

Программа профориентационных занятий «Психологическая мастерская КСП»

Автор и ведущий программы:

Ястребова Наталья Артемовна, студентка 5 курса группы 21КСП(с/о)КП-КПРС-1 по специальности 37.05.01 Клиническая психология, факультет «Клиническая и специальная психология» ФГБОУ ВО МГППУ

Руководители программы:

Лыкова Наталья Сергеевна, старший преподаватель кафедры «Специальная психология и реабилитология», факультет «Клиническая и специальная психология» ФГБОУ ВО МГППУ;

Антонова Елена Евгеньевна, доцент кафедры «Специальное (дефектологическое) образование, факультет «Клиническая и специальная психология» ФГБОУ ВО МГППУ.

Цель программы:

Познакомить учащихся 9-11 классов с научными концепциями, лежащими в основе психологии, и широким спектром ее практического применения, способствуя формированию у них научного взгляда на процессы мышления и поведения человека, развивая познавательный интерес к науке и содействуя осознанному профессиональному определению.

Содержание занятий:

МОДУЛЬ 1: ФУНДАМЕНТЫ И ИНСТРУМЕНТЫ ПСИХИКИ (Занятия 1-10)

1. Занятие 1 (Очное). Что такое психология и с чем ее едят?

Анонс: Здравствуйте, ребята, садимся и достаем двойные листочки. Хотя постоит, у нас все будет совсем иначе! Мы приглашаем вас встретиться в стенах Московского Государственного Психолого-Педагогического Университета для того, чтобы познакомиться с психологией на практике в формате тренинговых встреч. На нашей первой встрече мы познакомимся, ответим на самые волнующие вопросы и прикоснемся к изучению психологии. Разберемся, чем психология отличается от советов наших друзей, и что делает психологию наукой. Узнаем, что такое «эффект Барнума» и почему мы верим гороскопам.

2. Занятие 2 (Очное) История психологии в личностях.

Анонс: Кто стоит у истоков науки и когда она зародилась? Какими были люди, сделавшие великий вклад в развитие психологии? Как развивалась отечественная психология и какие препятствия ей пришлось преодолеть?

3. Занятие 3 (Онлайн). Психика и ее содержание.

Анонс: Что составляет основу нашего восприятия реальности? Что помогает нам делать значимые выборы и что побуждает работать? Поговорим о том, есть ли у животных психика и что нас от них отличает.

4. Занятие 4 (Очное). Апгрейд внимания: я ipad-kid, что делать?

Анонс: Научимся осознанно управлять своим вниманием. Практикуем техники концентрации и переключения. Устроим мозговой штурм: как создать среду, способствующую концентрации на задаче.

5. Занятие 5 (Онлайн). **Память без границ: наше внутреннее хранилище.**

Анонс: Как прокачать память? Разберемся в видах памяти, узнаем про известные эксперименты и феноменальные случаи. Обсудим, почему и зачем мы забываем.

6. Занятие 6 (Очное). **Память без границ: расширяем свои возможности (дополнительные ГБ для облачного хранилища).**

Анонс: Научимся создавать свои мнемонические техники для сложной информации, упростим подготовку к экзаменам и определим наши индивидуальные особенности запоминания.

7. Занятие 7 (Онлайн). **Мышление: наш внутренний голос.**

Анонс: Что такое мышление и как оно может быть нарушено? Как мыслят люди, не владеющие речью? Обсудим стадии развития мышления, существует ли творческое мышление и возможно ли его развить? Что такое интеллект и почему у вас не 250 баллов IQ, как показал тест в интернете.

8. Занятие 8 (Очное). **Мышление: загляни внутрь себя.**

Анонс: Разберем методики диагностики мышления и проведем их. Проведем мозговой штурм и научимся выходить из творческого кризиса.

9. Занятие 9 (Онлайн). **Эмоции и мотивация: что нами движет**

Анонс: Зачем нужны негативные эмоции? Что не так с мотивационными книгами? Разберем иерархию потребностей Маслоу и современные теории мотивации. Узнаем, что такое «выученная беспомощность» и существует ли она.

10. Занятие 9 (Очное). **Эмоции и стресс: я обретаю контроль.**

Анонс: Экзамены без паники! Освоим методы самопомощи при стрессе и тревоге. Практикуем техники эмоциональной регуляции и обсудим, как помочь себе и другу в сложной ситуации.

МОДУЛЬ 2: ЛИЧНОСТЬ, ПАТОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ (Занятия 11-19)

11. Занятие 11 (Онлайн). **Личность: кто я?**

Анонс: Подходы к пониманию личности (психоанализ, бихевиоризм, гуманизм). Что такое личностные опросники и почему MBTI — это ненаучно. Обсудим, как знание о себе помогает в выборе профессии и предложим практические инструменты, помогающие в профессиональном самоопределении.

12. Занятие 12 (Очное). **Что если настроение — мой враг?**

Анонс: Аффективные расстройства: депрессия и биполярное аффективное расстройство (БАР). Чем клиническая депрессия отличается от меланхолии? Что такое мания? Как распознать эти состояния у себя и близких и куда обращаться за помощью.

13. Занятие 13 (Онлайн). РАС, синдром Дауна и ДЦП: чего вы не знали, но боялись спросить?

Анонс: «Слишком громко и запредельно близко»: развеим мифы о расстройствах аутистического спектра. Почему люди с синдромом Дауна не «солнечные»? Каково жить, когда тело тебя не слушается? Учимся эмпатии и корректной терминологии.

14. Занятие 14 (Очное). Шизофрения: “Завтра я всегда была львом”.

Анонс: Что такое шизофрения? Разберем позитивную и негативную симптоматику (галлюцинации, бред, апатия). Обсудим, как стигматизация мешает лечению. Поговорим о том, как современная психиатрия и психология помогают людям с этим диагнозом жить полноценной жизнью.

15. Занятие 15 (Онлайн). Психоанализ и психотерапия - не одно и то же.

Анонс: Зигмунд Фрейд: гений или спорная фигура? Основные идеи психоанализа. Последователи психоанализа и их вклад в психологию. Обсуждаем самые известные кейсы и анализируем себя с позиции психоанализа.

16. Занятие 16 (Очное). КПТ: истоки и развитие, самый научный подход психотерапии.

Анонс: Основы направления и значимые фигуры. Поведение, мысли, чувства и их взаимосвязь. Исследуем свои автоматические мысли и когнитивные ошибки. Научимся пользоваться эффективными методами самопомощи и узнаем, что такое известный “дневничок эмоций”. Эффективна

17. Занятие 17 (Онлайн). Гуманистический и Гештальт направления в психотерапии.

Анонс: Гештальт — что это и зачем его «закрывать»? Учимся жить «здесь и сейчас». Экзистенциальная психология: поиск смысла, свобода и ответственность. Клиент-центрированная терапия как основа гуманистического отношения к клиенту.

18. Занятие 18 (Очное). Интегративные и системные модели психотерапии: современность.

Анонс: Какое положение психотерапии в современном мире и какова ее специфика? Современные тенденции и популярные направления. На занятии мы погрузимся в терапию творчеством и выразим наши переживания в искусстве.

19. Занятие 19 (Онлайн). Великие эксперименты и этика в психологии.

Анонс: Стэнфордский тюремный эксперимент Милгрэма — великое открытие или великая ложь? Разберем самые знаменитые и спорные исследования. Обсудим, какие этические принципы сегодня защищают участников исследований и клиентов психологов.

МОДУЛЬ 3: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И ПРАКТИКА (Занятия 20-21)

20. Занятие 20 (Очное). Мини-конференция «ЧТГ».

Анонс: Презентация проектов: участники поделятся своими открытиями и исследованиями в сфере психологии. Подведение итогов курса и обратная связь от участников.

21. Занятие 21 (Очное). Ярмарка факультетов МГППУ; День открытых дверей. Выпускной.

Представители факультетов университета расскажут про особенности обучения и своей будущей работы в интерактивной форме. Подведение итогов и вручение сертификатов.

АНОНС ПРОГРАММЫ

Для кого: Для учащихся 9-11 классов подростков 15-17 лет, которые хотят получить системные представления о науке психологии и разобраться в себе.

Текст для учащихся 9-11 классов: Ты когда-нибудь задумывался, почему люди верят гороскопам? Может ты слышал про “клиповое мышление”, хотел закрыть “гештальт” или задумывался о том, как улучшить память? Правда ли, что депрессия - это не просто лень? Все ли люди с расстройствами аутистического спектра гениальны?

Большинство знает о психологии по сериалам и мемам. Пора узнать, как все устроено на самом деле.

Наша программа — это 20 интенсивных занятий, где мы не будем скучать над учебниками. Мы превратимся в исследователей человеческой психики, научимся слышать и понимать себя и зложим фундамент знаний о психологии.

Что тебя ждет:

- Узнаешь, чем помощь психолога отличается от советов друзей, и как психологи проводят исследования. Разоблачим самые живучие мифы и научимся критически подходить к новой информации.
- Научишься управлять вниманием, прокачаешь память с помощью мнемотехник и освоишь методы борьбы со стрессом перед экзаменами.
- Без запугивания и стигм разберешься, что такое аутизм, депрессия, БАР и шизофрения. Узнаешь, как живут люди с этими диагнозами и как им можно помочь.
- Разберешься в основных направлениях психотерапии: какую революцию в мире психологии произвел психоанализ, что такое гештальт и зачем его «закрывать», и как КПТ помогает изменить жизнь.
- Поймешь, чем на самом деле занимаются психологи-ученые, клиницисты и консультанты, и подходит ли это тебе.

Вас ждет финал в формате мини-конференции «ЧТГ: Что Творится в Голове», где ты представишь собственное небольшое исследование — разбор мифа, исследование своего состояния или кейс персонажа из сериала. Ты не просто получишь знания, а сразу применишь их на практике!

Формат: Гибкое сочетание онлайн-занятий (погружаемся в теорию) и очных встреч (тренинги, живые обсуждения). Первая встреча — обязательна и пройдет очно.

Главная цель: Мы не готовим к поступлению за 20 занятий. Мы развиваем научное и критическое мышление — главный навык будущего психолога. Мы учим задавать правильные вопросы, сомневаться в очевидном и искать доказательства.

Текст для родителей и школьных работников: Эта образовательная программа предлагает погружение в область психологического знания. Мы сосредоточимся на фундаментальных основах науки о психике, чтобы помочь отличить доказательные данные от распространенных мифов и псевдонаучных утверждений, а также поможем в развитии навыков самопомощи и профессиональном самоопределении.

Ключевые направления курса:

- **Методологический блок:** изучение критериев научного знания, эксперимента, как основы научного познания, научимся критически относиться к новой информации.
- **Познавательные процессы:** На практике исследуем работу психических процессов: внимания, памяти, мышления и восприятия. Разовьем навыки самопомощи при стрессе и узнаем о возможностях саморазвития.
- **Основы клинической психологии:** Получим корректное представление о наиболее распространенных психических расстройствах и синдромах (РАС, аффективные расстройства, шизофрения), чтобы понимать их природу, развеять связанные с ними мифы и понять, как вовремя помочь нашим близким.
- **Знакомство с психологическими практиками:** Рассмотрим ключевые направления психологического консультирования и психотерапии: психоанализ, когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), гештальт-подход и гуманистическую психологию.
- **Профориентация:** Программа поможет сформировать реалистичное представление о профессиях в сфере психологии и определить возможные векторы дальнейшего образования.

В завершение курса каждый участник подготовит и представит на мини-конференции собственный проект — аналитический обзор или небольшое исследование, посвященное разбору конкретного психологического феномена.

Формат: Программа включает 20 занятий, сочетающих онлайн-формат (для изучения теоретических материалов) и очные встречи (для тренингов, групповых дискуссий и практических работ). Первое установочное занятие пройдет очно.

Цель программы: Сформировать у участников целостное и научно обоснованное представление о психологии, развить навыки критического анализа информации и помочь в осознанном выборе будущей профессиональной траектории.

Сквозной проект: «ЧТГ - Что Творится в Голове»

На первом занятии мы объявляем, что итогом курса станет мини-конференция, где каждый желающий представит свое небольшое исследование или разбор одного из психологических явлений, с которым они столкнулись за время курса.

Задание для конференции:

- Разбор популярного мифа («Мы используем только 10% мозга», «Правополушарное/левополушарное мышление»).
- Небольшое самоисследование («Как на мою продуктивность влияет закон Йеркса-Додсона»).

- Анализ персонажа из фильма/сериала через призму изученных расстройств или теорий личности.

Данный проект будет мотивировать учащихся внимательнее относиться к материалу, применять критическое мышление на практике и готовить их к будущей научной деятельности.

График и место обучения

Занятия проводятся 1 раз в неделю по субботам с 18:00 - 19:30

Очно по адресу: Сретенка, 29

Онлайн на платформе МТС-линк

Ссылка на регистрацию для участников программы:
<https://forms.gle/SXREpqSdogEtS9bJ7>

По вопросам участия можно писать в телеграм @likovans или @natali_pechali_itali

График профориентационных занятий «Психологическая мастерская КСП»

№ п/п	Дата	Тема	Формат проведения
1	08.11.2025	Что такое психология и с чем ее едят?	очно
2	15.11.2025	История психологии в личностях.	очно
3	22.11.2025	Психика и ее содержание.	онлайн
4	29.11.2025	Апгрейд внимания: я iPad-kid, что делать?	очно
5	06.12.2025	Память без границ: наше внутреннее хранилище.	онлайн
6	13.12.2025	Память без границ: расширяем свои возможности (дополнительные ГБ для облачного хранилища).	очно
7	20.12.2026	Мышление: наш внутренний голос.	онлайн
8	17.01.2026	Мышление: загляни внутрь себя.	очно
9	24.01.2026	Эмоции и мотивация: что нами движет?	онлайн
10	31.01.2026	Эмоции и стресс: я обретаю контроль.	очно
11	07.02.2026	Личность: кто я?	онлайн
12	14.02.2026	Что если настроение — мой враг?	очно
13	28.02.2026	РАС, синдром Дауна и ДЦП: чего вы не знали, но боялись спросить?	онлайн
14	14.03.2026	Шизофрения: «Завтра я всегда была львом».	очно
15	21.03.2026	Психоанализ и психотерапия - не одно и то же.	онлайн
16	28.03.2026	КПТ: истоки и развитие, самый научный подход психотерапии.	очно
17	04.04.2026	Гуманистический и Гештальт направления в психотерапии.	онлайн
18	11.04.2026	Интегративные и системные модели психотерапии: современность.	очно
19	18.04.2026	Великие эксперименты и этика в психологии.	онлайн
20	25.04.2026	Мини-конференция «ЧТГ».	очно
21	17.05.2026	Ярмарка факультетов МГППУ; выпускной. День открытых дверей факультета КСП.	очно

