Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично-Лугский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ Кринично-Лугской СОШ

Приказ от 31.08.2017 № 118

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

**Программа**

**по внеурочной деятельности 6-7 класс**

**«Познай себя»**

**общекультурного направления**

**среднего общего образования**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество часов** | 34 |
| **Педагог-психолог**  | Ткаченко Алина Эдуардовна |

**Пояснительная записка**

Младший подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе. Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития. Данная программа кружка включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее. Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

**Цель программы:**

* помочь школьникам освоить коммуникативные умения и навыки;
* выработать индивидуальный стиль общения;
* стать более гибкими в общении;
* научиться адекватно выражать своё внутреннее состояние;
* стимулировать процесс самосознания и самопонимания;
* решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

**Задачи программы:**

* формирование сплоченного доброжелательного коллектива, находясь в котором дети почувствуют себя комфортно и защищено, смогут раскрыться психологически;
* создание условий для самоанализа учащимися собственного «Я-образа», развития рефлексии, навыков внимательного отношения к другому человеку, а также повышение уровня самопринятия;
* создание условий для формирования навыка эффективного общения, умения анализировать конфликтные ситуации и находить их конструктивное решение.

Программа рассчитана на 33 учебных часа, включающих в себя как теоретический материал, так и практические упражнения и тренинги.

Модификация данной программы состоит в интеграции двух программ и внесении в программу практической части (тематические и игровые тренинги, самодиагностика и рефлексия), а также в изменении содержания и наполнения тем (новые упражнения, игры, тесты).

**Формы организации занятий**

- беседа;

- дискуссии, диспуты;

- уроки в форме лекций с элементами игры.

**Содержание программы**

**Общение**

**Цель:** Рассмотреть различные виды общения и ситуации их использования. Ознакомиться с понятием о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания.

**Конфликт**

 **Цель:** Получить понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. Получить понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения.

**Эмпатия**

**Цель:** Освоить навыки эмпатического слушания с использованием обратной связи. Овладеть навыками эмпатии и рефлексии для эффективного восприятия и понимания собеседника.

**Фильтры «Я-слушания»**

**Цель:** Научиться определять фильтры Я-слушания в общении, рассмотреть причины их возникновения.

**Внимание**

**Цели:** изучить функцию внимания, его виды и свойства. Рассмотреть условия возникновения внимания. Рассмотреть виды внимания. Изучить его свойства. В  практических заданиях определить индивидуальные особенности внимания учащихся. Показать возможности повышения качества внимания.

**Восприятие**

**Цель:** изучить процесс восприятия и его характеристики. Рассмотреть понятие восприятия, его видов, свойства, иллюзии восприятия. Определить взаимосвязь ощущения и восприятия как сенсорных процессов. Практически исследовать особенности нормального процесса восприятия и его искажения. Исследовать некоторые количественные характеристики восприятия.

**Профессии**

**Цель:** познакомить учащихся с целями, задачами, направлениями курса «Выбор профессии;
- развивающая: создание условий для знакомства учащихся с психологом и между собой, сплочения ученического коллектива

**Психология**

**Цель:** дать представление о становлении психологии как науки с древнейших времен до наших дней. Исследовать экстраверсию-интроверсию и нейротизм. Ознакомить учащихся с основными методами, использующимися в психологии, охарактеризовав возможности каждого из них, и опробовать некоторые из методов на практике.

**Мышление**

**Цель:** Изучение мышления. Осознания проблемы мысль переходит к поиску путей ее решения. Основные формы мышления — анализ, синтез, сравнение, абстракция и обобщение.

**Ощущения**

**Цель:** Рассмотреть процесс ощущения как первоисточник знаний об окружающем мире. Рассмотреть ощущение в качестве одного из познавательных процессов; показать объективность-субъективность ощущений; определить виды ощущений; практически испытать различные виды ощущений; осознать роль ощущений в познании предметов и явлений окружающего мира.

**Память**

**Цель:** изучить основные процессы и виды памяти, факторы забывания и способы уменьшения их влияния. Рассмотреть основные процессы памяти и их особенности. Изучить различные виды памяти и их функцию. Понять различие механического и смыслового запоминания. Научиться использовать различные виды смысловых связей и мнемонические опоры для запоминания информации.

**Речь**

**Цель:** рассмотреть функции языка и речи, различные виды речевой деятельности. Изучить составляющие языка — знаки и символы. Рассмотреть взаимосвязь языка и речи. Определить функции языка и речи. Выявить различные виды речевой деятельности. Практически опробовать различные виды речи. Помочь ученикам определить качество собственной речи.

**Самооценка**

**Цель:** исследование самооценки, ее влияния на личность и деятельность. Сформировать понятие о самооценке и ее видах. Показать влияние самооценки на процесс общения. Определить самооценку учащихся. Способствовать формированию адекватной самооценки. Снизить зависимость самооценки учащихся от мнения других людей.

**Личность**

**Цель:** рассмотреть элементы структуры личности и их свойства. Определить целое в структуре личности. Рассмотреть его элементы. Охарактеризовать особенности личностных черт каждой подструктуры и их свойства. Рассмотреть путь их формирования. Сформировать понятие о личности как динамическом образовании.

**Учебно-методическая литература для учителя**

1. Андерсон Д. Думай, пытайся, развивайся. - СПб., 1996
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. - СПб., 1992
3. Бэрон Р. Ричардсон Д. Агрессия. - СПб., 1997
4. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум. – Новосибирск, М., 1997
5. Дольто Ф. На стороне подростка. - СПб., 1997
6. Зузенок Ю. Уроки психологии в школе (Электронный ресурс), Режим доступа: [http://www.psylesson.ru](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=visit&lid=79881/t_blank)
7. Игры для интенсивного обучения /под ред. В.В.Петрусинского.- М.: Прометей, 1991
8. Изард К. Эмоции человека. М., 1980
9. Классные часы: 5 класс / А.В. Давыдов. – М.: ВАКО, 2010
10. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- М.: Академия, 2001
11. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М., 1998
12. Наумова Ж.Л. Упражнения по коррекции общения среди младших школьников (Электронный ресурс), Режим доступа: http://www.menobr.ru/materials/49/30116/
13. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб., 2000
14. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.- М.: Айрис пресс, 2003
15. Фопель К. Энергия паузы. - М., 2004

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата**  |
|  | **I четверть** | **9** |  |
| **1** | Внимание и его виды. Свойства внимания.  | 1 | 7.09 |
| **2** | Внимание и его виды. Свойства внимания.  | 1 | 14.09 |
| **3** | Внимание и его виды. Свойства внимания.  | 1 | 21.09 |
| **4** | Внимание и его виды. Свойства внимания.  | 1 | 28.09 |
| **5** | Восприятие и его свойства. Виды восприятия.  | 1 | 5.10 |
| **6** | Восприятие и его свойства. Виды восприятия.  | 1 | 11.10 |
| **7** | Восприятие и его свойства. Виды восприятия.  | 1 | 18.10 |
| **8** | Исследование свойств личности.  | 1 | 25.10 |
| **9** | Исследование свойств личности. | 1 | 1.11 |
|  | **II четверть** | **7** |  |
| **10** | Мозг, психика, сознание. | 1 | 8.11 |
| **11** | Из истории психологию.  | 1 | 15.11 |
| **12** | Методы психологии. | 1 | 22.11 |
| **13** | Предмет и задачи психологии.  | 1 | 29.11 |
| **14** | Структура личности. Активность, устойчивость, направленность личности.  | 1 | 6.12 |
| **15** | Мышление. Как происходит мыслительный процесс.  | 1 | 13.12 |
| **16** | Мышление, его виды и формы.  | 1 | 20.12 |
|  | **III четверть** | **10** |  |
| **17** | Формы мышления.  | 1 | 10.01 |
| **18** | Ощущения. Виды ощущений.  | 1 | 17.01 |
| **19** | Ощущения. Виды ощущений.  | 1 | 24.01 |
| **20** | Ощущения. Виды ощущений.  | 1 | 31.01 |
| **21** | Выбор профессии.  | 1 | 7.02 |
| **22** | Профессиональная пригодность и ПВК.  | 1 | 14.02 |
| **23** | Речь. Виды речевой деятельности.  | 1 | 21.02 |
| **24** | Речь. Виды речевой деятельности.  | 1 | 7.03 |
| **25** | Самооценка.  | 1 | 14.03 |
| **26** | Самооценка.  | 1 | 20.03 |
|  | **IV четверть** |  |  |
| **27** | Память, ее процессы и виды.  | 1 | 4.04 |
| **28** | Память, ее процессы и виды.  | 1 | 11.04 |
| **29** | Память, ее процессы и виды.  | 1 | 18.04 |
| **30** | Мои права и права других людей | 1 | 25.04 |
| **31** | Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок». (часть 1) | 1 | 2.05 |
| **32** | Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок». (часть 2) | 1 | 9.05 |
| **33** | Сенсорная острота (Учимся чувствовать и наблюдать) | 1 | 16.05 |
| **34** | Я и мое имя | 1 | 23.05 |

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено»Протокол заседания ШМОКлассных руководителейМБОУ Кринично-Лугской СОШОт \_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 года № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ткаченко А.Э. | «Согласовано»Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 год |