

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Бодайбо»

Согласовано
Зам.директора по ВР
Н.А. Хапилова

Согласовано
на ЭС школы
Протокол №1
от 30.08.2024
Руководитель МС
Т.А. Мальцева

Утверждаю
Директор
МКОУ «СОШ №1»
г. Бодайбо
Приказ № 406
от 02.09.2024
А.Н. Иванушкина

Программа внеурочной деятельности
« Психология»
программа для учащихся 8 классов
на 2024-2025 уч. год

Составитель: педагог - психолог
Пугач Аграфена Геннадьевна

Бодайбо
2024

Пояснительная записка

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи.

Основной задачей данной программы занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Сроки реализации

Рабочая программа реализуется для учащихся 8 классов, по 1 часу в неделю для каждого класса—по 17 часов в год.

Цели рабочей программы:

1. формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.
2. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
3. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные)
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей-установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
5. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
6. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.

7. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
8. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
9. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
10. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Планируемые результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии;
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- основные состояния человека и их поведенческие проявления;
- правила эффективного общения с окружающими;
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения;

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Метапредметные результаты:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самооотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

Календарно-тематическое планирование программы по психологии для 8 классов, 17 часов

№	Дата	Содержание занятия	Количество часов
Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты			5
1.1		Я - концепция	1
1.2		Самоуважение	1
1.3		Самоконтроль	1
1.4		Уверенность в себе	1
1.5		Пол как ключевой аспект Я	1
Раздел 2. Эмоциональный мир человека.			4
2.1		Психические состояния и их свойства	1
2.2		Напряжение. Приемы внутренней регуляции состояния	1
2.3		Настроение	1
2.4		Стресс и стрессоустойчивость	1
Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией			3
3.1		Способы восприятия информации, способы переработки информации. Темп работы с информацией	1
3.2		Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией	1
3.3		Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	1

Раздел 4. Мотивационная сфера личности			2
4.1		Мотив и его функции. Борьба мотивов	1
4.2		Привычки, интересы, мечты	1
Раздел 5. Профориентация			2
5.1		Профориентация. Моя профессия. Хочу и умею	1
5.3		Время взрослеть	1
Раздел 6. Итоговое занятие			1
Итого:			17

Содержание учебного предмета.

"Тропинка к своему Я" 8 класс (17 часов)

Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты (5 часов)

«Я-концепция». «Умственный мусор» «Корзина для мусора». Учащиеся рисуют в тетради большую пустую корзину для мусора, затем все вместе называют типичные убеждения подростков, которые можно отнести к «умственному мусору», и записывают их внутри изображения корзины.

Самоуважение. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания».

Самоконтроль. «Самоконтроль». «Самоконтроль может мешать».

Уверенность в себе. «На что влияет уверенность в себе». «Признаки неуверенности в себе». «Способы повышения уверенности в себе».

Пол как ключевой аспект Я «Мужчины и женщины». «Если я...». «Отвечаем на вопросы».

Раздел 2. Эмоциональный мир человека (4 часа)

Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы.

Психические состояния и их свойства. «Что такое состояние». «Опиши состояние». «Желательные и нежелательные состояния на уроке». «Вдохновение». «Угадай строчку». «Любимый цвет, любимое блюдо...».

Напряжение. «Что такое напряжение». «Виды напряжения». «Две реакции на перенапряжение». «Три толстяка».

Приемы внутренней регуляции состояния. «Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка». «Контроль и регуляция мышечной системы». «Пальчиковая гимнастика». «Контроль и регуляция темпа движений и речи».

Приемы саморегуляции. «Специальные дыхательные упражнения». «Часы». Нужно представить себе, что рядом тикают часы и вы дышите под их счет: вдох на 1–2–3–4, затем задержка дыхания на 1–2–3–4, выдох – 1–2–3–4, задержка 1–2–3–4 (ритмичное дыхание). «Шарик». Нужно надуть воображаемый воздушный шарик (успокаивающее дыхание). «Пар». «Мыльные пузыри». «Ватка». «Визуализация».

Настроение. «Что такое настроение». «Каким бывает настроение». "От чего может испортиться настроение у подростков". «Как подростку улучшить настроение». «Квадратики».

Стресс и стрессоустойчивость. «Что такое стрессоустойчивость». «Фундамент стрессоустойчивости».

Раздел 3. Психфизиологические особенности человека и работа с информацией (3 часа)

Способы восприятия информации. «Способы восприятия информации». «Определи свой ведущий способ восприятия». «Кто что любит». «Что трудно на уроке».

Способы переработки информации. «Способы переработки информации». «Определи свое ведущее полушарие». «Кто что любит». «Что трудно на уроке».

Темп работы с информацией. «Темп работы с информацией». «Определи свой предпочитаемый темп». «Определи предпочитаемый темп друга». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Рекламный агент».

Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией. «Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией». «По небу шар летит».

Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией. «Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией». «Что кому будет мешать». «Кто я?». «Найди цвет».

Раздел 4. Мотивационная сфера личности (2 часа)

Способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы.

Мотив и его функции. «Что такое “мотив”». «Какие бывают мотивы».

Борьба мотивов. «Что делать, когда мотивы борются друг с другом». «Дружная пара».

Привычки, интересы, мечты. «Что побуждает действовать». «Мои привычки и интересы». «Мечта». «Когда мечта мешает, когда – помогает».

Раздел 5. Профорентация (2 часа)

Профорентация. Хочу и умею. Диагностика УУД подростков.

Моя профессия. «Профессиональные ассоциации». Упражнение «Журналист». Работа в тетради.

Время взростеть. Упражнение «Мое настоящее». Упражнение «Перспективы».

Раздел 6. Итоговое занятие (1 час)

ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

Форма подведения итогов:

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);

2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)

Методические пособия для учителя

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
5. Психологические тесты.

Литература для педагога:

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
3. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
4. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
5. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
6. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
7. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
8. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
9. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
- 10 Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012

Литература, рекомендованная для обучающихся:

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. Минск,2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие/ А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.