

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

Пояснительная записка.

Направленность программы: духовно-нравственная

Программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья подростков «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (6-7). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012 г.

Цель:

решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья подростков, а также развития их коммуникативной, познавательной и личностной сфер

Задачи:

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в саморазвитии
- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологическое здоровье ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся
- создавать условия для развития личности каждого подростка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

Планируемые результаты.

Психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),

психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),

навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),

опыт творческой самодеятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Обучающийся научится/ получит возможность:

- распознавать виды эмоционального состояния личности (тревожность, агрессивность);
- научиться способам ведения конструктивного диалога;
- научиться способам ведения конструктивного диалога между родителями и детьми;
- узнает о потребности и источниках человека в уверенности в себе;
- поймет способы становления уверенности;
- узнает что такое конфликты и каковы способы взаимодействия в конфликтной ситуации;
- узнает типы конфликтных ситуаций;
- определит понятие ценности: индивидуальные и групповые;
- поймет способы поведения в трудных ситуациях;
- поймет и проанализирует притчи, сказки, выявлять в них скрытый подтекст;
- поймет и проанализирует поступки других людей и свои собственные;
- поймет собственные потребности и цели.

Универсально - учебные действия (УУД):

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Предметные результаты:

- научиться осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе;
- получит возможность работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы;
- получит возможность применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения, полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

Содержание.

6 класс

Раздел 1. «Агрессия и ее роль в развитии человека»

Я - взрослый. Агрессия. Роль в развитии человека. Агрессивный человек. Конструктивное реагирование. Агрессивные взаимоотношения родителей и детей. Агрессивные взаимоотношения одноклассников. Компромисс.

Раздел 2. «Уверенность в себе и ее роль в развитии человека».

Уверенность. Развитие уверенности. Потребность человека в уверенности. Источники уверенности. Мои ресурсы. Неуверенность. Неуверенный человек. Неуверенный подросток. Уверенность подростка. Становление уверенности. Уверенность и самоуважение. Уверенность и уважение. Уверенность и милосердие. Уверенность и непокорность.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.

Конфликт. Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте. Обсуждение. Отступление. Уход от конфликта. Разрешение конфликта.

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.

Ценности. Ценности и жизненный путь человека. Ценности подростка.

7 класс

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека.

Чувства. Изучение чувств. Основные законы психологии эмоций. Основные эмоции. Образование эмоциональных комплексов. Саморегуляция. Закон саморегуляции. Запрет на чувства. Эффект обратного действия. Чувства по наследству. Психогигиена эмоций.

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека.

Информация о человеке. Понимание жестов. Понимание поз. Жесты. Невербальные признаки обмана. Поведение людей. Причины поведения. Понимание. Ошибки в понимании. Впечатление. Хорошее впечатление. Плохое впечатление. Способы понимания социальной информации. Эмоции и познание.

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба.

Привлекательность человека. Взаимная привлекательность. Обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения. Влюбленность. Любовь. Половая идентичность. Развитие половой идентичности у подростков. Переживание любви. Слова любви.

Тематическое планирование.

6 класс

№\п	Тема	Кол-во часов		Форма организации	Форма контроля
		теор.	практ.		
1.	Я повзрослел	0,5	0,5	Лекция с элементами практической работы	
2.	У меня появилась агрессия	1		Лекция элементами беседы	
3.	Как выглядит агрессивный человек?	1		Лекция элементами беседы	
4.	Диагностическая работа. Опросник «Агрессивное поведение»		1	Практическая работа	тест
5.	Как звучит агрессия?	0,5	0,5	Лекция элементами практической работы	
6.	Конструктивное реагирование на агрессию	1		Лекция	
7	Как избежать агрессии?	0,5	0,5	Лекция с элементами практической работы	
8	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
9	Агрессия во взаимоотношениях между одноклассниками	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
10	Учимся договариваться	0,5	0,5	Лекция с элементами практической работы	
11	Компромисс. Поиск компромисса	1		Лекция	
12	Как развивать уверенность в себе?	0,5	0,5	Лекция с элементами практической работы	

13	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
14	Источники уверенности в себе	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
15	Мои ресурсы	0,5	0,5	Лекция с элементами практической работы	
16	Диагностическая работа. Тест «Уверенность в себе»		1	Практическая работа	тест
17	Неуверенность подростка	1		Лекция	
18	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	0,5	0,5	Лекция с элементами практической работы	
19	Уверенность подростка	1		Лекция	
20	Какого человека мы называем уверенным в себе?	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
21	Я становлюсь увереннее		1	Практическая работа	
22	Уверенность и самоуважение	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
23	Уверенность и уважение к другим	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
24	Уверенность в себе и милосердие	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
25	Уверенность в себе и непокорность	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
26	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1		Лекция	
27	Диагностическая работа. Стратегии (стили) поведения в конфликтной ситуации		1	Практическая работа	тест
28	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта	1		Лекция	

29	Конструктивное разрешение конфликтов	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
30	Конфликт как возможность развития	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
31	Готовность к решению конфликта	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
32	Что такое ценности?	1		Лекция	
33	Ценности и жизненный путь человека. Мои ценности.	1		Беседа	
34	Подведение итогов. Повторение пройденного материала. Итоговая диагностика	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	Тест
	ИТОГО	20	14		

7 класс

№ п\п	Тема	Кол-во часов		Форма организации	Форма контроля
		теор.	практ.		
1.	Чувства.	1		Лекция с элементами беседы	
2.	Почему нам нужно изучать чувства?	1		Лекция элементами беседы	
3.	Основные законы психологии эмоций (основные эмоции, образование эмоциональных комплексов).	1		Лекция	
4.	Законы саморегуляции.	0,5	0,5	Лекция с элементами практической работы	

5.	Запреты на чувства.	1		Лекция элементами беседы	
6.	Эффект обратного действия.	1		Лекция	
7	Как помочь человеку, имеющему запреты на чувства?	1		Беседа	
8	Диагностическая работа. Методика «Определение эмоциональности».		1	Беседа с элементами практической работы	Тест
9	Передача чувств по наследству.	1		Беседа	
10	Психогигиена эмоциональной жизни.	1		Лекция с элементами беседы	
11	Как мы получаем информацию о человеке?	1		Лекция	
12	Учимся понимать жесты.	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
13	Учимся понимать позы.	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
14	Жесты.	1		Лекция	
15	О чем говорят жесты.	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
16	Невербальные признаки обмана.	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
17	Понимание причин поведения людей.	1		Лекция с элементами беседы	

18	Как не делать ошибок в понимании.	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
19	Впечатление, которое мы производим.	1		Лекция	
20	Хорошее впечатление.	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
21	Плохое впечатление.	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
22	Из чего складывается впечатление о человеке.	1		Беседа	
23	Способы понимания социальной информации.	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
24	Влияние эмоций на познание.	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	
25	Диагностическая работа. Проективные методики «Моё настроение», «Карта эмоциональных состояний».		1	Практическая работа	Тест
26	Обобщение темы.	1		Беседа	
27	Привлекательность человека.	1		Лекция с элементами беседы	
28	Взаимность и обоюдная привлекательность.	1		Лекция с элементами беседы	
29	Дружба. Четыре модели общения.	1		Лекция с элементами беседы	

30	Романтические отношения и влюбленность.	1		Лекция с элементами беседы	
31	Любовь.	1		Беседа	
32	Половая идентичность и ее развитие у подростков.	1		Лекция с элементами беседы	
33	Переживание любви. Что помогает и что мешает любви	1		Беседа	
34	Подведение итогов. Повторение пройденного материала. Итоговая диагностика.	0,5	0,5	Беседа с элементами практической работы	Тест
	Итого	26,5	7,5		