарная

**Вид программы:**

базовый модуль интегрированной программы

**Возраст обучающихся:** 14 - 18 лет

**Срок реализации программы:** краткосрочная программа,  
реализуемая в каникулярный период, объемом 18 часов

**Автор – составитель:**

Зыболова Елена Борисовна

г. Челябинск, 2022

## Пояснительная записка

**Актуальность модуля.** В XXI веке развитие города опирается на развитие человеческого капитала. Больше компетенций, широкий кругозор, требуют другого образования, другой городской среды. Благополучное психологическое и психическое здоровье способствует социальной успешности, а также эффективному взаимодействию между людьми в большом городе.

В соответствии с постановлением Правительства Челябинской области от 01.09.2017 г. N 470-П «О государственной программе Челябинской области «Благоустройство населенных пунктов Челябинской области на 2018 - 2022 годы», приказом Министерства строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации от 06.04.2017 г. N 691 «Об утверждении методических рекомендаций по подготовке государственных программ субъектов Российской Федерации и муниципальных программ формирования современной городской среды в рамках реализации приоритетного проекта «Формирование комфортной городской среды на 2018 - 2022 годы» реализуется муниципальная программа «Формирование современной городской среды в городе Челябинске на 2018 - 2022 годы».

Таким образом, сформировался социальный заказ на подготовку обучающихся в этой области. На базе МАОУ «Гимназия № 23 г. Челябинска» реализуется проект по теме «Вовлечение обучающихся в социальную практику через интеграцию основного и дополнительного образования и социальное партнерство (на примере метапредметной области «Урбанистика»).

В настоящее время перед образованием поставлены новые цели и задачи – формирование личности гражданина демократического общества. Исследования показывают, что гражданская позиция, активность, толерантность, способность к личностному и профессиональному самоопределению связана с функционированием определенных психологических механизмов личности как субъекта собственной жизнедеятельности и общественной жизни. Обучение самопознанию дает возможность для саморазвития как явления с непрерывным процессом.

В ходе занятий по программе «Психология горожанина» обучающиеся смогут раскрыть и развить навыки самоанализа; научиться пониманию чувств и мотивов поведения других людей.

Программа присоединена к сетевому сотрудничеству в рамках реализации проектной школы «Практики будущего».

### **Информация о программе**

Направленность программы: социально-гуманитарная

Вид программы: базовый модуль интегрированной модельной программы

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации программы: краткосрочная программа базового модуля «Урбанистика», реализуемая в каникулярное время в объеме 18 часов.

Базовый модуль социально-гуманитарной направленности «Психология горожанина» является частью интегрированной дополнительной общеразвивающей программы «Урбанистика», дополняя модули «Архитектура» и «Ландшафтный дизайн». Это дает активное объединение

гуманитарных, социальных и естественно-научных дисциплин, что способствует формированию метапредметности программы «Урбанистика».

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что модуль программы реализуется в рамках проектной школы «Практики будущего» - «Урбанистика». Мы рассматриваем урбанистику в двух направлениях – «Город для людей» и «Город людей».

Таким образом, курс направлен на расширение теоретических и практических знаний психологии современного жителя мегаполиса. В процессе работы учащиеся получают навыки, которые востребованы в современном мире: умение быстро адаптироваться, знание сильных и слабых сторон своей личности, способность принятия неудач, гибкость в обучении, разовьют эмоциональный и социальный интеллект, помогут сформировать личный брендинг, научат эффективно общаться и будут способствовать формированию личности с активной гражданской позицией.

Множество проблем современного общества – неумение общаться, нежелание слышать и слушать других людей, невозможность принятия иной точки зрения, незнание своих ресурсов – это то, с чем поможет справиться программа «Психология горожанина».

Урбанистика - новое для России направление развития профессий, связанных с архитектурой, строительством и городским хозяйством, обладающие компетенциями по городскому планированию, умеющие сделать городскую среду комфортной для проживания, обладающими знаниями в области социологии и психологии. В настоящее время в программах основного и дополнительного образования нет комплексной подготовки по метапредметной области «Урбанистика».

Важным является изучение социокультурного аспекта городской среды - развитие культуры взаимодействия между людьми. Следовательно, мы полагаем, что начинать необходимо со школы, когда закладываются основы понимания места человека в структуре города; человека, обладающего урбанистическим мышлением. Кроме того программа направлена также на развитие творческого мышления, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации.

Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Учащиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

8 - 11 классы – сенситивный период для перехода на новую стадию развития – идентичности, от качественных характеристик которой зависит функциональность личности во взрослой самостоятельной жизни. Идентичность обуславливает способность индивида к ассимиляции личностного и социального опыта и поддержанию собственной цельности и субъектности в

подверженном изменениям внешнем мире. Здесь, как нигде, пригодятся умения понимать чувства, переживания других людей и строить свое поведение и отношения с учетом этого.

### **Логика построения программы**

Программа состоит из трех блоков, реализуемых на каждом занятии одновременно. Блоки - теоретический, практический и диагностический.

Теоретический блок направлен на ознакомление обучающихся с темой занятия, введением в курс тематики с основной терминологией.

Практический блок подразумевает практическую работу по заявленной теме. Каждый обучающийся здесь работает сам с собой с применением психологических техник.

Диагностический блок дает возможность каждому осознать, насколько он понял тему, поработать над ошибками и отработать в реальности то, что он понял, работая с собой. Данный блок реализуется через просмотр с дальнейшим анализом фильмов, разборы высказываний великих людей, анализ ситуаций и пути выхода из них.

Комплекс блоков программы позволяет глубоко погрузиться в изучаемую тему, отрефлексировать себя, повысить свой социальный и эмоциональный интеллект. Все блоки взаимосвязаны между собой, однако, при необходимости, возможно расширение каждого из них. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

### **Организационные механизмы реализации программы**

Основным принципом осуществления данной программы является создание атмосферы доверия и раскрепощенности, обстановки творческого поиска, в которой учащиеся смогут свободно высказывать свое мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры, выполнять упражнения, что требует от преподавателя владения активными методами обучения, умения вести дискуссии, обсуждения, организовывать работу в малых группах, применять элементы психологического тренинга.

Опыт работы по программе курса позволил выбрать следующие **методические приемы**:

- обсуждение проблемных вопросов;
- дискуссии;
- анализ ситуаций;
- имитационные и ролевые игры;
- элементы социально-психологического тренинга;
- психогимнастика;
- проективные методы;
- техники и приемы самоанализа;
- метод направленного воображения и др.;

- анализ ситуаций и пути выхода из них;
- просмотр и анализ фильмов, роликов, сюжетов.

Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

### **Структура программы**

Программа «Психология горожанина» является кратковременной и рассчитана на каникулярный период для учащихся 8-11 классов, 3 часа в день, 18 часов в неделю в рамках реализации проектной летней школы «Урбанистика»

Программа проводится в группе наполняемостью не более 10-15 человек.

### **Требования к материально-техническим условиям реализации модуля**

Реализация программы подразумевает наличие определенных материально-технических условий, а именно: печатные пособия (таблицы, схемы, фотографии и т.д.), технические средства (персональный компьютер, МФУ (принтер, сканер, копир), дидактические материалы (наглядно-иллюстрационный материал, психологические тесты).

### **Методические материалы**

1. Презентации по обсуждаемым темам.

### **Литература и методические пособия**

#### **Для психолога:**

#### Методические пособия

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения особенностей общения.
3. Набор фотографий, портретов людей.
4. Психологические тесты.
5. Репродукции картин, рисунки детей.
6. МАК – метафорические ассоциативные карты.

#### Литература, электронные ресурсы.

1. Аронсон Э., Общественное животное: Введение в социальную психологию / Э.Аронсон. – М., 1998.
2. Берн Э., Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
3. Бодалев А.А., Восприятие человека человеком / А.А.Бодалев. - М., 1992.
4. Вачков И.В., Основы технологии группового тренинга / И.В.Вачков. - М., 2001г.
5. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П., Основы конструктивного общения. / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. - Новосибирск, 1997 г.
6. Козлов Н.И., Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И.Козлов.- Екатеринбург, 1997 г.
7. Кон И.С., Дружба / И.С.Кон. – М., 1980.

8. Куницына В.Н., Межличностное общение: Учебник для вузов / В.Н.Куницына, Н.В.Казаринова, В.М.Погольша. - СПб., 2001.
9. Микляева А.В., Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
10. Микляева А.В., Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003г.
11. Микляева А.В., Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
12. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В., Основы психологии для старшеклассников / П.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2001 г.
13. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.

#### **Для учащихся:**

1. Берн Э., Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди. – М.: РИПОЛ классик, 2009 г.
2. Васильченко К.В., Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.
3. Волков П., Психологический лечебник: Руководство по профилактике душевных расстройств. – М.: РИПОЛ классик, 2004 г.
4. Годфруа Ж., Что такое психология: в 2 т.: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992 г.
5. Гуревич П.С. Человек. – М.: Дрофа, 1995г.
6. Жариков Е.С., Для тебя и о тебе.- М. « Просвещение», 1991 г.
7. Коломинский Я.Л., Человек: психология.- М. «Просвещение», 1986 г.
8. Сатир В., Как строить себя и свою семью. – М.: Мир, 2000 г.

#### **Электронные ресурсы:**

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru>
2. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
3. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
4. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
5. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.ru>
6. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
7. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru>
8. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>.
9. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>.

10. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>
11. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
12. Мир позитива. Ру, режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru>
13. Vital P'Art — Psyberia.Ru «Продвинутая психология для несовершеннолетних», режим доступа: <http://psyberia.ru/about>
14. Ди Снайдер, «Курс выживания для подростков», режим доступа: <http://kaysen.net>

### Целевой блок программы

Цель программы	Задачи программы	Планируемые результаты
Формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся, развитие навыков эмоционального и социального интеллекта учащихся.	<b>Когнитивные:</b> - приобретение знаний в области социальной и личностной психологии; - приобретение знаний в сфере психологии общения; - пополнение багажа знаний в сфере самопознания; внутрличностных конфликтов; психологических защит, ресурсов и границ.	<b>Когнитивные:</b> - знать понятия, факты, идеи, законы психологии, способы психической деятельности; - овладеть культурой психической деятельности; - знать методы развития эмоционального и социального интеллекта.
	<b>Мотивационно-ценностные:</b> - владение сформированной потребностью в самоанализе, самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании и профессиональном определении.	<b>Мотивационно-ценностные:</b> - уметь использовать знания и способы действия, которые приобретаются в процессе обучения; - уметь мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой; - уметь формулировать проблемы и отыскивать возможные пути решения; - уметь использовать коммуникативные навыки в процессе межличностного общения.
	<b>Деятельностные:</b> - обучить практическим умениям и навыкам в сфере психологии самопознания: психотехникам, упражнениям, имитационным и ролевым играм; психогимнастике, проективным методам, техникам и приемам самоанализа.	<b>Деятельностные:</b> - уметь выбрать необходимую технологию для решения проблемы, конфликта, внутрличностного конфликта; - уметь распознавать психологические защиты людей; - уметь распознавать и выстраивать психологические границы; - уметь пользоваться личностными ресурсами: внешними и внутренними; - уметь выстраивать коммуникацию в зависимости от ситуации; - уметь применять методы элементарной исследовательской деятельности: выдвигать гипотезы, выбирать условия проведения наблюдения или опыта, использовать диагностические методики для измерения психологических особенностей личности; сравнивать по выделенным признакам.

## Учебный план модуля социальной направленности «Психология горожанина»

№ п/п	Наименование модуля, раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Кто я такой?	3	0,5	2,5	Самостоятельная работа после каждого занятия в форме эссе, сочинения, аналитической статьи, рисунка, просмотра фильма с анализом.
2	Я и другие: психологические границы	3	0,5	2,5	
3	Игры, в которые играют люди	3	0,5	2,5	
4	Внутриличностный конфликт	3	0,5	2,5	
5	Психологические защиты	3	0,5	2,5	
6	Мои ресурсы. Итоговое занятие	3	0,5	2,5	Сформировать и защитить собственную карту психологических ресурсов
<b>ИТОГО</b>		18	3	15	

### Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Психология горожанина»

**Тема 1. «Кто я такой?»** (всего – 3 часа, из них: теория – 0,5 часов, практика – 2,5 часа).

*Содержание:* Введение в предметную область. Знакомство со структурой личности; «Я-концепцией», масками и метафорами личности. Знакомство и отработка демонстрационно-диагностической техники «Расчлененка» - метафорический подход к классификации личности и личностных проблем.

**Тема 2. «Я и другие: психологические границы»** (всего – 3 часа, из них: теория – 0,5 часов, практика – 2,5 часа).

*Содержание:* Знакомство с психологическими границами: личными, социальными, внешними, внутренними и т.д. Введение понятия «Сепарация». Упражнение «Личные границы. Как со мной нельзя поступать».

**Тема 3. «Игры, в которые играют люди»** (всего – 3 часа, из них: теория – 0,5 часов, практика – 2,5 часа).

*Содержание:* Знакомство с эго-состояниями; Треугольником Карпмана; понятиями «Жертва», «Спаситель», «Преследователь». Знакомство с теорией Э. Берна «РВД». Структурная расстановка «Агрессор. Жертва. Спасатель»; Упражнение «Ребенок-Взрослый-Дитя».

**Тема 4. «Внутриличностный конфликт»** (всего – 3 часа, из них: теория – 0,5 часов, практика – 2,5 часа).

*Содержание:* Знакомство с понятиями «внутриличностный конфликт», «ограничивающие убеждения», «фрустрация»; разрешение внутриличностных конфликтов, субличности, невроз. Отработка техники «16 ассоциаций Юнга».

**Тема 5. «Психологические защиты»** (всего – 3 часа, из них: теория – 0,5 часов, практика – 2,5 часа).



*Содержание:* Знакомство с понятиями «психологические защиты», «механизмы психологической защиты», взаимосвязь защит, эмоций и особенностей личности, «система психики», «сопротивление». Диагностика Эллиса «Мои психологические защиты»; Упражнение «Ключ к свободе»

**Тема 6. «Мои ресурсы»** (всего – 3 часа, из них: теория – 0,5 часов, практика – 2,5 часа).

*Содержание:* Знакомство с понятиями «ресурс», «ресурсное состояние», «истощение», «гомеостаз», «психологические маркеры», копинг-стратегии. Арт-техника «Мои желания»; Упражнение «Поиск внутренних ресурсов»; знакомство с антистрессовыми техниками; Визуализация «Место покоя».

### **Перечень оценочных процедур**

#### **Форма аттестации**

**Входной контроль** проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня знаний.

#### Формы:

- педагогическое наблюдение;
- устный опрос.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего периода освоения образовательной программы для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

#### Формы:

- обсуждение проблемных вопросов;
- дискуссии;
- анализ ситуаций;
- имитационные и ролевые игры;
- элементы социально-психологического тренинга;
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения и др.
- проведение и анализ результатов психологического тестирования.

Учитывая краткосрочный характер программы, **текущий контроль** осуществляется в форме педагогического наблюдения.

**Итоговый контроль** проводится на последнем занятии.

#### Форма:

- раскрытие любой изученной темы на личном примере (эссе, сочинение, рисунок, аналитическая статья);
- просмотр рекомендуемого кинофильма с последующим анализом;
- изготовление продукта по любой изученной теме (буклет, плакат, памятка, разработка упражнения и его представление и т.д).

## Список литературы

1. Аронсон Э., Общественное животное: Введение в социальную психологию / Э.Аронсон. – М., 1998.
2. Берн Э., Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
3. Вачков И.В., Основы технологии группового тренинга / И.В.Вачков. - М., 2001г.
4. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П., Основы конструктивного общения. / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. - Новосибирск, 1997 г.
5. Козлов Н.И., Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И.Козлов.- Екатеринбург,1997 г.
6. Куницына В.Н., Межличностное общение: Учебник для вузов / В.Н.Куницына, Н.В.Казаринова, В.М.Погольша. - СПб., 2001.
7. Микляева А.В., Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
8. Микляева А.В., Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003г.
9. Микляева А.В., Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
10. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В., Основы психологии для старшеклассников / П.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2001 г.
11. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.

## Электронные ресурсы:

1. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
2. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
3. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.ru>
4. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>.
5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
6. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
7. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>