

Министерство образования и науки Самарской области
Автономная некоммерческая организация «Академия»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом АНО
ОО «Академия»

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор АНО ОО
«Академия»

Протокол № 1 от «28» августа
2023 г.

Протокол № 1 от «28» августа
2023 г.

Зимарева И. В.
Приказ №65 от «28» августа
2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
Предпрофильная подготовка**

Пояснительная записка

Подготовка подростков к жизни в современных социально-экономических условиях занимает особое место среди множества актуализированных в последнее время проблем. К их числу относится определение молодыми людьми своей социальной и личностной позиции взрослого человека в системе межличностных отношений. Приобщение к знаниям о человеке имеет важное место на всех этапах школьного образования

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Это время можно сравнить с остановкой Ивана-Царевича на развилке дорог около камня:

«Налево пойдешь... направо пойдешь...» В одну сторону — путь к реальной взрослости, сопровождающейся принятием на себя ответственности за свою жизнь, пониманием смысла собственного бытия, ощущением жизненного счастья. В другую - к взрослости иллюзорной, инфантильной или в некоторых случаях асоциальной, к взрослости с эмоциональными и физическими проблемами. Но особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия, на наш взгляд, необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Программа разработана на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

Программа поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках духовно-нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Программа по психологии разработана для работы с детьми подросткового возраста (5,7,8 классы), направлена на укрепление психического здоровья детей. В средней школе психологическое здоровье является целью и критерием успешной психологической поддержки подростков, находящихся на этапе возрастного кризиса.

Ступень обучения (класс) **основное общее образование (5,7,8 классы)** Количество часов – 102

Участники программы: Сроки реализации-3 лет

Режим проведения занятий – 1 час в неделю Программа разработана на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я».

Целью программы является: психологическая помощь в адаптации к условиям средней школы, обучение детей лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обретение уверенности в собственных силах.

Программа направлена на решение следующих задач:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННЫМ ПОДСЧЕТОМ

АНО ОО "АКАДЕМИЯ", ЗИМАРЕВА ИРИНА ВИКТОРОВНА, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР 20.09.23 15:14 (MSK) Сертификат 01ECA179006BAF558347F8E665810E87FC

- Повышение представления подростка о собственной значимости
- Развитие внутренней активности учащегося
- Развитие социальных коммуникативных навыков и эмоций
- Перенос положительного опыта из группы в реальную жизнь.

Психолого - педагогические средства, используемые в данной программе:

1. Психологическая информация.
2. Интеллектуальные задания.
3. Ролевые методы.
4. Коммуникативные игры.
5. Игры, направленные на развитие воображения.
6. Задания с использованием терапевтических метафор.
7. Задания на формирование «эмоциональной грамотности».
8. Когнитивные методы.
9. Дискуссионные методы.
10. Психотерапевтические приемы: эмоциональное отражение отрицательных переживаний на занятиях, снятие и уменьшение социальных страхов. В программе используются самые разнообразные формы работы.

Основные формы работы:

- Беседы с введением психологической информации
- Интеллектуальные задания
- Ролевые методы
- Коммуникативные игры
- Игры, направленные на развитие воображения
- Метафоры
- Задание на формирование эмоциональной грамотности
- Когнитивные методы
- Дискуссионные методы

При всем многообразии методов и форм работы основа у них одна – это обучение учащихся жизненно важным навыкам, психосоциальной компетентности, то есть способности школьника к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром. Форма проведения занятий – групповая. Занятия могут проводиться в учебное время согласно учебному плану. По окончании программы обучающиеся должны знать/понимать: нормы и правила, существующие в мире;

- основные понятия социальной психологии.
- По окончании курса дети должны уметь: выражать словами свои мысли и чувства;
- понимать чувства других людей;
- составлять план самоизменения;
- выражать негативные чувства приемлемым в социуме способом; осуществлять саморегуляцию поведения.

На начальной стадии обучения участников знакомят с основными принципами занятий:

- Общение по принципу «здесь и теперь»
- Принцип персонификации высказываний
- Принцип акцентирования языка чувств

- Принцип активности
- Принцип доверительного общения и конфиденциальности

Планируемые результаты в соответствии с ФГОС ООО

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии 	<ul style="list-style-type: none"> - осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе;
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; - соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать партнерами по коман (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, в коллективе. - получать удовольствие от процесса познания - преодолевать возникающие в школе трудности - психологическ и справляться с неудачами; - осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; - взаимодействовать с учителем и сверстниками;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

			- адекватно анализировать собственные проблемы;
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; - подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития	- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем; - приобретенную информацию	- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;

Познавательные УУД: свободное владение информацией по программе. Умеет применять навыки и приобретенные умения в жизни .

Имеет хорошие способности в исследовательской работе. Успешно работает с различными видами информации. высокий устойчивый познавательный интерес

Коммуникативные УУД.

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра. Получит возможность научиться:
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Регулятивные УУД.

Научиться находить и формулировать психологическую проблему совместно с учителем. Возможность выбора проекта по теме занятий. Составлять с учителем план выполнения проекта. Проявлять умение пользоваться дополнительной литературой. Проявлять умение соотносить результат своей деятельности с целью и оценивать его.

Личностные УУД.

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества. Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих и гражданских позиций.

Уметь объяснить отличие в оценках одной и той же ситуации, поступка разными людьми, как представителями разных мировоззрений и групп общества. Уметь проявлять самосознание-проявлять свои некоторые черты характера, свои ближайшие цели саморазвития, свои наиболее заметные достижения.

Самоопределение. Уметь осознавать себя гражданином России и ценной частью изменяющегося многоликого мира. Уметь в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие конструктивному решению конфликта.

Определять свои поступки в неоднозначно оцениваемых ситуациях на основе культуры народа, мировоззрения. Уметь осознавать свои плохие поступки и добровольно отвечать за них, адекватно принимать наказание и самонаказание.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» предполагает обучение на трех уровнях работы. 1 уровень - информативный: на нем выясняются представления учащихся и уточняются общепринятые нормы по теме занятия. 2 уровень – личностный: на нем следует способствовать положительному эмоциональному отношению учащегося к теме занятия, желанию применить полученные знания в повседневной жизни. Необходимы поддержка, одобрение, принятие. 3 уровень – осознание: на нем учащиеся учатся

возникают подобные эмоции и чувства. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию и самоконтролю, а также понимание того, что думают, чувствуют и делают другие люди. Методы, применяемые в ходе проведения занятий, являются традиционными для групповой профилактической и развивающей работы: информирование и беседа, групповая дискуссия, ролевая игра, упражнения на повышение точности межличностного восприятия и психогимнастика. Информирование ведущего обычно ограничено включено в групповую беседу: свободную, стандартизированную, групповое интервью. Дискуссионные методы предполагают знание и активное использование их разновидностей: свободную, полуструктурированную, структурированную дискуссию. Игровые методы представлены в форме ролевой игры. Психогимнастические упражнения выполняют вспомогательную функцию. Использование элементов психогимнастики позволяет не только диагностировать настроение и готовность группы к занятию, но и параллельно формировать положительный настрой и благоприятную для работы атмосферу. Психогимнастические упражнения используются с целью снятия напряжения в группе.

Учет знаний и умений для контроля результатов освоения программы внеурочной деятельности проходит путем оценки творческих тетрадей. архивирования творческих работ обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого материала. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: участие в викторинах, творческих конкурсах, школьных конференциях. Такая организация контроля будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый становится значимым участником деятельности.

Критерии оценки знаний, умений и навыков

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам программы, пассивное участие в коллективных делах и на занятиях.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по темам программы, участие в коллективных делах и на занятиях. Умеет систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности.

Высокий уровень: свободное владение информацией по программе. Умеет применять навыки и приобретенные умения в жизни. Имеет хорошую самооценку, уверенный, активный, принимает участие в мероприятиях.

5класс – 34 часов.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения- среднем звене, требующим от них некоторой адаптации. У части учащихся могут возникнуть трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам учения, принятым в средней школе. С этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса. Возможно

противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой — требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый. В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

Поэтому целью психологических занятий в 5-м классе является стимулирование процессов по исследованию подростками самих себя, своих изменений.

Задачи:

- 1) Мотивировать учащихся к занятиям психологией.
- 2) Способствовать рефлексии эмоциональных состояний.
- 3) Способствовать адекватному самовыражению.
- 4) Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека
- 5) Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.
- 6) Обсудить проблемы подростковой дружбы.
- 7) Помочь подросткам осознать свои изменения.
- 8) Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.

Тематическое планирование

5 класс

№	Название темы	Цель	Форма деятельности	Кол-во часов	ЦОР и ЭОР
1	Зачем человеку занятия психологией?	Мотивировать учащихся к занятиям.	Коллективная	1	school-collection.edu.ru/collecti on/
2	Кто Я? Какой Я?	Способствовать осознанию своих качеств	Индивидуальная коллективная	1	
3	Я – могу? Я – нужен! Я – мечтаю. Я – это мои цели	повышению самооценки	Групповая, индивидуальная	1	
4	Я – это мое детство. Я - это Я – это мое будущее		Групповая, индивидуальная	1	
5	Чувства бывают разные	Развивать способность рефлексии эмоциональных состояний,	Групповая, индивидуальная	1	
6	Стыдно ли бояться?	способствовать адекватному самовыражению	Индивидуальная	1	
7	Имею ли я право сердиться и обижаться?		Коллективная	1	

8	Каждый видит мир и чувствует по – своему.	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	Групповая	1	
9	Любой мир ценен и уникален.	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	Коллективная	1	
10	Трудные ситуации могут научить меня.	Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли	Индивидуальная, коллективная	1	
11	Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки».		Индивидуальная групповая	1	school-collection.edu.ru/collecti on/
12	Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.	Введение понятия одиночество. Осознание причин одиночества	Индивидуальная, коллективная	1	
13	Нужно ли человеку меняться? Самое важное захотеть меняться	Создать условия для осознания проблем в отношениях с людьми.	Индивидуальная, коллективная.	1	school-collection.edu.ru/collecti on/
14	Чувства и эмоции. Чем различие? Роль чувств и эмоций в общении.	Повысить эмоциональную грамотность.	Групповая.	1	
15	Эмпатия: приемы общения, ведущие к сближению. Эtiquette беседы: умение слышать и слушать.	Повышение коммуникативных компетенций.	Групповая.	1	
16	Как сохранить достоинство. Умение сказать нет	Обучение навыка поведения в различных ситуациях.	Групповая.	1	
17	Итоги.	Подведение итогов	Коллективная	1	
Праздник успеха					

		работы.		
--	--	---------	--	--

Предполагаемые результаты обучения по программе

По окончании 5 класса обучающиеся должны знать/понимать: нормы и правила, существующие в мире - основные понятия социальной психологии; - основные понятия конфликтологии.

- выражать словами свои мысли и чувства;
- понимать чувства других людей;
- выражать негативные чувства приемлемым в социуме способом;
- контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других; конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Регулятивные УУД: осознавать свои личные качества, способности и возможности

- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями научиться контролировать собственное агрессивное поведение
осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД: учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе

- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности адекватно воспринимать оценки учителей уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД: учиться строить взаимоотношения с окружающими

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

Личностные УУД.

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества. Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих и гражданских позиций.

7 класс - 34 часов.

Подготовка подростков к жизни в современных социально-экономических условиях занимает особое место среди множества актуализированных в последнее время проблем. К их числу относится определение молодыми людьми своей социальной и личностной позиции взрослого человека в системе межличностных отношений. Приобщение к знаниям о человеке имеет важное место на всех этапах школьного образования. В седьмом классе у

подростков в концентрированном виде проявляются проблемы переходного возраста; в этот период наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Настроение подростков подвержено резким перепадам. Подростки продолжают доказывать всем и самим себе свою «взрослость». Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. В этот период наиболее эффективным становится взаимодействие с подростками, основанное на уважении их чувства взрослости и самостоятельности. Рабочая программа разработана с использованием авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я». Целью данной программы является помочь подросткам осознать свои особенности, научиться решать проблемы, обрести уверенность в собственных силах, преодолеть подростковый кризис.

Для достижения поставленных целей необходимо в процессе обучения решать следующие задачи:

1. Создать условия для осознания каждым членом группы уникальности собственной личности, средств реализации межличностного общения посредством актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
2. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
– Содействовать формированию эго-идентичности через предоставление подростку возможности выбора образцов для идентификации, с одной стороны, и усиление «Я» на основе самоутверждения в подростковой среде с другой.
3. Способствовать расширению самосознания.
4. Способствовать развитию способности к внутреннему диалогу через самораскрытие в общении со сверстниками.
5. Способствовать развитию и формированию умения социальной рефлексии и самодиагностики, навыков самоанализа и анализа внешней информации.

Учащийся 7 класса получит возможность научиться:

Коммуникативные УУД

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра. Получит возможность научиться:
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; • адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Регулятивные УУД

Научиться находить и формулировать психологическую проблему совместно с учителем. Возможность выбора проекта по теме занятий. Составлять с учителем план выполнения проекта. Проявлять умение пользоваться дополнительной литературой. Проявлять умение соотносить результат своей деятельности с целью и оценивать его. **Личностные УУД**

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества. Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих и гражданских позиций.

Уметь объяснить отличие в оценках одной и той же ситуации, поступка разными людьми, как представителями разных мировоззрений и групп общества. Уметь проявлять самосознание - проявлять свои некоторые черты характера, свои ближайшие цели саморазвития, свои наиболее заметные достижения.

Самоопределение. Уметь осознавать себя гражданином России и ценной частью изменяющегося многоликого мира. Уметь в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие конструктивному решению конфликта.

Определять свои поступки в неоднозначно оцениваемых ситуациях на основе культуры народа, мировоззрения. Уметь осознавать свои плохие поступки и добровольно отвечать за них, адекватно принимать наказание и самонаказание.

Тематическое планирование

7 класс

	Название темы	Цель	Форма деятельности	Кол-во часов
1	Почему нам нужно изучать чувства	Обучение подростков лучше понимать людей	групповая	1
2	Основные законы психологии эмоций	Оптимизация общения подростков с окружающими	групповая	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

3	Запреты на Чувства. Передача чувств по наследству		групповая	1
4	Эффект обратного действия		групповая	1
5	Как мы получаем информацию о человеке	Повышение уровня социальных компетенций	групповая	1
6	Жесты. Учимся понимать жесты и позы		групповая	1
7	Невербальные признаки обмана		групповая	1
8	Понимание причин поведения людей		групповая	1
9	Впечатление, которое мы производим. Из складывается впечатление о человеке		групповая	1
10	Влияние эмоций на познание. Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность	Рефлексия процесса общения со сверстниками	групповая	1
11	Дружба. Четыре модели общения	Выработка умений строить диалог	групповая	1
12	Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Половая идентичность и ее развитие у подростков		групповая	1
13	Переживание Любви. Что помогает и мешает любви		групповая	1

14	Разговоры, разговоры-слово к слову тянется. У меня зазвонил телефон	Повышение психологической культуры общения. Знакомство с этикетом телефонного разговора	групповая	1
15	Будьте знакомы Гости и в гостях. Широкий круг общения	Знакомство с понятием самопрезентации. Изучение характера . Знакомство с Человека этикетом общения, комплементы	групповая	1
16	Свет мой, зеркальце скажи. Давайте жить дружно	Изучение понятий внутренняя и внешняя красота	групповая	1
17	Мой дом, моя крепость.	Правила семейного общения	групповая	1

Предполагаемые результаты обучения по программе

По окончании 7 класса обучающиеся должны знать/понимать: нормы и правила, существующие в мире

- основные понятия психологии; - основные понятия конфликтологии.
- выражать словами свои мысли и чувства;
- понимать чувства других людей;
- выражать негативные чувства приемлемым в социуме способом;
- контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Регулятивные УУД: осознавать свои личные качества, способности и возможности

- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.
- **Познавательные УУД:** учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности адекватно воспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы
- **Коммуникативные УУД:** учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию

Личностные УУД.

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества. Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих и гражданских позиций.

8 класс-17 часов.

Для достижения поставленных целей необходимо в процессе обучения решать следующие задачи:

1. Создать условия для осознания каждым членом группы уникальности собственной личности, средств реализации межличностного общения посредством актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
2. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь. Содействовать формированию эго-идентичности через предоставление подростку возможности выбора образцов для идентификации, с одной стороны, и усиление «Я» на основе самоутверждения в подростковой среде с другой.
3. Способствовать расширению самосознания.
4. Способствовать развитию способности к внутреннему диалогу через самораскрытие в общении со сверстниками.
5. Способствовать развитию и формированию умения социальной рефлексии и самодиагностики, навыков самоанализа и анализа внешней информации.

Учащийся 7 класса получит возможность научиться:

Коммуникативные УУД

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра. Получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; • адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Регулятивные УУД

Научиться находить и формулировать психологическую проблему совместно с учителем. Возможность выбора проекта по теме занятий. Составлять с учителем план выполнения проекта. Проявлять умение пользоваться дополнительной литературой. Проявлять умение соотносить результат своей деятельности с целью и оценивать его. **Личностные УУД**

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества. Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих и гражданских позиций.

Уметь объяснить отличие в оценках одной и той же ситуации, поступка разными людьми, как представителями разных мировоззрений и групп общества. Уметь проявлять самосознание - проявлять свои некоторые черты характера, свои ближайшие цели саморазвития, свои наиболее заметные достижения.

Самоопределение. Уметь осознавать себя гражданином России и ценной частью изменяющегося многоликого мира. Уметь в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие конструктивному решению конфликта.

Определять свои поступки в неоднозначно оцениваемых ситуациях на основе культуры народа,

мировоззрения. Уметь осознавать свои плохие поступки и добровольно отвечать за них, адекватно принимать наказание и самонаказание.

Тематическое планирование

8 класс

№	Название темы	Цель	Форма деятельности	Кол-во часов	ЦОР ЭОР	и
---	---------------	------	--------------------	--------------	------------	---

1	Я-концепция	Содействовать расширению самосознания	групповая	1	school-collection.edu.ru/collection/
2	Самоуважение Самоконтроль Самоэффективность	Развитие самооценки. Знакомство с аспектами отношения полов и индентификации к	групповая	1	school-collection.edu.ru/collection/
3	Пол как ключевой аспект Я. Личностные особенности мужчин и женщин	полу. Знакомство с основными состояниями	групповая	1	school-collection.edu.ru/collection/
4	Три состояния личности: ребенок, взрослый, родитель	Развитие эмоциональной сферы ребенка	групповая	1	
5	Внутренний ребенок: какой он? Внутренний ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся		групповая	1	
6	Эмоции и чувства. Психические состояния и свойства		групповая	1	school-collection.edu.ru/collection/
7	Напряжение. Настроение. Настроение и активность человека		групповая	1	
8	Как управлять своим состоянием. Как состояние?	Осознание собственных мотивов	групповая	1	
9	Стресс. Трудные ситуации		групповая	1	
10	Мотив и его функции «Борьба мотивов»		групповая	1	school-collection.edu.ru/collection/
11	Привычки, интересы, мечты		групповая	1	

12	Мотивация помощи и альтруистического поведения		групповая	1	school-collection.edu.ru/collection/
13	Как справиться с гневом Управление эмоциями	Научиться контролировать свое поведение. Осознание необходимости управления своими чувствами	групповая	1	
14	Я- высказывания Точка зрения оптимизм. Хозяин своим чувствам	Освоить навык «Я-высказываний». Развитие умения на ситуации с положительной стороны. Развитие сотрудничества, управления	групповая	1	
15	Воля и инициативность Я-слушание	Осознание необходимости целеустремленности, воли, инициативности Применение навыков «Я-слушания» для рефлексии в различных ситуациях	групповая	1	school-collection.edu.ru/collection/
16	Другая точка зрения Правила эмоционального поведения	Развитие умения реагировать на критику, развитие эмоциональной и интеллектуальной гибкости. Закрепление полученных навыков об эмоциональной грамотности	групповая	1	
17	Заключительное занятие.	Подведение итогов	групповая	1	

Предполагаемые результаты

По окончании 8 класса обучающиеся должны знать/понимать: нормы и правила, существующие в мире

- основные понятия психологии; - основные понятия конфликтологии.
- выражать словами свои мысли и чувства;
- понимать чувства других людей;
- ~~выражать негативные чувства приемлемым в социуме способом;~~

- контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Регулятивные УУД: осознавать свои личные качества, способности и возможности

- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями научиться контролировать собственное агрессивное поведение
осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.
- **Познавательные УУД:** учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности адекватно воспринимать оценки учителей уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни уметь формулировать собственные проблемы
- **Коммуникативные УУД:** учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку

Личностные УУД.

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества. Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих и гражданских позиций.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



АНО ОО "АКАДЕМИЯ", ЗИМАРЕВА ИРИНА ВИКТОРОВНА, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

20.09.23 15:14 (MSK)

Сертификат 01ECA179006BAF558347F8E665810E87FC