

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 | | |