

Рабочая программа внеурочной деятельности по психологии «Тропинка к своему Я» для обучающихся 6-8 классов

Пояснительная записка

Рабочая адаптированная программа по психологии для 6-8 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—8 классы)». - М.: Генезис, 2006, составлена в соответствии с требованиями ФК ГОС среднего общего образования, требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, фундаментальным ядром содержания среднего общего образования, примерной программой по психологии.

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебно-методическом пособии, созданном кандидатом психологических наук О.В. Хухлаевой.

Урок психологии «Тропинка к своему Я» преподается за счёт часов школьного компонента и составляет вариативную часть типового учебного плана средней общеобразовательной школы.

Рабочая адаптированная программа - индивидуальный инструмент педагога, в котором он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

УМК программы: Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—8 классы)». - М.: Генезис, 2006.

Обоснование.

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.

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Описание места предмета в учебном плане

Кол-во часов в месяц	Кол-во учебных недель	По программе	Итого	класс
----------------------	-----------------------	--------------	-------	-------

По 2 раза в месяц для группы	34	17 часов	102 часа	6,7,8
------------------------------	----	----------	----------	-------

В соответствии с авторской программой О. В Хухлаевой курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается в 5,6,7,8 классе по два часа в неделю для каждой из 2-х групп (34 ч. в год).

Межпредметные связи

Курс психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, обществознание, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах, компьютерная презентация);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);

Общая характеристика предмета:

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

аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и 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.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация
4. Завершение темы

Цели изучения предмета

Цель предмета «Психология»: приобщение обучающихся к психологической культуре, которая является необходимой частью общей культуры.

Введение обучающихся в новую для них область психологических знаний – психологию общения, отношений, восприятия и понимания людьми друг друга:

- овладение начальными исследовательскими умениями проводить наблюдения, опыты и измерения, описывать их результаты, формулировать выводы;
- развитие интереса и устойчивого мотива познания себя и окружающего мира, интереса к самому себе, своим возможностям и личностным качествам;
- формирование у детей нравственного опыта, развитие системы справедливых оценочных суждений;

-применение полученных знаний и умений для развития своей индивидуальности, что связано с пониманием роли индивидуальных различий в восприятии человека, обнаруживающихся в процессе учения, общения, поведения.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Формы и методы организации учебного процесса:

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

К результатам обучения относятся 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 самостоятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика. Домашнее задание учащимся не даются.

Тематическое планирование 6 класс

№ занятий	Название темы и занятий	Количество часов
	Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека	4
Занятие 1	У меня появилась агрессия	1
Занятие 2	Как выглядит агрессивный человек? Конструктивное реагирование на агрессию.	1
Занятие 3	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	1
Занятие 4	Учимся договариваться. Учимся доверять.	1
	Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	4
Занятие 5	Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе.	1
Занятие 6	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
Занятие 7	Я становлюсь увереннее. Уверенность и уважение к другим.	1

Занятие 8	Уверенность в себе и милосердие. Уверенность и себе и непокорность.	1
	Тема 3 Конфликты и их роль в усилении Я	6
Занятие 9	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	1
Занятие 10	Способы поведения в конфликте	1
Занятие 11-12	Конструктивное разрешение конфликтов	2
Занятие 13	Конфликт как возможность развития	1
Занятие 14	Готовность к разрешению конфликта.	1
	Тема 4. Ценности и их роль в жизни человека.	3
Занятие 15	Что такое ценности?	1
Занятие 16	Ценности и жизненный путь человека.	1
Занятие 17	Мои ценности. Подведение итогов.	1

Тематическое планирование 7 класс

№ занятий	Название темы и занятий	Количество часов
	Тема 1. Эмоциональная сфера человека	3
Занятие 1	Эмоциональный интеллект. Закон прорыва плотины	1
Занятие 2	Закон скрытности. Закон обратного эффекта	1
Занятие 3	Передача чувств «по-наследству». Взаимосвязь разума и эмоций	1
	Тема 2. Социальное воспитание: как узнавать другого человека	8
Занятие 4	Как мы получаем информацию о человеке.	1
Занятие 5	Учимся понимать жесты и позы	1
Занятие 6	Невербальные признаки обмана	1
Занятие 7	Понимание причин поведения людей	1
Занятие 8	Впечатление, которое мы производим	1
Занятие 9	Из чего складывается впечатление о человеке	1
Занятие 10	Что такое наблюдательная сензитивность	1
Занятие 11	Развиваем наблюдательную сензитивность	1
	Тема 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба	4
Занятие 12	Взаимная или обоюдная привлекательность. Привлекательность человека.	1
Занятие 13	Дружба. Четыре модели общения	1
Занятие 14	Романтические отношения и влюбленность	1
Занятие 15	Романтические отношения или влюбленность	1
	Тема 4. Взросление и изменение отношений с родителями	2
Занятие 16	Взросление и отношения с родителями	1
Занятие 17	Заключительное занятие. Подведение итогов.	1

Тематическое планирование 8 класс

№ занятий	Название темы и занятий	Количество часов
	Тема 1 Я-концепция и ее ключевые компоненты.	3
Занятие 1	Я-концепция. Самоуважение.	1

Занятие 2	Самоконтроль. Уверенность в себе.	1
Занятие 3	Пол как ключевой аспект Я	1
	Тема 2 Эмоциональный мир человека.	7
Занятие 4	Психические состояния и их свойства	1
Занятие 5	Напряжение. Приемы внешней регуляции состояния.	1
Занятие 6	Напряжение. Приемы внутренней регуляции состояния.	1
Занятие 7	Приемы саморегуляции.	1
Занятие 8	Настроение. Настроение и активность человека.	1
Занятие 9	Возрастной аспект состоянийб состояния подростков.	1
Занятие 10	Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.	1
	Тема 3 Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	5
Занятие 11	Способы восприятия информации.	1
Занятие 12	Способы переработки информации	1
Занятие 13	Темп работы с информацией	1
Занятие 14	Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией.	1
Занятие 15	Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией.	1
	Тема 4 Мотивационная сфера личности.	2
Занятие 16	Мотив и его функции. Привычки, интересы, мечты.	1
Занятие 17	Мотивация помощи и альтруистического поведения. Подведение итогов	1