

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Агибалова Михаила Павловича
с. Зувка муниципального района Нефтегорский Самарской области
446606, Самарская область, муниципальный район Нефтегорский, с. Зувка, ул. Школьная, д. 3;
Тел. (факс): 8 (84670) 4-31-45; E-mail: zuevka2006@yandex.ru

Рассмотрена и рекомендована
Методическим советом школы
Протокол от «30» августа 2019 г. № 01

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ с. Зувка
Воротынцева
Приказ № 62 от 30 августа 2019
г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
психолого-педагогической
направленности
«Тропинка к своему Я»
для 7 класса**

ФИО, должность разработчика:
Педагог-психолог Дрындина Е.С.

2019 г.

Пояснительная записка

Программа разработана с учётом:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
3. Программа для 7 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы)». - М.: Генезис, 2017.

Рабочая программа - индивидуальный инструмент педагога, в котором он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

Обоснование.

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.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

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 ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

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

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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека.

Почему нам нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций.

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека.

Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Понимание причин поведения людей.

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба.

Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность.

Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями.

Взросление и отношения с родителями

Раздел 5. Я – концепция и ее ключевые компоненты.

Самоуважение. Самоконтроль. Уверенность в себе. Пол как ключевой аспект Я.

Раздел 6. Эмоциональный мир человека.

Психические состояния и их свойства. Напряжение. Приемы внешней регуляции состояния. Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции. Настроение. Настроение и активность человека. Возрастной аспект состояний: состояния подростков. Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.

Раздел 7. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией.

Способы восприятия информации. Способы переработки информации. Темп работы с информацией. Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией. Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией.

Раздел 8. Мотивационная сфера личности.

Мотив и его функции. «Борьба мотивов». Привычки, интересы, мечты. Мотивация помощи и альтруистического поведения.

Тематическое планирование

№	Разделы программы	Количество часов
1	“Эмоциональная сфера человека”	6
2	“Социальное восприятие: как узнавать другого человека”	6
3	“Межличностная привлекательность: любовь, дружба”	4
4	“Взросление и изменение отношений с родителями”	1

5	“Я – концепция и ее ключевые компоненты”	4
6	“Эмоциональный мир человека”	7
7	“Психофизиологические особенности человека и работа с информацией”	4
8	“Мотивационная сфера личности”	2
ИТОГО		34