

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №238
с углубленным изучением английского языка
Санкт-Петербурга

ЛП: Казначейство России

7E05BD03550BDEDE0031DB10CEA83B35

ПЕТЕЛЬБЛ

НАЗНАЧЕНИЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА АНГЛИЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 238 С АНГЛИЙСКИМ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Временное исполнение обязанностей директора

Самсонова Татьяна Ивановна

Документ подписан электронной подписью

Ю
ОУ СОШ №238

от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направление образовательного курса внеурочной деятельности:

Духовно-нравственное воспитание

Образовательный курс внеурочной деятельности:

«Занимательная психология»

Основное общее образование

7-8 класс

(12-13 лет, 13-14 лет)

Разработчик курса:

Самсонова Татьяна Ивановна,
педагог-психолог

Санкт-Петербург

2023-2024 учебный год

1. Паспорт рабочей программы

№	Содержание	
1.	Тип программы	Программа духовно-нравственного воспитания
2.	Статус программы	Программа образовательного курса внеурочной деятельности
3.	Название, автор	«Занимательная психология» / авт.-сост. Самсонова Т.И.
4.	Назначение программы	Развитие навыков самопознания и самопонимания, взаимодействия с другими людьми, адаптация к социуму
5.	Категория обучающихся	7А, Б, В классы, 8 А, Б классы (12-13 лет, 13-14 лет)
6.	Сроки освоения программы	с 01.09.2023 по 26.05.2024
7.	Объём учебного времени	34 часа
8.	Форма обучения	Очная
9.	Режим занятий	1 учебный час в неделю

2. Пояснительная записка

Период отрочества – благоприятный период для развития самосознания подростка, его рефлексии, Я-концепции, познавательной активности, любознательности. Наиболее важен в этом плане возраст 12-14 лет. Обычно в этом возрасте знакомятся с литературой по самовоспитанию, научно-популярной литературой по психологии.

Рост самосознания и интереса к собственному «я» у подростков вытекает непосредственно из процессов полового созревания, физического развития, которое является одновременно социальными символами, знаками взросления и возмужания, на которые обращают внимание и за которыми пристально следят другие, взрослые и сверстники.

Противоречивость положения подростка и юноши, изменение структуры его социальных ролей и уровня притязаний – эти факторы актуализируют вопрос: «Кто я?». Постановка этого вопроса – закономерный результат всего предшествующего развития психики.

Обретая способность погружаться в себя, подросток открывает целый мир новых чувств, переживаний, ощущений, отношений. Однако за интересом к проблемам самовоспитания, желанием понять и изменить себя в этом возрасте, как правило, еще не стоят какие-либо конкретные действия или же они выполняются крайне непоследовательно и недолго.

Поэтому подростки нуждаются в специальной помощи в организации и осуществлении процесса саморазвития. Данная программа направлена на развитие самоисследования и самосознания подростков.

Основными проблемами, которые важны для подростков 7-8 классов в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть

смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Поэтому предлагаемая программа психологических занятий в 7-8 классах средней общеобразовательной школы 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,

Программа внеурочной деятельности обучающихся «Занимательная психология» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья подростков «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе» (7-8 классы) О. В. Хухлаевой.

Цель курса – формирование основ и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к социальной жизни и социализации.

Задачи:

1. Способствовать успешной психологической адаптации обучающихся 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. Развивать у обучающихся самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности, Я-концепции.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Научить анализировать свое поведение, свои поступки.
8. Содействовать формированию самостоятельности как умения принимать ответственности за свои поступки.
9. Научить распознавать эмоциональные состояния других людей по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.

Направление курса – социальное – способствует формированию и сохранению психологического здоровья подростков. Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке.

Нормативно-правовая база курса:

Основные документы, на основе которых составлена рабочая программа образовательного курса внеурочной деятельности:

- Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Образовательная программа ООО ГБОУ СОШ № 238 с углубленным изучением английского языка Адмиралтейского района Санкт-Петербурга;

- Учебный план внеурочной деятельности ООО ГБОУ СОШ № 238 с углубленным изучением английского языка Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа конкретизирует содержание курса внеурочной деятельности, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов курса.

Методы и формы работы:

- беседа;
- дискуссия;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии.

Формы контроля: диагностика, наблюдение, беседа.

3. Содержание курса

Тема 1. Эмоциональная сфера человека (4 часа). Почему нам нужно изучать чувства? Слово и чувство. Основные законы психологии эмоций. Закон «прорыва плотины». Закон скрытности. Закон обратного эффекта. Эффект обратного действия. Эмоциональный интеллект. Передача чувств «по наследству». Взаимосвязь разума и эмоций. Психогигиена эмоциональной жизни.

Тема 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека (4 часа). Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Мимика. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке? Способы понимания социальной информации. Что такое наблюдательная сензитивность? Развиваем наблюдательную сензитивность. Влияние эмоций на познание.

Тема 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба (4 часа). Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюблённость. Любовь. Половая идентичность и её развитие у подростков. Что помогает и что мешает любви.

Тема 4. Взросление и изменение отношений с родителями (4 часа). Взросление и отношения с родителями. Роль родителей в жизни подростка. Роль подростка в жизни родителей. «Кто пронес телефон». «Слепой и поводырь».

Тема 5. Я – концепция и её ключевые компоненты (4 часа). Я - концепция. Самоуважение. Самоконтроль. Уверенность в себе. Пол как ключевой аспект Я.

Тема 6. Эмоциональный мир человека (4 часа). Психические состояния и их свойства. Напряжение. Приёмы внешней регуляции состояния. Приёмы внутренней регуляции состояния. Настроение. Настроение и активность человека. Возрастной аспект состояний: состояния подростков. Стресс и стрессоустойчивость.

Тема 7. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (4 часа). 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.

Тема 8. Мотивационная сфера личности (4 часа). Мотив и его функции. «Борьба мотивов». Какие бывают мотивы. Что делать, если мотивы борются друг с другом. Привычки, интересы, мечты. Что побуждает действовать. Мои привычки и интересы. Мечта. Когда мечта мешает, когда – помогает. Мотивация помощи и альтруистического поведения. Почему люди помогают друг другу. Альтруизм.

Итоговое занятие (2 часа). Рефлексия занятий. Подведение итогов.

4. Требования к уровню подготовки обучающихся

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

- важность эмоциональной сферы в жизни человека, правила соблюдения психогигиены эмоциональной жизни;
- важность положительного отношения к себе и самопринятия;
- основные эмоциональные и психофизические состояния человека и их поведенческие проявления;
- правила эффективного общения с окружающими;
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы);
- важность профессионального и жизненного самоопределения.

Обучающиеся должны **уметь:**

- анализировать и 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;
- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации;
- обобщать, делать выводы, доказывать, устанавливать причинно-следственные связи поступков, ситуаций;
- 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;
- 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, признавать его ошибочность;
- в меру самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями.

5. Учебно-тематический план

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
1-4	Тема 1. Эмоциональная сфера человека	4

5-8	Тема 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека	4
9-12	Тема 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба	4
13-16	Тема 4. Взросление и изменение отношений с родителями	4
17-20	Тема 5. Я – концепция и её ключевые компоненты	4
21-24	Тема 6. Эмоциональный мир человека	4
25-28	Тема 7. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	4
29-32	Тема 8. Мотивационная сфера личности	4
33-34	Итоговое занятие	2
	Всего	34

Учебно-тематический план
образовательного курса внеурочной деятельности
«Занимательная психология»

№ занятия	Дата	Наименование раздела и темы	Всего часов	В том числе		Тип, форма занятия	УУД
				Лекция	Практика		
1-4		Тема 1. Эмоциональная сфера человека	4		4	Беседа, диалог	Развитие навыков рефлексии, осознание важности эмоциональной сферы в жизни человека, спектра эмоций и чувств, развитие навыков контроля эмоций, умения понимать чувства других людей
5-8		Тема 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека	4		4	Беседа, игра, практические упражнения	Развитие навыков социального восприятия других людей, эффективного общения с окружающими
9-12		Тема 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба	4		4	Беседа, игра, практические упражнения, рисуночная арт-терапия	Формирование мотивации на самопознание, самоизучение, формирование положительной самооценки, адекватной Я-концепции, осознание самоценности, развитие процесса рефлексии
13-16		Тема 4. Взросление и изменение отношений с родителями	4		4	Беседа, игра, практические упражнения	Развитие навыков рефлексии, понимания позиции другого, умений решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
17-20		Тема 5. Я – концепция и её ключевые компоненты	4		4	Беседа, игра, практические упражнения	Развитие навыков рефлексии, самопонимания и самопознания

21-24		Тема 6. Эмоциональный мир человека	4		4	Беседа, игра, практические упражнения	Анализ своего эмоционального состояния, умение оценивать себя. Развитие навыков рефлексии
25-28		Тема 7. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	4		4	Беседа, игра, практические упражнения	Проводить анализ своего внутреннего состояния, оценивать себя, свою деятельность
29-32		Тема 8. Мотивационная сфера личности	4		4	Беседа, игра, практические упражнения	Развитие мотивационной сферы, понимания своих целей, ценностей
33-34		Итоговое занятие	2		2	Беседа, игра, практические упражнения	Анализ своих личностных особенностей, внутреннего состояния, развитие умения оценивать себя, свою деятельность, моделировать различные ситуации, устанавливать причинно-следственные связи
		Итого:	34	-	34		

6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР

Электронные образовательные ресурсы:

1. <http://www.elective.ru/lit/psy>
2. <http://psy.1september.ru/>
3. <http://festival.1september.ru/>

Список литературы

Основная:

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе. 5-6 классы». М., «Генезис», 2017. – 208 с.

Дополнительная:

1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. – Глобус, 2007.
2. Ключева Н. В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. / Художники Соколов Г. В., Куров В. Н. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
3. Микляева А.В. «Я – подросток». СПб.: Питер, 2011.
4. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.– Изд.Речь, 2007.
5. Тренинг жизненных навыков / Под ред. А.Ф. Шадуры. – СПб.: Речь, 2005.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.

Учебные и справочные пособия:

1. Лубянова Н.Н. Мир мужественности, женственности и красоты: элективный курс. – 8-9 классы. – Волгоград, Учитель, 2007.
2. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М., ВАКО, 2004.

7. Лист корректировки рабочей программы

Лист корректировки рабочей программы (календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы

Курс: «Занимательная психология» (по плану _____ часов).

Класс: ____ . Учитель: _____

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
			По плану	По факту		

Дата _____

Учитель _____ (ФИО)

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора ГБОУ № 238 по УВР

_____ (ФИО)