

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психологическая азбука»

1. Пояснительная записка.

Данная программа направлена на сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к самому себе, к познанию собственных возможностей и способностей, учит находить пути и способы преодоления возникающих трудностей, развивает коммуникативные умения и навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия в классных коллективах, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам среды и способствует полноценному развитию личности ребёнка, его успешной адаптации 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.

Учебный курс реализуется для учащихся 5-7 классов, рассчитана на 3 года по 1 часу в неделю для каждого класса – по 34 часов.

Цели и задачи освоения программы.

Цель учебного курса - формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи курса:

- способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе;
- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей-установку преодоления;
- мотивировать к самопознанию и познанию других людей;
- развивать самосознание, самопринятие;
- содействовать формированию эго-идентичности;
- способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок;
- учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других;
- содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь;

- учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека;
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде;
- прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей;
- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения; формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

2. Содержание

5 класс.

Агрессия и ее роль в развитии человека (12). Агрессия, способы и приемы конструктивного реагирования.

Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (13). Уверенность как понятие. Источники уверенности в себе. Самоуважение.

Конфликты и их роль в усилении «Я» (5). Конфликты. Неконструктивные и конструктивные способы разрешения конфликта. Этапы выхода из конфликтной ситуации.

Ценности и их роль в жизни человека (5). Ценности в жизни человека. Суть, виды. Диагностика ценностей.

6 класс.

Эмоциональная сфера человека (9). Психология эмоций. «Запреты» на чувства и их роль в жизни человека. Психогигиена эмоциональной жизни.

Социальное восприятие: как узнать другого человека (16). Основы социального восприятия, перцепции, невербального общения. Ошибки восприятия.

Человеческие отношения (10). Основы человеческих взаимоотношений. Дружба. Модели общения. Влюбленность и любовь. Этапы развития отношений. Половая идентичность.

7 класс

Я-концепция и ее ключевые компоненты (15 ч). Я - концепция. Самоуважение. Самоуважение. Опросник самооотношения В.В. Столина. Самоконтроль. Самоконтроль. Сила воли. Самоэффективность. Пол как ключевой аспект Я. Личностные особенности мужчин и женщин. Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение). Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять. Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе. Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные. 4 зоны нашей личности. Окно Джохарри. Окно Джохарри. Практическая часть. Окно Джохарри. Три пути развития. **Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель (6 ч)** Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель. Внутренний Ребенок: какой он? Внутренний Ребенок бывает разным: естественный и приспособившийся. Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим. Внутренний Взрослый: истинный и мнимый. Мои три эго-состояния (арт-техника).

Эмоциональный мир человека (10 ч). Эмоции и чувства. Психические состояния и их свойства. Напряжение. Настроение. Настроение и активность человека. Как управлять своим состоянием. Как изменить состояние. Возрастной аспект состояний: состояния подростков. Стресс. Мои ресурсы.

Мотивационная сфера личности (3ч) Мотив и его функции. «Борьба мотивов».

Привычки, интересы, мечты. Мотивационная направленность личности.

3. Планируемые результаты освоения программы:

Рабочая программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных результатов согласно требованиям ФГОС ООО.

1. Личностные результаты:

1) Самоопределение, включающее:

формирование основ гражданской идентичности:

- проявление патриотизма – уважения и сопричастности к России, к своей малой родине, к прошлому и настоящему своего Отечества;
- осознание и проявление себя гражданином России, патриотом своего Отечества;
- осознание и исполнение своего долга перед людьми своего сообщества, ответственности за свои дела и поступки;
- умение отстаивать (в пределах своих возможностей) гуманные, демократические порядки и нормы, препятствовать их нарушению.

а. Осознание своей этнической принадлежности:

- проявление уважения к людям своего сообщества, своего края, своей страны; гордость за их достижения сопереживание им в радостях и бедах;
- проявление своей сопричастности к интересам и ценностям своего ближайшего сообщества (семья, друзья, одноклассники, земляки), своего народа (национальности) и своей страны – России (ее многонационального народа);
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

б. Формирование основ культурной идентичности:

- понимание культуры как порождения трудовой преобразующей и созидательной деятельности человека;
- знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- ориентация в мире профессий, понимание их функционального наполнения и социальной значимости;
- развитие «Я-концепции», формирование самоидентификации и адекватной самооценки личности, самоуважения и самопринятия;
- овладение основами жизненного, профессионального, личностного проектирования.

2) Смыслообразование, включающее:

- осознание единства и целостности окружающего мира; его социального, культурного, языкового, духовного многообразия;
- осознание возможности познаваемости и объяснимости окружающего мира на основе достижений науки;
- осознание современного многообразия типов мировоззрения; общественных, религиозных, атеистических, культурных традиций, определяющих разные объяснения происходящего в мире.
- Осознание места и роли науки, учебных предметов в формировании картины мира и формировании личности;
- Развитие познавательных интересов и учебных мотивов; мотивов достижения и социального признания;
- Осознание потребности и готовности к самообразованию;

- Выработку своих собственных ответов на основные жизненные вопросы, которые ставит личный жизненный опыт.

3) **Нравственно-этическая ориентация, включающая:**

- Знание и выполнение основных моральных правил;
- Умение выделять нравственный аспект поведения и соотносить поступки с принятыми этическими нормами и правилами;
- Готовность к ответственному жизненному, профессиональному и личностному самоопределению;
- выстраивание толерантного (уважительно-доброжелательного) отношения к окружающим людям, включая людей иного мнения, мировоззрения, культуры, веры, языка, гражданской позиции;
- построение взаимоотношения с другими на основе доброжелательности и сотрудничества, взаимопомощи и поддержки; умение справляться с агрессивностью и эгоизмом, договариваться с партнерами;
- построение взаимоотношения с другими на основе доброжелательности и сотрудничества, взаимопомощи и поддержки; умение справляться с агрессивностью и эгоизмом, договариваться с партнерами;
- понимание других при столкновении позиций и интересов; стремление находить мирный, ненасильственный выход, устраивающий обе стороны на основе взаимных уступок;
- осознанное освоение различных ролей, форм, стиля поведения и общения по мере изменения своего статуса, по мере встраивания в разные сообщества, группы, отношения;
- выделение «добраго» и «красивого» в культурном наследии России и мира, в общественном и личном опыте, отделение его от «дурного» и «безобразного»; выбор поступков в различных ситуациях с опорой на представления о «Добре» и «Красоте»;
- стремление к художественному творчеству, умножающему красоту в мире, к деятельности, приносящей добро людям – к милосердию и благотворительности;
- умение сдерживать себя и других от нанесения вреда красоте в мире и добрым отношениям между людьми;
- оценивание жизненных ситуаций, выбор стиля поведения с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья – своего, а также близких и окружающих людей; умение противостоять ситуациям и поступкам, угрожающим безопасности и здоровью;
- стремление и умение поддерживать мир и любовь в семье;
- умение не только принимать, но и проявлять любовь и заботу о своих близких, старших и младших;
- умение в своей роли (ребенка-подростка) предотвращать и преодолевать семейные конфликты;
- осмысление роли семьи в своей жизни и жизни других людей;
- ориентировка в межличностных отношениях разных видов (формальные – неформальные, деловые – личные, паритетные – субординационные, эмоциональные – рациональные) и форм (приятельские отношения, дружба, альтруизм).

2. **Метапредметные результаты:**

Метапредметные УУД подразделяющиеся на три блока: регулятивные УУД; коммуникативные УУД, познавательные УУД.

1. **регулятивные УУД** включают действия, обеспечивающие организацию обучающимся своей учебно-познавательной деятельности:

- осуществлять целеполагание: определять цели, ставить учебные задачи для индивидуальной и коллективной деятельности; определять общие и частные цели самообразовательной деятельности;
- планировать: определять наиболее рациональный алгоритм действий по индивидуальному/коллективному выполнению учебной задачи;
- прогнозировать: предполагать результат и уровень его достижения на основе уровневых характеристик;
- организовывать деятельность по реализации поставленной цели и задач, по достижению прогнозируемого результата;
- владеть различными средствами самоконтроля, уметь соотносить способ действия и его результат с установленными нормами, обнаруживать отклонения и отличия от установленных норм;
- осуществлять само-, взаимо- и внешнее оценивание учебно-познавательной деятельности и ее результатов (посредством сравнения с установленными нормами);
- владеть волевой саморегуляцией, т.е. способностью к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию, к преодолению препятствий и трудностей;
- применять основные правила гигиены учебного труда и адаптировать их под индивидуальные особенности;

2. **Коммуникативные УУД** обеспечивают социальную компетентность, отражающую действия учебного взаимодействия и общения:

- продуктивно взаимодействовать с учителем и сверстниками, согласовывать с ними свои действия;
- выстраивать учебное сотрудничество, распределять роли и функции участников, определять способы взаимодействия;
- учитывать позиции других людей, партнеров по деятельности или общению;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- уметь с достаточной полнотой, точностью, обоснованием выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формулировать свое собственное мнение и позицию, аргументировано ее представлять и защищать;
- уметь взаимодействовать в различных организационных формах диалога и полилога: обсуждение процесса и результатов деятельности, интервью, дискуссии и полемики;
- определять проблемы собственной учебной деятельности и устанавливать их причины.

3. **Познавательные УУД** включают: общеучебные действия; логические действия; действия постановки и решения проблем.

В число общеучебных УУД входят:

- учебно-информационные действия, а именно:

✓ - работа с информацией:

- осуществлять информационный поиск, в том числе с помощью компьютерных средств;
- работать с разными источниками информации;
- выделять и извлекать необходимую информацию из текстов различных жанров;

- перерабатывать информацию: сворачивать и разворачивать, выделять главное и второстепенное, структурировать;
 - осуществлять библиографическое описание книги, статьи в журнале, статьи в сборнике, многотомного издания
 - ✓ работа с письменными текстами:
 - использовать в соответствии с учебной задачей следующие виды чтения: сплошное, выборочное, сканирование, аналитическое, комментированное, предварительное, повторное, чтение по ролям;
 - составлять простой и сложный план письменного текста;
 - составлять тезисы, конспект, аннотацию, рецензию письменного текста;
 - создавать тексты различных типов: повествование, описание, рассуждение;
 - владеть различными видами изложения текста: подробным и сжатым, полным и выборочным;
 - ✓ работа с устными текстами:
 - догадываться о значении незнакомых слов или оборотов речи по контексту;
 - составлять сложный план устного текста;
 - составлять на основе устного текста таблицы, схемы, графики;
 - составлять тезисы устного текста;
 - составлять конспект устного текста;
 - ✓ использование знаково-символических средств:
 - составлять на основании текста таблицы, схемы, графики, диаграммы;
 - использовать, исходя из учебной задачи, различные виды моделирования: материального (физического, аналогового), мысленного (интуитивного, знакового);
 - уметь перевести учебное содержание из одной знаково-символической системы в другую.
 - ✓ операции с любым предметным знанием: воспроизведение, понимание, применение
- Логические действия – мыслительные приемы и операции.**
- ✓ Анализ и синтез:
 - определять объект анализа и синтеза, то есть отграничивать вещь или процесс от других вещей или процессов;
 - определять аспект анализа и синтеза, то есть устанавливать точку зрения, с которой будут определяться существенные признаки изучаемого объекта;
 - определять компоненты объекта (составляющие части) в соответствии с установленным аспектом анализа и синтеза; .
- Определение и решение проблем:**
- определять проблему, то есть устанавливать несоответствие между желаемым и действительным, известным и неизвестным;
 - определять для решения проблемы новую функцию объекта, то есть устанавливать новое значение, роль, обязанность, сферу деятельности;
 - осуществлять перенос знаний, умений, способов действий в новую ситуацию для решения проблемы;
 - комбинировать известные средства для нового решения проблемы;
 - формулировать предположения по решению проблемы.
- ✓ **ИКТ-компетентность.**
Сформированность и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (Далее ИКТ):
Уметь целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление создавать 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.

Предметные результаты:

- ✓ осознание своего места в мире и обществе;
- ✓ осознавать собственную полезность и ценность;
- ✓ осознание своего внутреннего мира, его уникальности, знакомство и уважение других людей с иными внутренними мирами.
- ✓ основные способы психологического взаимодействия между людьми;
- ✓ приемы повышения собственной самооценки, самоценности.
- ✓ иметь представление о понятии ресурсное состояние и как его достичь;
- ✓ иметь представление о внешних и внутренних изменениях личности;
- ✓ осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, состояние других людей.
- ✓ осознавать собственную полезность и ценность;
- ✓ развитие самосознания, самопринятия.
- ✓ формирование эго-идентичности;
- ✓ уметь использовать приемы повышения собственной самооценки, уверенности в себе.
- ✓ знать основные способы психологического взаимодействия между людьми;
- ✓ осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- ✓ преодолевать возникающие в школе трудности, уметь разрешать конфликты.
- ✓ осознавать собственную полезность и ценность;
- ✓ осознание своего места в мире и обществе;
- ✓ осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- ✓ психологически справляться с неудачами;
- ✓ взаимодействовать с учителем и сверстниками.
- ✓ владеть основными способами психологического взаимодействия между людьми; получать удовольствие от процесса познания,
- ✓ осознание своего места в мире и обществе.
- ✓ знать основные способы психологического взаимодействия между людьми;
- ✓ осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- ✓ преодолевать возникающие в школе трудности, уметь разрешать конфликты;
- ✓ осознавать собственную полезность и ценность;
- ✓ взаимодействовать с учителем и сверстниками;
- ✓ уметь адекватно анализировать собственные проблемы;

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

| | |
|---|-----------|
| 6 класс | |
| Агрессия и ее роль в развитии человека. | 12 |
| Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. | 13 |
| Конфликты и их роль в усилении Я. | 5 |
| Ценности и их роль в жизни человека. | 5 |
| Итого: | 35 |

| | |
|--|-----------|
| 7 класс | |
| Эмоциональная сфера человека. | 9 |
| Социальное восприятие: как узнать другого человека. | 16 |
| Человеческие отношения. | 10 |
| Итого: | 35 |
| 8 класс | |
| Я-концепция и ее ключевые компоненты | 15 |
| Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель | 6 |
| Эмоциональный мир человека | 10 |
| Мотивационная сфера личности | 4 |
| Итого: | 35 |

Организационный раздел (организационные аспекты):

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер.

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.

По окончании изучения курса воспитанницы выполняют тест по материалам программы, которые содержат закрытые вопросы на знание основных понятий, изучаемых на занятиях, и открытые вопросы, позволяющие анализировать степень осознания и принятия полученных умений и знаний. Для итогового оценивания по предмету используется зачетная система, 50% верно выполненных заданий позволяют получить зачет по изучаемому курсу.

✓