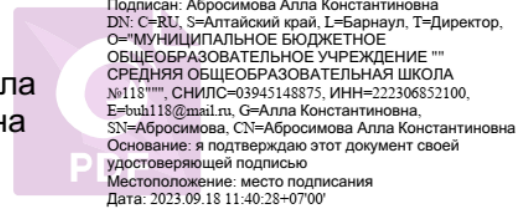


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 118»**

Рассмотрено
на заседании ПС
Протокол № 12 _____
от « 25 » 08 _____ 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 118»
_____ А.К. Абросимова
Приказ № 369-о/д _____
« 31 » 08 _____ 2023г.

Абросимова Алла
Константиновна



**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Основы психологии. Я познаю себя»
для учащихся 10,11х классов,
на 2023/2024 учебный год**

Барнаул 2023

Пояснительная записка

Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности.

Знакомство с основами психологии предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Программа отражает вполне самостоятельную, завершенную систему психологических знаний, достаточную для получения элементарного психологического образования, которое после общеобразовательной школы может быть продолжено в других учебных заведениях.

Преподавание психологии в школе дает возможность на соответствующих возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психологической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.

Основная цель программы создать условия для повышения уровня психологической компетентности старшеклассников в коммуникативной сфере, обеспечение их личностного развития.

Задачи:

- Мотивировать учащихся к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру человека.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений
- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
- Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Новизна программы

Программа направлена на удовлетворение специфических интересов учащихся в области психологии и самопознания, чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру. Понимание себя приходит через самораскрытие в межличностных отношениях. Психологические знания и практические умения в области общения позволят старшеклассникам выбрать правильную тактику взаимодействия со сверстниками, родителями, педагогами, а также помогут в реализации своего личностного потенциала.

Программа курса составлена на основе:

Преподавание психологии в школе: учебно-методическое пособие/под ред. И.В. Дубровиной. Воронеж, 2003

Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха /Автор-составитель Кашапов Р.Р. – Ижевск, 1996.

Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург, 1997.
Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. – СПб., 2007.

Основные принципы программы:

Принцип активности. Активность участников носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. В данном случае участники оказываются вовлечены в процесс обсуждения. Принцип активности опирается на известную психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проигрывает, и девяносто того, что делает сам.

Принцип исследовательской (творческой) позиции. Исходя из этого принципа, педагог конструирует и организует такие ситуации, которые давали бы возможность участникам обсуждения осознать и апробировать новые способы поведения в процессе воспитания ребенка.

Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения. Партнерским, или субъект - субъектным, общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а так же их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека.

Содержание программы направлено на создание условий для личностного развития обучающихся, большое внимание уделяется принятию учащимися положительной Я – концепции. Одной из главных задач при создании курса являлась разработка занятий, соответствующих возрастным особенностям и потребностям учащихся. Он должен быть доступным, интересным, и включать в себя как теоретические занятия, так и систему практических и дискуссионных занятий, поскольку психотехнические игры и упражнения, творческие задачи несут в себе самостоятельное содержание.

Занятия содержат в основном теоретический материал. Практическая часть занятий строится из примеров из жизни самих обучающихся. Это дает возможность максимально приблизить практику с реальностью. Завершается программа психологическим практикумом и рефлексией полученного опыта.

Занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся. Каждое занятие, кроме первого, начинается с рефлексии, во время которой психолог узнает у участников их состояние, желание продолжить работу. Затем участники переходят к обсуждению реальной ситуации межличностного взаимодействия, во время которого психолог задает вопросы, обращает внимание на те моменты, которые подводят группу к теме.

Затем психолог объявляет тему и переходит к информированию участников или практическому упражнению. В конце каждого занятия проводится рефлексия «здесь и теперь» процесса работы (отношение к происходящему, свой вклад в работу, кто поддерживал, кто мешал в работе и т. д.). Психолог постоянно обращает внимание на уже пройденное, и школьники закрепляют полученные знания и умения в процессе взаимодействия.

Режим занятий: программа подразумевает одно занятие в неделю. Длительность занятия - 40 минут. Программа рассчитана на учебный год и состоит из 34 занятий для учащихся 10-11 классов.

Формы занятий: групповые.

На занятиях используются разнообразные и взаимодополняющие **методы:**

- информирование
- диагностика
- ролевое проигрывание
- беседа
- психотехнические приемы
- дискуссии
- анализ ситуаций.

Ожидаемые результаты.

Универсальные учебные действия:

Личностные результаты. Предполагается, что в результате прохождения программы, ее участники научатся анализировать ситуации общения, станут более коммуникабельны, смогут самостоятельно находить эффективные методы разрешения конфликтов.

Регулятивные умения. Школьники смогут рефлексировать и регулировать свое поведение, гибко взаимодействовать с внешним миром.

Познавательные результаты: По окончании курса учащиеся должны знать:

- правила эффективного общения;
- проблемы межличностного взаимодействия;
- коммуникативные барьеры.

Результативность определяется посредством анализа результатов проведенных методик, письменных работ учащихся.

Учебно-тематический план программы кружка «Основы психологии. Я познаю себя»

№	Тема	Количество часов
1.	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки. Высшие психические функции (ВПФ) человека	1
2.	Восприятие. Виды восприятия. Эффекты восприятия	1
3.	Методы изучения восприятия. Самодиагностика	1
4.	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания.	1
5.	Методы изучения внимания. Самодиагностика	1
6.	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	1
7.	Особенности моей памяти.	1
8.	Мышление и его характеристика	1
9.	Особенности моего мышления.	1
10.	Речь. Функции речи. Методы изучения речи. Самодиагностика	1

11.	Воображение. Виды воображения	1
12.	Методы изучения воображения. Креативность. Самодиагностика	1
13.	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки Творческие способности.	1
14.	Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование	1
15.	Теории личности. Гуманистическая теория личности А.Маслоу	1
16.	Понятие о темпераменте. Типы темперамент	1
17.	Самодиагностика темперамента.	1
18.	Понятие о характере. Черты характера.	1
19.	Самодиагностика характера.	1
20.	Самосознание. Я-концепция.	1
21.	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы.	1
22.	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	1
23.	Виды чувств. Настроения, аффекты, стресс.	1
24.	Трудные состояния, их типология.	1
25.	Самодиагностика стрессоустойчивости	1
26.	Основы саморегуляции	1
27.	Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения. Самодиагностика	1
28.	Психология общения в группе.	1
29.	Стили общения. Виды общения. Этикет	1
30.	Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности.	1
31.	Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта.	1
32.	Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.	1
33.	Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.	1
34.	Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии.	1
35.	Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения. Защита проектов «В поисках своего призвания».	1

Методическое обеспечение программы. Организационно-методические аспекты работы по программе предусматривают организацию специальной пространственно-предметной среды. Для проведения занятий желательно наличие специального помещения, пригодного как в качестве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории.

Оборудование: стол и стул на каждого ученика, видеовоспроизводящая аппаратура, цветные карандаши (или фломастеры), листы бумаги формата А-4 и А-3.

Литература:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - М., 1998.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. У нас разные характеры... Как быть? – М., 2012.
3. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург, 1997.
4. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. – СПб., 2007.
5. Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. Человек-оркестр: Микроструктура общения. - М., 1993.
6. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха /Автор-составитель Кашапов Р.Р. – Ижевск, 1996.
7. Лидерс А.Г. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами. 2009
8. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. – СПб., 2007.
9. Рудестам К. Групповая психотерапия, 2-е изд. М., 1993.

«Утверждаю»

Директор школы _____ Абросимова А.К.

« » _____ 20 ____ г.

Лист коррекции и внесения изменений

[illegible]