

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики**  
**Владимирской области**

**Управление образования муниципальное образование**  
**Юрьев- Польский район**

**МБОУ "Энтузиастская школа им. В.И.Шибанкова"**

**РЕКОМЕНОВАНО**  
Педагогическим советом  
Протокол №6  
от «28» июня 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ «Энтузиастская  
школа им. В.И.Шибанкова»

Приказ №178  
от «28» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Час психолога»**

для обучающихся 8 класса

**с. Энтузиаст 2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Час психолога» для 8 класса составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также федеральной рабочей программы воспитания.

Рабочая программа разработана на основе курса занятий Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – 4-е изд. – М.: Генезис, 2019.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она 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, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

**Цель рабочей программы** - формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации. Содействие расширению самосознания и рефлексии собственного поведения подростков.

### Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.

4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

### **Планируемые результаты**

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя.

#### **Личностные УУД:**

- 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

#### **Познавательные УУД:**

- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

#### **Регулятивные УУД:**

- выдвигать версии в группе и индивидуально
- 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

#### **Коммуникативные УУД:**

- 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, достойно признавать его ошибочность

- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Формы организации деятельности обучающихся применяемые при освоении курса: индивидуальная, фронтальная, групповая. Занятия проводятся в форме дискуссий, психологических упражнений, тренингов.

## Содержание курса

### Раздел 1. Я-концепция и ее ключевые компоненты (7ч.)

«Я-концепция». «Умственный мусор». Самоуважение. Самоуважение и внешность». Самоконтроль. Уверенность в себе. Признаки неуверенности в себе. Способы повышения уверенности в себе». Мужчины и женщины».

### Раздел 2. Эмоциональный мир человека (10ч.)

Что такое психические состояния. Желательные и нежелательные состояния на уроке. Что такое напряжение». Виды напряжения. Убеждение. Внушение. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». Контроль и регуляция мышечной системы». Приемы саморегуляции. Что такое настроение. От чего может испортиться настроение у подростков. Влияние настроения на поведение. Типичные состояния подростков. Что такое стресс. Чем полезен стресс». Что такое стрессоустойчивость.

### Раздел 3. Гендерная идентичность (6ч.)

Информирование о понятии гендерной идентичности. Процесс гендерной социализации человека в процессе развития. Влияние семьи на полоролевое развитие. Идеальный образ мужчины и женщины. Моя полоролевая идентичность.

### Раздел 4. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (5ч.)

Способы восприятия информации». Способы переработки информации. Темп работы с информацией». Определи свой предпочитаемый темп. Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией. Подготовка уроков и индивидуальные особенности работы с информацией.

### Раздел 5. Мотивационная сфера личности (6ч.)

Какие бывают мотивы. Что делать, когда мотивы борются друг с другом. Что побуждает действовать. Мои привычки и интересы». Когда мечта мешает, когда – помогает». Почему люди помогают друг другу». Кто может стать альтруистом. Альтруизм.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Особенности моего характера		
2	Особенности моего характера		
3	Я -концепция		

4	Самоуважение		
5	Самоконтроль		
6	Уверенность в себе		
7	Пол как ключевой аспект «Я»		
8	Психические состояния и их свойства		
9	Напряжение		
10	Приемы внешней регуляции состояния		
11	Приемы внутренней регуляции состояния		
12	Приемы саморегуляции		
13	Настроение		
14	Настроение и активность человека		
15	Возрастной аспект состояний: состояния подростка		
16	Стресс		
17	Стресс и стрессоустойчивость		
18	Гендерная идентичность		
19	Гендерная социализация		
20	Становление собственной полоролевой идентичности		
21	Обратная связь		
22	Гендерные стереотипы		
23	Мы - мужчины		
24	Способы восприятия информации		
25	Способы переработки информации		
26	Темп работы с информацией		
27	Контрольная работа и		

	индивидуальные особенности работы с информацией		
28	Подготовка к урокам и индивидуальные особенности работы с информацией		
29	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»		
30	Как превратить недостатки в достоинства?		
31	Мои ценности.		
32	Привычки, интересы, мечты		
33	Мотивация помощи и альтруистического поведения		
34	Итоговое занятие		