

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Пеледуй»

Рассмотрено и согласовано на заседании

МО учителей

« » августа 2016г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР
Наумова Л.С.

« » сентября 2016 г.

«Утверждаю»

директор МБОУ СОШ
п. Пеледуй
Синюкова И.Г.

« » сентября 2016 г

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
психологический практикум 6 класс**

2016 /2017 учебный год

Составил:

Тарасов Александр Юрьевич,
Педагог -психолог, МБОУ СОШ
п. Пеледуй

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе Психология общения, Учебник / М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007г.

Программа предназначена для обучающихся 6 классов. Внеурочная деятельность «Психологический практикум» проходит по одному часу один раз в неделю в каждом классе параллели. Предлагаемая программа психологических занятий в школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, 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.

Курс психологических занятий с подростками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
- способность справляться со страхами, обидами, гневом
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей
- умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права

- отстаивать свои права конструктивным способом
- успешной адаптации в социуме.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами общего образования курс психологических занятий Психология общения изучается в 6 классе рассчитан на (35ч. в год). Общий объем учебного времени составляет 35 часов.

Общая характеристика предмета:

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

аксиологический (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **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.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Формы и содержание организации психологической поддержки:

Программа групповых занятий для подростков обеспечивает, с одной стороны, формирование психологического здоровья в соответствии с его трехкомпонентной структурой, а с другой – возрастных задач развития.

Рассмотрим основные **методические средства**, используемые при разработке программы групповых занятий.

Интеллектуальные задания. Эти задания полезно давать в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Игровая форма заданий позволяет им активно включиться в происходящее. Важно отметить, что интеллектуальные задания как форма работы являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса обучающихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Ролевые методы. Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. Основные нарушения ролевого развития у детей и подростков: ролевая ригидность – неумение переходить из роли в роль, ролевая аморфность – неумение принимать ту или иную роль, отсутствие ролевой креативности – неумение продуцировать новые образы, принятие негативных ролей.

В ролевых ситуациях, учащиеся сталкиваются с положениями, релевантными тем случаям, которые характерны для реальной (и значимой для них) деятельности, и становятся перед необходимостью изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.

Коммуникативные игры.

Коммуникативные игры делятся на три группы:

- 1) Игры, направленные на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства и дать ему вербальное и невербальное поглаживание;
- 2) Игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
- 3) Игры, обучающие умению сотрудничать.

Игры, направленные на развитие воображения.

Подростки придумывают окончание той или иной необычной ситуации, либо все, вместе сочиняют сказки или подбирают различные ассоциации, к какому – либо слову.

Задания с использованием терапевтических метафор.

Подростковый период – это резкий скачок в развитии, дающий ребенку большие возможности осознания себя. Поэтому так важно использовать в работе с подростками основные на терапевтических метафорах сказки и притчи.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности».

Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы.

Эти методы основываются на утверждении, что причиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы.

Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Тематическое планирование

6 класс

№	ДАТА		ТЕМА УРОКА	ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ	ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ (УУД) (межпредметные, предметные)
	По плану	По факту			
Введение. Общение и отношение между людей.					
1.	06 .09		Тема «Я и другой человек. Что такое общение. Из чего состоит общение. Общение и отношения между людьми».	Введение понятия «общение», подчеркнуть сложность данного психологического явления	Формируют позитивную моральную самооценку Определяют познавательную цель, строят действия в соответствии с ней Выделяют и формулируют проблему Аргументируют свою точку зрения
Как складывается впечатление о другом человеке.					
2.	27.09		Тема «Что такое внешний вид человека. Лицо человека»	Условия и механизмы формирования первого впечатления о другом человеке;	Осознают целостность мира и многообразие взглядов на него

			основные понятия: внешний вид, физический облик	Определяют цель, проблему, выдвигают версии Ставят цель своего обучения, развивают мотивы деятельности Различают в речи другого мнения, доказательства, факты
Толерантность				
3.	18.10		Тема «Индивидуально – психологические различия между людьми. Понятие толерантности.» Тема « Восприятие человека взрослыми людьми. Влияние профессии человека на восприятие им других людей»	Дать представление о формировании индивидуального стиля восприятия, роли жизненного и профессионального опыта
				Формируют целостное мировоззрение Выделяют ориентиры деятельности на новом учебном материале Обобщают и систематизируют разные виды информации Организуют работу в группах
Как складывается впечатление о другом человеке.				
4.	15.11		Тема «О чем говорят жесты. Что можно узнать по походке и осанке»	Основные понятия: жест, пантомимика. Способы определения формирования впечатления о другом человеке.
				Устанавливают причинно-следственные связи. Излагают свое мнение, аргументируя его. Осваивают социальные нормы поведения. Умеют правильно интерпретировать информацию, полученную из наблюдений.
Как люди воспринимают друг друга				
5.	06.12		Тема «Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну» « Расстояние и восприятие. Время и восприятие»	Знакомство с ориентировочным рефлексом, показать значимость данной реакции. Составление письменного портрета, анализ описания Обсуждение результатов эксперимента. Знакомство с механизмом восприятия «установка»,
				Умеют занимать свою позицию в обществе Выдвигают версии, работают по плану Строят логически обоснованные рассуждения Корректируют свое мнение под воздействием.

				анализ составленного портрета	
Особенности восприятия человека детьми и взрослыми					
6.	10.01		Тема « Отношение к человеку и восприятие. Что такое установка»		<p>Формируют уважительное и доброжелательное отношение к другому мнению</p> <p>Самостоятельно оценивают правильность выполнения задания</p> <p>Понимают психологические механизмы формирования представления о человеке</p> <p>Слушают и понимают речь других детей</p> <p>Осваивают роли и формы социальной жизни в обществе</p> <p>Оценивают степень достижения цели</p> <p>Учатся позитивно проявлять себя в общении.</p>
5. Как общаются разные люди					
7.	31.01		<p>Тема «Что такое потребность в общении»</p> <p>Тема « Психологические особенности человека и общение»</p>	<p>Дать понятие об общительности и необщительности, потребности в общении</p> <p>Раскрыть понятия психологического типа, экстраверсии, интроверсии</p>	<p>Умеют занимать свою позицию в деятельности</p> <p>Самостоятельно оценивают правильность выполнения действий</p> <p>Организуют учебное сотрудничество</p>
6. Виды общения					
8.	21.02		<p>Тема «Непосредственное общение»</p> <p>Тема «Особые виды общения»</p>	<p>Ознакомить с видами непосредственного общения.</p> <p>Знакомство с разными видами коммуникации: общение в письмах, по</p>	<p>Формируют готовность к саморазвитию</p> <p>Определяют цель, способы достижения</p>

				Интернету, по телефону, с животными, с природой	Находят достоверную информацию, необходимую для решения учебных задач Учатся доверительно и открыто говорить о своих чувствах. Развивают осознанное отношение к собственным поступкам Выдвигают версии, выбирают средства достижения цели Моделируют различные ситуации Ориентируются на позицию партнера в общении
Общение и отношения					
9.	14.03		Тема «Что такое межличностные отношения» Тема «Личные и деловые отношения»	Обсуждение понятий по теме урока, дать представление о межличностных отношениях Дать представление об основных признаках делового и личного общения, обсуждение высказываний великих людей	Принимают решения на основе переговоров в проблемной ситуации. Овладевают навыками самоконтроля в общении. Сопоставляют представления о собственных возможностях. Учатся правильно задавать вопросы и участвовать в диалоге. Умеют занимать свою позицию в обществе Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации Сопоставляют, обогащают представления о собственных возможностях. Излагают свое мнение, аргументируя его.
7. Общение и понимание людьми друг друга					
10.	1104		Тема «Психические процессы и понимание людьми друг друга» Тема «Стереотипы понимания другого человека»	Актуализация знаний о психических процессах. Наблюдательность как существенное для понимания других людей свойство.	Осваивают социальные нормы, правила поведения Определяют цель, проблему Находят ответы на вопросы в

				<p>Знакомство с механизмами понимания: эмпатия, принятие, «эффект ореола».</p> <p>Обсуждение влияния стереотипов и предрасположений на понимание человека</p>	<p>различных источниках</p> <p>Слушают и понимают речь других ребят. Осваивают социальные нормы и правила поведения</p> <p>Выдвигают версии, работают по плану</p> <p>Делают выводы о результатах совместной деятельности в группе</p> <p>Владеют монологической и диалогической формами речи</p>
8. Особенности понимания человека детьми и взрослыми					
11.	16.05		Тема «Понимание человека детьми и взрослыми»	<p>Изучение различий, особенностей, сложностей в понимании другого человека.</p>	<p>Определяют свое отношение к нравственным нормам и ценностям</p> <p>Осуществляют контроль своих действий</p> <p>Устанавливают причинно-следственные связи</p> <p>Осознают особенности позиции ученика и учатся вести себя в соответствии с этой позицией.</p> <p>Оценивают свои и чужие поступки, опираясь на общечеловеческие ценности</p>
Итого 11 часов.					

9. Я живу среди людей

Тема «Что значит быть культурным человеком»
Тема «Мы – пассажиры. Мы – зрители. Мы - путешественники»

Показать влияние правил хорошего тона на общение и взаимодействие.
Работа над расширением опыта поведения в разных социальных ситуациях. Культура поведения.

Извлекают из прошлого уроки, осознают себя как гражданина
Осуществляют контроль своей деятельности в процессе достижения результата
Строят рассуждения на простом и сложном уровнях
Учатся позитивно проявлять себя в общении. Стремятся к самоизменению, приобретению новых знаний и умений
Развивают мотивы и интересы своей познавательной деятельности
Анализируют и обобщают, выделяют главное
Умеют грамотно задавать вопросы.

№ урока	Модули, темы урока	Кол часов	Формы организации учебной деятельности	Элементы содержания	Универсальные учебные действия (УУД)
Введение (1 час)					
1	Тема «Я и другой человек. Что такое общение. Из чего состоит общение. Общение и отношения между людьми».	1	Групповая работа	Введение понятия «общение», подчеркнуть сложность данного психологического явления	Л Формируют позитивную моральную самооценку Р Определяют познавательную цель, строят действия в соответствии с ней П Выделяют и формулируют проблему К Аргументируют свою точку зрения

Раздел1. Я – это Я (занятия 1 – 10)

Пятый класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Характеристики деятельности учащихся	Примечания	Универсальные учебные действия	Дата проведения	
1	Зачем человеку заниматься психологией?	1	Мотивировать учащихся к занятиям психологией.	Беседа «Что такое психология».	Обогатить представления о собственных возможностях и способностях (П) Осознавать свою долю	2.09	
2 -3	Кто я, какой Я?	2	Познакомиться с понятием «способности».	«Счастье – это...»,		3.09	
				«Рисунок счастливого человека»		7.09	
				Разминка «Летние впечатления».		9.09	
					10.09		
						14.09	

			Исследовать свои способности и возможности в различных видах деятельности. Участвовать в составлении и обсуждении устных рассказов о лете и конкурсе рисунков с последующим обсуждением. Исполнять различные роли. Моделировать и анализировать ситуации.	Упр. «Я-четвероклассник», «Роли», «Конкурс портретов». Беседа «Что такое способности». Этюды «Отгадай, кто я?», «Отражение в озере». Рисование «Мой автопортрет». Работа со сказкой.	ответственности за всё, что с ним происходит(Р) Формулировать своё собственное мнение и позицию (К) Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях(Р) Обогатить представления о собственных возможностях и способностях (П) Учиться самостоятельно решать проблемы общения(К)	16.09. 17.09 21.09 23.09. 24.09 28.09 30.09 1.10 5.10 7.10 8.10 12.10 14.10 15.10 19.10 21.10 22.10 26.10 28.10 29.10 2.11 4.11 5.11	
4	Я – могу	1					
5	Я нужен!	1					
6	Я мечтаю	1					
7	Я – это мои цели	1					
8	Я – это мое детство	1					
9 -10	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	2					

Раздел 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства

(занятия 11 – 15)

11 - 12	Чувства бывают разные	2	Выполнять различные роли. Отгадывать по заданию учителя главного героя сказок по описанию. Участвовать в беседе.	Разминка «Вспомним детство». Упр. «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой», «Неопределённые картинки» Рисование «Любимая фотография» Беседа «Раньше и сейчас». Работа со сказкой	Осознавать свою долю ответственность и за всё, что с ним происходит(Р) Учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения(П) Формулировать своё собственное мнение и позицию (К)	9.11 11.11 12.11 16.11 18.11 19.11	
13	Стыдно ли бояться?	1	Моделировать различные жизненные ситуации.			23.11 25.11 26.11	
14 - 15	Имею ли я право обижаться?	2				30.11 2.12 3.12 7.12 9.12 10.12	

Раздел 3. Я и мой внутренний мир

(занятия 16 – 18)

16 17	Каждый видит мир и чувствует по – своему	2	Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Обсуждать правила ЗОЖ. Раскрывать потенциально опасные ситуации для жизни и здоровья	Разминка «Заглянуть во взрослый мир». Упр. «Я в будущем», «Хочу в будущем – делаю сейчас». Рисование: «Я в настоящем и в будущем». Беседа о взаимосвязи физического и психологического здоровья	Планировать цели и пути самоизменения (Р) Оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости (П) При работе в группе учитывать мнение товарищей(К)	14.12 16.12 17.12 21.12 23.12 24.12	
18	Любой внутренний мир ценен и уникален	1				11.01 13.01 14.01	

Раздел 4. Кто в ответе за мой внутренний мир?

(занятия 19 – 22.)

19 - 20	Трудные ситуации могут научить меня	2	Познакомиться с понятиями «интеллигентный человек», «идеал» Участвовать в беседе.	Разминка «Качества человека и поведение» Упр.»Улыбнись как...», «Антонимы».	Соотносить результат с целью и оценивать его(Р) Учиться моделировать	18.01 20.01 21.01 25.01 27.01 28.01	
21 - 22	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	2	Моделировать ситуации, где необходимы согласие, взаимопомощь, личная ответственность.	Этюд «В ресторане». Беседа «Кто может стать интеллигентным человеком?». Работа со сказкой	новый образ на основе личного опыта(П) Учиться формулировать собственное понимание смысла текста сказки(К)	1.02 3.02 4.02 8.02 10.02 11.02	

Раздел 5. Я и Ты

(занятия 23 - 28)

23 24	Я и мои друзья	2	Произносить заданную фразу с разными интонациями Составлять устные сочинения на заданную тему.	Разминка «Наладить контакт». Упр. «Должен и имею право», «Синонимы».	Осознавать, что свобода не может быть безграничной (Р)	15.02 17.02 18.02 22.02 24.02 25.02	
25	У меня есть друг	1	Участвовать в беседе о правах	Беседа «Кто такой свободный человек». «Пять главных прав»	Учиться находить ответы на вопросы в тексте,	29.02 2.03 3.03	
26 -	Я и мои «колючки»		Участвовать в беседе о правах	Этюд «Ссора		7.03 9.03	

27			и обязанностях человека. Обсуждать описанные в тексте ситуации и строить предположения о том, как могут поступать герои.	друзей». Работа со сказкой. Игра-драматизация «Я так хочу».	перерабатывать информацию (П) Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей (К)	10.03 14.03 16.03. 17.03	
28 - 29	Что такое одиночество?	2				28.03 30.03 31.03 4.04 6.04 7.04	
30	Я не одинок в этом мире	1				11.04 13.04 14.04	

Раздел 6. Мы начинаем меняться

(занятия 29 – 32)

31 - 32	Нужно ли человеку меняться?	2	Познакомиться с психологическими терминами Участвовать в беседе. Моделировать ситуации, где необходимы согласие, взаимопомощь, личная ответственность.	Разминка «какого человека можно назвать ...» Упр. «Работа с плакатом», «Мои важные изменения», «Самое главное», «Как изменился класс?», «Рюкзак пожеланий», «Пожелания взрослым», Работа со сказкой	Соотносить результат с целью и оценивать его (Р) Учиться моделировать новый образ на основе личного опыта (П) Учиться формулировать собственное понимание	18.04 20.04 21.04 25.04 27.04 28.04	
33 - 34	Самое важное – захотеть меняться	2				2.05 4.05 5.05 9.05 11.05 12.05	

35	Заключительное	1			смысла текста сказки(К)	16.05 18.05 19.05	
----	----------------	---	--	--	-------------------------	-------------------------	--