

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по психологии "Тропинка к своему Я"
(указать учебный предмет, курс)

5 - 6 классы
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Ведущий психолог МБУК «Дворец Молодежи»
Потапова Анна Анатольевна
(ФИО, занимаемая должность)

Таганрог, 2022

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «Тропинка к своему Я»

Предметные результаты изучения курса «Тропинка к своему Я»

включают в себя:

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Метапредметные результаты изучения курса «Тропинка к своему Я»

включают в себя:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- формировать адекватную самооценку
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Личностные результаты изучения курса «Тропинка к своему Я» включают в себя:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

"Тропинка к своему Я" 5 класс (35 часов)

Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)

Тема 1.2 Зачем нужны занятия по психологии?

Теория: Обсуждение как можно установить контакт, способы поддержания и прерывания вербального и невербального контакта с собеседником. Приёмы управления вниманием собеседника. Эффективное завершение коммуникации.

Практика:

1. Упражнение «Автобус»
2. Работа в тетради.
3. Игра «Зеркало». Отработка навыков подстройки к партнеру по общению.

Формируемые компетенции:

- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознают целостность мира и многообразие взглядов на него, определяют познавательную цель, обобщают и систематизируют разумные виды информации.

Тема 2.2 Диагностика УУД.

Теория: Объяснение, что УДД это деятельность по отслеживанию состояния или развития какого-либо предмета изучения, которая позволяет оценить результативность осуществляемой деятельности и принять своевременные и обоснованные решения.

Практика:

1. Анкета «Оцени поступок» Возраст: дети 7-11 лет
2. Методика «Лесенка». Возраст: дети 7-11 лет
3. Методика «Что такое хорошо и что такое плохо». Возраст: дети 7-11 лет
4. Методика «Незаконченные предложения» Возраст: дети 8 – 11 лет
5. Рисуночная методика «Вулкан»

Формируемые компетенции:

- определение уровня сформированности отдельных универсальных учебных действий у каждого ученика на разных этапах обучения в средней школе;
- определение проблемных зон в решении задач образования учащихся и выбор возможных путей их ликвидации;

Раздел 2. Я -это я

Тема 2.1 «Кто я? какой я?»

Теория: Ощущения и восприятие. Эмоции и чувства. Темперамент. Внимание. Память. Знания как характеристика личности. Мышление. Способности личности.

Практика:

1. «Дневник успеха»

2. Диспут: «Темперамент - это, то с чем мы рождаемся?».

Формируемые компетенции:

- Умение определить свой темперамент.
- Формирование навыка ведения дискуссии

Тема 2.2 «Я – могу»

Теория: понятие и принятие индивидуальности. Значение моего имени.

Практика:

1. Беседа: «Что я умею делать?»
2. Работа в тетрадях «Неоконченные предложения» (Я могу..., Я умею...)
3. Рисуночная методика «Мой портрет в лучах солнца».

Формируемые компетенции:

- способность работать самостоятельно без постоянного руководства;
- способность брать на себя инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;
- готовность замечать проблемы и искать пути их решения;

Тема 2.3 Я мечтаю

Теория: Раскрытие понятия воображения. Как строятся новые образы? Как развивать воображения.

Практика:

1. «Мысленные картинки», мечтание под музыку.
2. Работа со сказкой, «Сказка о голубой мечте».
3. Рисунок «Моя мечта».

Формируемые компетенции:

- Рефлексия;
- Самооценки деятельности.

Тема 2.4 Я - это мои цели.

Теория: Формирование позитивного образа будущего, освоение навыков целеполагания.

Практика:

1. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?»
2. Упражнение «Ставим цели».
3. Работа в тетради.

Формируемые компетенции:

- Способность работать самостоятельно без постоянного руководства;
- Способность брать на себя инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;
-

Тема 2.5 Я — это мое детство.

Теория: Развитие умения говорить о себе. Развитие умения говорить о себе. О значении детства в жизни человека и его влиянии на последующую жизнь. Воспоминания из детства.

Практика:

1. Сказка «Чудесный цветок».
2. Упражнение «Талисман».
3. Игра "Ассоциации".

Формируемые компетенции:

- Навыки работы в команде;
- Умений формулировать задачу и способность ее решать;
- Навыки самоконтроля.

Тема 2.6 Я - это мое настоящее

Теория: Развитие умения выстраивать линию от прошлого к настоящему. О настоящем и о будущем. Развитие фантазии, умения ставить цели.

Практика:

1. Упражнение «Найди того, кто...»
2. Притча о башмачнике
3. Упражнение «Идеальный ученик»

Формируемые компетенции:

- Способность осваивать какие-либо знания по собственной инициативе;
- Умение принимать решения на основе здравых суждений;
- Умение эффективно работать в группе на общий результат.

Тема 2.7 Я - это мое будущее.

Теория: Развитие умения выстраивать линию от прошлого к настоящему. О настоящем и о будущем. Развитие фантазии, умения ставить цели.

Практика:

1. Беседа: «Кем я хочу быть...?»
2. Работа в тетрадях «Неоконченные предложения» (Я могу..., Я умею...)
3. Рисуночная методика «Дерево» К. Коха.

Формируемые компетенции:

- Способность работать в группе;
- Способность высказывать свое мнение и уважать мнение других.

Тема 2.8 Определение самооценки

Теория: На основе существующей самооценки человек каждодневно делает выбор как себя вести, самооценка обеспечивает относительную стабильность личности и может являться толчком к развитию личности.

Практика:

1. Упражнение «Самохвальство».
2. «Избавление от самокритики»
3. Работа в тетради.

Формируемые компетенции:

- Определение и анализ уровня самооценки.
- Освоение приемов самодиагностики, самораскрытия.
- Развитие умения вступать в контакт с самим собой; занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие себя.

Тема 2.9 Я имею право чувствовать и выражать свои

Теория: Высшей формой развития эмоций являются чувства по отношению к чему-либо, к кому-либо, связанному соответственно с высшими потребностями человека.

Практика:

1. Работа в тетради. Закончить предложение «В конфликте я обычно...» (наступаю, отступаю, договариваюсь, ухожу от него).
2. Упражнение «Конфликтные ситуации».
3. Работа со сказкой. «Сказка про цветной снег»

Формируемые компетенции:

- Способность выполнять задания самостоятельно;
- Способность брать на себя инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;

Раздел 3. Мои чувства.

Тема 3.1 Чувства бывают разные.

Теория: Обучение навыкам распознавать собственные эмоции и чувства, учиться ими управлять, принимать эмоции окружающих

Практика:

1. Игра «Назови эмоции»
2. Притча «Царь и его ястреб»

Формируемые компетенции:

- Обучение способам невербального выражения эмоций; познакомить детей с понятием мимики, чувства;
- Развитие навыка управления собственными чувствами и эмоциями; привитие уважения к другим людям;
- Стимулирование процесса самопознания.

Тема 3.2 Стыдно ли бояться?

Теория: Люди, часто испытывающие чувство страха и тревоги, пытаются скрывать эти эмоции, не показывать их окружающим людям, полагая, что бояться – это что – то постыдное. Как бы вы сформулировали данную проблему? (Стыдно ли бояться?)

Практика:

1. Работа со словарем эмоций.
2. «Отгадай чувство» (изобразить при помощи кисти руки какого – либо чувства).
3. Формулирование проблемы занятия.
4. Притча о победе над страхами с обсуждением.

Формируемые компетенции:

- Развитие эмоциональной сферы школьников;
- Рефлексия эмоциональных состояний;
- Способности к адекватному самовыражению чувств и эмоций.

Тема 3.3 Имею ли я право сердиться и обижаться?

Теория: Гнев и обида не всегда имеют отрицательное влияние на самочувствие человека, у данных эмоций есть свои защитные функции.

Практика:

1. Психогимнастика (интеллектуальные упражнения «Исключи лишнее»).
2. Формулирование проблемы занятия.
3. Упражнение «Музей неприятных воспоминаний».
4. Консультация психолога.

Формируемые компетенции:

- Умение участвовать в коллективном общении и взаимодействии;
- Анализ понятия с выделением существенных и несущественных признаков.

Тема 3.4 Определение уровня тревожности.

Теория: Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация

Практика:

1. Беседа «Что такое тревожность. Стресс».
2. Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда...»
3. Рефлексия. «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния».

Формируемые компетенции:

- Навыки саморегуляции.
- Способности к адекватному самовыражению чувств и эмоций.

Тема 3.5 Любой внутренний мир ценен и уникален.

Теория: Раскрыть роль созидательной активности человека в процессе самореализации.

Практика:

1. «Маленькая страна». Детям предлагается нарисовать страну, в которой можно жить счастливо, в которой есть все, что нужно конкретному ребенку.
2. Работа со сказкой. «Перочинный ножик».

Формируемые компетенции:

1. Развивать потребность в самопознании;
2. Воспитывать стремление к творческому самовыражению.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир

Тема 4.1 Каждый видит мир и чувствует по- своему.

Теория: Человек, как и внешний (окружающий нас) мир, меняется. Человек не только растет, взрослеет, но и его внутренний мир постепенно становится другим.

Практика:

1. Рисунок «Что мне нравится в себе».
2. Игра «Я могу, я умею».
3. «Закончи предложение» .

Формируемые компетенции:

- Умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков;
- Навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.

Тема 4.2. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Теория: Каждый человек имеет свой, удивительный внутренний мир. Самопознание помогает лучше узнать самого себя, свой внутренний мир, развить умение

достойно и ответственно вести себя в разных жизненных ситуациях, осознать важность гармонии в жизни человека.

Практика:

1. Упражнение «Всё лучшее о себе»
2. Творческая деятельность «Мои способности». Напишите на лепестках цветка свои способности (учитель раздаёт каждому ученику по лепестку, они пишут название своей способности, выходят к доске и составляют из лепестков цветок, вслух называя свои способности).
3. Задание: «Давайте по фантазируем ...»

Формируемые компетенции:

- Навыки саморегуляции.
- Способности к адекватному самовыражению чувств и эмоций.

Тема 4.3 Кто в ответе за мой внутренний мир?

Теория: Мы говорим о том, что каждый видит и чувствует свой мир по-своему; любой внутренний мир ценен и уникален; трудные ситуации могут научить человека. Обсуждение данных тем раскрывает пятикласснику его ценность и уникальность, повышает самооценку, косвенно улучшает взаимоотношения в классе, снижает уровень тревоги по поводу собственной внешности.

Практика:

1. Игра «Мысленная картинка».
2. «Маленькая страна» (представить дверку в маленькую страну, в которой все устроено по их желанию. Затем нужно нарисовать то, что они увидели за дверкой).
3. Рефлексия.

Формируемые компетенции:

- Развитие позитивной направленности личности;
- Развитие внимания, эмпатии, умения чувствовать настроение другого и описывать его.

Тема 4.4 Трудные ситуации могут научить меня.

Теория: трудные ситуации могут научить человека; в трудной ситуации он ищет силу внутри себя, и она обязательно находится

Практика:

1. «Копилка трудных ситуаций».
2. «Работа со сказкой». Читаем и обсуждаем «Сказку о Дрюпе Дрюпкине».
3. Упражнение «Подарок».

Формируемые компетенции:

- Ответственность человека за свои чувства и мысли.
- Осознание своих личностных особенностей.

Тема 4.5 В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Теория: Способствовать пониманию ребенком смысла и значения качеств личности, их проявлению в поведении человека; развивать личностную рефлексия в процессе анализа своего поведения и личностных свойств.

Практика:

1. «Самое длинное». Предлагается составить самое длинное предложение со словом «воля», затем со словом «терпение» и, наконец, со словом «сочувствие».
2. «Прикоснись к своим соседям»
3. Работа со сказкой. Ребята слушают сказку, рисуют к ней иллюстрации. «Сказка о волчишке Джоне».

Формируемые компетенции:

- формирования умения принимать себя самого и других людей, при этом адекватно осознавать свои чувства и чужие достоинства и недостатки;
- формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирования личностной рефлексии.

Раздел 5. Я и ты.

Тема 5.1 Я и мои друзья.

Теория: Тему нашего сегодняшнего занятия подскажет отрывок из песни. Послушайте её (звучит песня «Если с другом вышел в путь»).

Практика:

1. Работа над притчей. «Дорожка у соседа».
2. Дополнение пословиц.
3. Разбор ситуаций (работа в группах).

Формируемые компетенции:

- формирования умения находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свои поступки, делать выбор, потребности в личностном росте;
- формирования эмоциональной децентрации, т.е. умения принимать во внимание чувства и мысли другого человека.

Тема 5.2 У меня есть друг.

Теория: Поговорить о том, какими качествами должен обладать настоящий друг.

Практика:

1. Работа в парах. Обсудите и выберите слова, которые характеризуют настоящего друга.
2. Составление рассказа о друге.
3. «Как найти настоящих друзей?» (отрывок из книги Э. Успенского «Крокодил Гена и его друзья»).

Формируемые компетенции:

- формирования умения находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свои поступки, делать выбор, потребности в личностном росте;
- формирования эмоциональной децентрации, т.е. умения принимать во внимание чувства и мысли другого человека.

Тема 5.3 Я и мои «колючки».

Теория: Как нужно относиться к одноклассникам, чтобы сохранить дружбу; какие собственные качества помогают и какие мешают в дружбе. Иногда подросток испытывает чувство одиночества, и не всегда это плохо

Практика:

1. Упражнение: «Пересядьте все те, кто...».
2. Упражнение: «Покажи ситуацию».
3. «Мои колючки».
4. «Мои магнитики».

Формируемые компетенции:

- формировать позитивное отношение к своим и чужим возможностям и потребностям.

Тема 5.4 Что такое одиночество?

Теория: Дать представление о ценности времени, развить память, внимание, мышление.

Практика:

1. Релаксационное упражнение: «Вверх по радуге».
2. «Качества моего друга».
3. Работа со сказкой. Ученики слушают, рисуют, обсуждают сказку. «Волшебная роща» (Н. Лумпова)

Формируемые компетенции:

- Способность осваивать какие-либо знания по собственной инициативе;
- Умение принимать решения на основе здравых суждений;
- Умение эффективно работать в группе на общий результат.

Тема 5.5 Я не одинок в этом мире.

Теория: Создание ситуации сотрудничества, взаимоподдержки; умение представлять итоги своей деятельности и радоваться результатам одноклассников.

Практика:

1. Упражнение "Это Я"
2. Упражнение "Изобрази эмоцию".
3. Упражнение "Пещера".

Формируемые компетенции:

- формирования умения находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свои поступки, делать выбор, потребности в личностном росте;
- формирования эмоциональной децентрации, т.е. умения принимать во внимание чувства и мысли другого человека.

Раздел 6. Мы начинаем меняться

Тема 6.1 Нужно ли человеку меняться?

Теория: «Ежедневно каждый из нас выполняет определенные действия, правила (например, режим дня, правила поведения за столом, правила поведения на дороге и в транспорте, правила правописания и т.д.) К чему приводит нарушение правил? (ослабление здоровья, травмы, отрицательные отметки и т.д.)

Практика:

1. Упражнение «Мой волшебный чемодан»
2. Упражнение «Я такой, какой есть»

Формируемые компетенции:

- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
- Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
- Развивать самосознание, самопринятие.
- Содействовать формированию эго-идентичности.

Тема 6.2 Самое важное - захотеть меняться.

Теория: «Ежедневно каждый из нас выполняет определенные действия, правила (например, режим дня, правила поведения за столом, правила поведения на дороге и в транспорте, правила правописания и т.д.) К чему приводит нарушение правил? (ослабление здоровья, травмы, отрицательные отметки и т.д.)

Практика:

1. Упражнение «Паутина»

2. Упражнение «Каракули»
3. «Совместный рисунок». На большом листе ватмана участники изображают свое представление о дружбе.

Формируемые компетенции:

- Формировать умение работать в коллективе;
- Помочь осознать и принять собственную уникальность и неповторимость каждого;
- Развивать способность управлять своим эмоциональным состоянием;
- Формировать продуктивные способы общения между детьми.
-

Тема 6.3 Диагностика УУД.

Теория: Объяснение, что УДД это деятельность по отслеживанию состояния или развития какого-либо предмета изучения, которая позволяет оценить результативность осуществляемой деятельности и принять своевременные и обоснованные решения.

Практика:

1. Анкета «Оцени поступок» Возраст: дети 7-11 лет
2. Методика «Лесенка». Возраст: дети 7-11 лет
3. Методика «Что такое хорошо и что такое плохо». Возраст: дети 7-11 лет
4. Методика «Незаконченные предложения» Возраст: дети 8 – 11 лет
5. Рисуночная методика «Вулкан».

Формируемые компетенции:

- Определение уровня сформированности отдельных универсальных учебных действий у каждого ученика на разных этапах обучения в средней школе;
- Определение проблемных зон в решении задач образования учащихся и выбор возможных путей их ликвидации;

Календарно-тематическое планирование программы по психологии

«5 классов» (35 часов)

№	Дата	Содержание программы	Количество часов
1. Введение в мир психологии			3
1.1		Зачем нужны занятия по психологии?	1

1.2		Диагностика УУД	1
1.3		Диагностика УУД	1
2. Я - это я			9
2.1		Кто я, какой я?	1
2.2		Я - могу	1
2.3		Я мечтаю	1
2.4		Я - это мои цели	1
2.5		Я - это мое детство	1
2.6		Я - это мое настоящее	1
2.7		Я - это мое будущее	1
2.8		Определение самооценки	1
2.9		Я имею право чувствовать и выражать свои	1
3. Мои чувства			6
3.1		Чувства бывают разные	2
3.2		Стыдно ли бояться?	1
3.3		Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
3.4		Определение уровня тревожности	1
3.5		Любой внутренний мир ценен и уникален	1
4. Я и мой внутренний мир			6
4.1		Каждый видит мир и чувствует по- своему	1
4.2		Любой внутренний мир ценен и уникален	1
4.3		Трудные ситуации могут научить меня	2
4.4		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	2
5. Я и ты			6
5.1		Я и мои друзья	1
5.2		У меня есть друг	1
5.3		Я и мои «колючки»	2

5.4		Что такое одиночество?	1
5.5		Я не одинок в этом мире	1
6. Мы начинаем меняться			4
6.1		Нужно ли человеку меняться?	1
6.2		Самое важное - захотеть меняться	1
6.3		Диагностика УУД	2
7. Итоговое занятие			1
Итого:			35

"Тропинка к своему Я" 6 класс (35 часов)

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человек (8 часов)

Тема 1.1 Я повзрослел.

Теория: помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

Практика:

1. Работа со сказкой. Лабиринт души (Т. Шмидт)
2. Работа в тетради.
3. Игры: «Символ моего Я». «Спрячь игрушку». Осознают целостность мира и многообразие взглядов на него, определяют познавательную цель, обобщают и систематизируют разумные виды информации.

Формируемые компетенции:

- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознают целостность мира и многообразие взглядов на него, определяют познавательную цель, обобщают и систематизируют разумные виды информации

Тема 1.2 У меня появилась агрессия.

Теория: помочь детям обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека.

Практика:

1. Игры: «Золотые мысли».

2. Упражнения «Ассоциации».
3. Работа со сказкой "Сказка про Рона."

Формируемые компетенции:

- Осваивают социальные нормы поведения;
- Ставят цель своего обучения, развивают мотивы деятельности;
- Умеют правильно интерпретировать информацию, полученную из наблюдений;
- Различают в речи другого мнения, доказательства;

Тема 1.3 Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?

Теория: помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни человека, научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Практика:

1. Тренинги: «Покажи агрессию». «Кто из них агрессивный?» «Агрессивный... продавец». «Отбросить старое, чтобы измениться».
2. Работа со сказкой. Время (О. Горбушина).
3. Работа в тетради, «Моя реакция на агрессию». «Как поступить конструктивно?»

Формируемые компетенции:

- Умеют занимать свою позицию в обществе
- Выдвигают версии, работают по плану
- Строят логически обоснованные рассуждения
- Корректируют свое мнение под воздействием контраргументов

Тема 1.4 Конструктивное реагирование на агрессию.

Теория: побудить обучающихся задуматься о собственных жизненных ценностях.

Практика:

1. Игры: «Свет мой зеркальце».
2. Упражнение «Трудно». «Если я сильный...»
3. Работа с притчей.

Формируемые компетенции:

- Формируют ответственное отношение к тренингу;
- Самостоятельно оценивают правильность выполнения задания;

- Обобщают и систематизируют разумные виды информации;
- Корректируют свое мнение.

Тема 1.5 Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Теория: большую роль в формировании агрессии играют детско-родительские отношения.

Практика:

1. Тренинги: «Эпиграф занятия», «Чем недовольны родители?», «Чем недовольны подростки?»;
2. Беседы: «Подростки не понимают... Родители не понимают...» «Учимся договариваться».
3. Работа со сказкой. Сказка про Крича (М. Кирсанова)

Формируемые компетенции:

- Формируют правильное отношение к агрессии;
- Самостоятельно оценивают правильность выполнения задания;
- Обобщают и систематизируют информацию;
- Корректируют свое мнение.

Тема 1.6 Учимся договариваться.

Теория: умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;

Практика:

1. Игры: «На приеме у психолога».
2. Упражнение «Мои маски».
3. Работа в тетради, «Рисунок маски».
4. Работа с притчей.
5. Игры: «Маски».

Формируемые компетенции:

- обсуждение проблем в паре, в группе,
- коллективный анализ ситуации,
- индивидуальный (письменный) анализ результатов.

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (12 часов)

Тема 2.1 Зачем человеку нужна уверенность в себе?

Теория: разница между уверенностью и уверенным поведением- это разница между "быть и казаться", и естественность, натуральность уверенного поведения- это натуральность внутреннего, уверенного, сильного Я.

Практика:

1. Арт - терапия «Портрет»,
2. Беседа «В чем проблема?»
3. Игра «Ассоциации»,
4. Упражнение «Символ моей веры в себя».
5. Работа со сказкой. Про мальчика «Неудоба».

Формируемые компетенции:

- Осваивают социальные нормы поведения.
- Ставят цель своего обучения, развивают мотивы деятельности.
- Умеют правильно интерпретировать информацию, полученную из наблюдений.

Тема 2.2 Источники уверенности в себе.

Теория: На основании чего складывается первое впечатление. Что влияет на внешний вид и поведение.

Практика:

1. Игры «Эпиграф». «Копилка источников уверенности».
2. Работа в тетради,
3. Тренинг «Мои источники уверенности»,
4. Беседа «Мои ресурсы»

Формируемые компетенции:

- Самостоятельно оценивают правильность выполнения задания.
- Обобщают и систематизируют информацию.
- Корректируют свое мнение.

Тема 2.3 Мои способности. Я, мои успехи и неудачи. Какого человека мы называем неуверенным в себе?

Теория: виды уверенности в себе: физическая, коммуникативная, характерологическая.

Практика:

1. Тренинг «Маски неуверенности»,
2. Работа в тетради, «Какое поведение у ребят?».
3. Игры: «Надень маску». «На приеме у психолога».
4. Работа со сказкой. Маленькая Волна (К. Ступницкая)

Формируемые компетенции:

- Формироватьприятие своего внешнего вида.

- Осознание факта собственного взросления.
- Обобщают и систематизируют информацию.

Тема 2.4 Я становлюсь увереннее.

Теория: формируя у себя привычку самодисциплины и, следуя рекомендациям занятия, вы уже буквально через пару недель почувствуете себя в другом качестве. Хотите попробовать – начинайте прямо сейчас.

Практика:

1. Упражнение «Я высказывания».
2. Работа со сказкой "Молодое дерево"(К. Ступницкая)

Формируемые компетенции:

- Анализировать.
- Оценивать свою деятельность.
- Уметь ориентироваться в окружающей действительности.

Тема 2.5 Уверенность и самоуважение.

Теория: уверенность – это свойство человека, связанное с ощущением внутренней силы, веры в себя, в свою способность двигаться вперед ... Есть еще и другие понятия в контексте уверенности- неуверенности..., такие как агрессия, самоуверенность.

Практика:

1. Игры: «Звезда самоуважения», «Волшебное зеркало».
2. Работа со сказкой. На дне моря (Н. Шилова)

Формируемые компетенции:

- Решают жизненные нетипичные задачи.
- Используют свои навыки в разных видах деятельности и на разных уровнях.
- Активизируют личные психоэмоциональные, интеллектуальные качества.

Тема 2.6 Уверенность и уважение к другим.

Теория: уважение к другим означает, что человек ценит других людей, понимая их способности, и не причиняет им вреда.

Практика:

1. Беседа «За что я уважаю...»
2. Арт – терапия «Портрет».
3. Работа со сказкой.

4. Игры: «Превращение», «Подумай».

Формируемые компетенции:

- Решают жизненные нетипичные задачи.
- Используют свои навыки в разных видах деятельности: тренинг, беседа, игры.
- Активизируют личные психоэмоциональные, интеллектуальные качества.

Тема 2.7 Уверенность в себе и милосердие.

Теория: способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей формируется у детей лишь по мере личностного развития.

1. *Практика:*
2. Беседа: «Кто нуждается в милосердии?».
3. Упражнение «Качества милосердного человека».
4. Упражнение «С кем бы я мог согласиться?».
5. Работа в тетради: «Золотые фразы».

Формируемые компетенции:

- Активизация внимания и мыслительных процессов;
- Создание положительного эмоционального настроения;
- Развитие позитивной направленности личности;
- Развитие внимания, эмпатии, умения чувствовать настроение другого и описывать его.

Тема 2.8 Уверенность в себе и непокорность.

Теория: *непокорность как качество личности – склонность проявлять во взаимоотношениях с кем-то непослушание, упрямство, строптивость, своеволие, непреклонность; склонность не желать признавать над собой чьей-нибудь власти, не подчиняться, не поддаваться чуждому воздействию.*

Практика:

1. Устная работа «Портрет».
2. Работа в тетради «Закончи предложение».
3. Упражнение «Корзинка непослушания».
4. Работа со сказкой: «Сказка про телефончик».

Формируемые компетенции:

- Развитие позитивной направленности личности;
- Развитие внимания, эмпатии, умения чувствовать настроение другого и описывать его.

Раздел 3. Конфликты и их роль в развитии Я (6 часов)

Тема 3.1 «Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице».

Теория: конфликт (от лат. conflictus — столкновение) определяется в психологии как отсутствие согласия между двумя или более сторонами. В случае межличностного конфликта под сторонами понимаются лица или группы, а в случае внутриличностного — установки, ценности, идеи одного субъекта.

Практика:

1. Работа в тетради «Стиль входа в конфликт»,
2. Упражнение «Рисунок моего стиля».
3. Беседа «Как выглядит человек в конфликте?»,
4. Упражнение «Конфликт — это хорошо или плохо?»

Формируемые компетенции:

- способность субъектов осознавать, воспринимать и адекватно оценивать конфликтную ситуацию;
- прогнозировать динамику ее развития, учитывать личностные качества субъектов;
- выявлять скрытые нужды и потребности, определяя проблемы (предмет) конфликта;
- прогнозируя результат и последствия, гибко использовать стратегии поведения; успешно разрешая и управляя конфликтами;
- приводить субъектов к конструктивному социальному взаимодействию.

Тема 3.2 Способы поведения в конфликте.

Теория: способы поведения в конфликте:

- подавление — реализация своих интересов за счёт интересов других;
- подчинение — одна сторона жертвует своими интересами;
- избегание — уход от конфликта;
- компромисс — стиль частичных уступок (снижение остроты конфликта);
- сотрудничество — решение, которое полностью устраивает обе стороны конфликта.

Практика:

1. Беседа «Основные стили поведения в конфликте».
2. Работа в тетради. «Как проявляются способы поведения в конфликте?»
Работа в тетради, «Конфликтные ситуации».
3. Работа со сказкой: "Сказка про цветной снег."

Формируемые компетенции:

- Компромисс, приспособление, сотрудничество и уклонение – пассивные способы поведения в межличностном конфликте.
- Умение сохранить человеческие отношения и частично добиться цели.

Тема 3.3 Конструктивное разрешение конфликтов.

Теория: развитие и разрешение конфликта представляет собой острую форму развития личности. В психологическом конфликте изменяются прежние и формируются новые отношения личности; изменяется сама структура личности. Более того, психологический конфликт - необходимое условие развития

Практика:

1. Дискуссия «Как выиграть обоим участникам конфликта?»
2. Работа в тетради «Разыграем конфликт».
3. Тренинг: «Как оставаться спокойным».
4. Работа со сказкой: «Подумай обо мне».

Формируемые компетенции:

- Формирование специальных способностей к разрешению конфликта и развитию конфликтной компетентности.

Тема 3.4 Конфликт как возможность развития.

Теория: конфликт – источник развития и залог прогресса. Это противоречие, требующее разрешения. Это разность потенциалов как источник энергии. Конфликты имеют как положительное, так и отрицательное влияние. С одной стороны, конфликты не дают обществу костенеть, заставляют перестраиваться и изменяться, с другой – становятся причинами разногласий, ссор, обид и прочих столкновений, вплоть до войн.

Практика:

1. Упражнение «Станем американцами».
2. Беседа «Конфликт как возможность».
3. Упражнение «Попробуем договориться».
4. Работа со сказкой "Верб" (И. Орлова)

Формируемые компетенции:

- Проявление коммуникативной активности при получении знаний в диалоге (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства);
- Соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;

- Активное участие в альтруистической деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;

Тема 3.5 «Готовность к разрешению конфликта».

Теория: конфликт – источник развития и залог прогресса. Это противоречие, требующее разрешения. Это разность потенциалов как источник энергии. Конфликты имеют как положительное, так и отрицательное влияние. С одной стороны, конфликты не дают обществу костенеть, заставляют перестраиваться и изменяться, с другой – становятся причинами разногласий, ссор, обид и прочих столкновений, вплоть до войн.

Практика: «Эпиграф». Дискуссия «В чем выгода?» Игра: «В стране вещей». Работа со сказкой: «Город»

Формируемые компетенции:

- Дать необходимые средства и методы работы с этим материалом самим участникам конфликта;
- Развивать рефлексивное мышление;
- Минимизировать разрушительные последствия;
- Выбатывать стрессоустойчивые качества в конфликте;

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека (3 часа)

Тема 4.1 «Что такое ценности?»

Теория: аксиология (от др.-греч. «ценность» + «слово, учение») — теория ценностей, раздел философии. Аксиология изучает вопросы, связанные с природой ценностей, их местом в реальности и структурой ценностного мира, то есть о связи различных ценностей между собой, с социальными и культурными факторами и структурой личности.

Практика:

1. Работа в тетради: «Я в будущем».
2. Работа со сказкой: «Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный».

Формируемые компетенции:

- Формируют ответственное отношение к учению.
- Самостоятельно оценивают правильность выполнения задания.
- Обобщают и систематизируют разумные виды информации.
- Корректируют свое мнение.

Тема 4.2 «Ценности и жизненный путь человека».

Теория: жизненный путь – это индивидуальный, уникальный опыт каждого человека. Обычно мы называем это судьбой. Но с точки зрения психологии, это цели, действия, мировоззрение, система ценностей личности, трудовая, личная жизнь. Как узнать свое предназначение, свой жизненный путь – вопрос, который задает себе каждый из нас. Что такое жизненный путь человека, как его найти.

Практика:

1. Беседа: «Ценности и выбор профессии»
2. Игра: «Определи ценности»
3. Упражнение «Переоценка ценностей»
4. Работа со сказкой: «Сказка про еловую шишечку».

Формируемые компетенции:

- Формируют ответственное отношение к учению.
- Самостоятельно оценивают правильность выполнения задания.
- Обобщают и систематизируют разумные виды информации.
- Корректируют свое мнение.

Тема 4.3 «Мои ценности».

Теория: в широком смысле ценности бывают социальные и личностные. Также можно говорить о том, что ценности представляют собой связующее звено введения личности в коллективную деятельность, в процесс постижения и осуществления ценностей конкретного общества, обеспечивающих контроль социального поведения согласно с ценностями и целями воспитания среды и функционирования социальных групп.

Практика:

1. Дискуссия «Спор ценностей».

Формируемые компетенции:

- решают жизненные нетипичные задачи;
- используют свои навыки в разных видах деятельности и на разных уровнях;
- активизируют личные психоэмоциональные, интеллектуальные качества;

Раздел 5. Мой внутренний мир (5 часов)

Тема 5.1 Мир эмоций. Настроение.

Теория: эмоции (в переводе - волную, потрясаю) – это психологический процесс субъективного отражения наиболее общего отношения человека к предметам и явлениями действительности, к другим людям, самому себе относительно удовлетворения или неудовлетворения его потребностей, целей и намерений.

Эмоции являются одной из форм отражения сознанием реального мира. Однако эмоции отражают предметы и явления не сами по себе, а в их отношении к субъекту, их значимости. Эмоции обусловлены с одной стороны внутренними потребностями и мотивами, а с другой – особенностями внешней ситуации.

Практика: Арт- терапия: Нарисуй свое настроение, на что оно похоже. " Я" в лучах Солнца".

Формируемые компетенции:

- идентифицировать свои эмоции;
- определять источник своих эмоций;
- выбирать наиболее подходящий тип реакции и дальнейших действий;
- все это делать в настоящем моменте.

Тема 5.2 Наш темперамент.

Теория: понятие «темперамент», образованное от латинских слов «смесь», «соразмерность», означает врожденные особенности индивида, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости его реагирования, степени эмоциональной уравновешенности и, соответственно, возбудимости, а также особенности приспособления к окружающему миру.

Практика:

1. Мини - лекция "Виды темперамента. Учение Гиппократ".
2. Классификация темпераментов по Гиппократу.
3. Тест по темпераментам Айзенка.

Формируемые компетенции:

- умение определять свой темперамент;
- знать виды темперамента;
- уметь выстраивать отношения с обладателями разных темпераментов.

Тема 5.3 Мой характер.

Теория: обычно, когда пытаются оценить или охарактеризовать конкретного человека, говорят о его характере (от греч. charakter — печать, чеканка). **В психологии понятие «характер»** означает совокупность индивидуальных

психических свойств, складывающихся в деятельности и проявляющихся в типичных для данного человека способах деятельности и формах поведения

Практика:

Дискуссия: «Что такое характер? Какое вы можете дать определение понятию “характер”? Как влияет характер человека на его отношения с окружающими? Как влияет характер на успехи в школе, жизни?

Характер дается человеку при рождении или его формируют?», Анкета по самоопределению «Мой характер».

Формируемые компетенции:

- решают нетипичные задачи;
- используют свои навыки в разных видах деятельности: дискуссии, беседе;
- активизируют личные психоэмоциональные, интеллектуальные качества;

Раздел 6. Итоговое занятие (1 час).

Календарно-тематическое планирование программы по психологии

«6 классов» (35 часов)

№	Дата	Содержание программы	Количество часов
1. Агрессия и ее роль в развитии человека			8
1.1		Я повзрослел	1
1.2		У меня появилась агрессия	1
1.3		Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
1.4		Конструктивное реагирование на агрессию	1
1.5		Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
1.6		Учимся договариваться	2
2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека			12
2.1		Зачем человеку нужна уверенность в себе	1
2.2		Источники уверенности в себе	2
2.3		Мои способности	1
2.4		Я, мои успехи и неудачи	1

2.5		Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
2.6		Я становлюсь увереннее	1
2.7		Уверенность и самоуважение	1
2.8		Уверенность и уважение к другим	1
2.9		Уверенность в себе и милосердие	1
2.10		Уверенность в себе и непокорность	1
3. Конфликты и их роль в развитии Я			6
3.1		Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	2
3.2		Способы поведения в конфликте	1
3.3		Конструктивное разрешение конфликтов	1
3.4		Конфликт как возможность развития	1
3.5		Готовность к разрешению конфликта	1
4. Ценности и их роль в жизни человека			3
4.1		Что такое ценности?	1
4.2		Ценности и жизненный путь	1
4.3		Мои ценности	1
5. Мой внутренний мир			5
5.1		Мир эмоций. Настроение	2
5.2		Наш темперамент	1
5.3		Мой характер	2
6. Итоговое занятие			1
Итого:			35

Используемая литература:

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии средней школе (5-6 классы). – М.: Генезис, 2005.

2. Смирнова Е.Е. Познаю себя учусь управлять собой (программа уроков психологии для младших подростков 10 -12 лет) /Издательство Речь, С.- Петербург, 2007.
3. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Познаю свои способности: Рабочая тетрадь для учащихся 5 класса общеобразовательных учреждений. — М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2007. — 56 с: ил. — (Все цвета, кроме чёрного).
4. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. — М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. — 48 с: ил. — (Все цвета, кроме чёрного).