Приложение

 к приказу МБОУ «Школа №3»

 от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. № \_\_\_

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 3»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по вр

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»**

**(наименование)**

**Направление социальное**

**Основное общее образование, 5-9**

 **(уровень обучения/ класс)**

Составитель:

Музафарова М.В.,

педагог- психолог,

высшая квалификационная категория)

г. Прокопьевск, 2016

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Данный курс направлен на повышение социальной компетентности и сохранение психологического здоровья подростков, т.к. способствует развитию интереса к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению комфортной эмоциональной атмосферы в ситуации взаимодействия с другими людьми.

***Результатами*** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

 Предполагаемые результаты реализации программы

**На I уровне** ученик получает представление: об эмоциональной сфере, основных законах психологии эмоций, о биполярных качествах личности и нравственных нормах поведения, своих желаниях, потребностях, чертах своего характера, о своих достоинствах и недостатках, основных моделях коммуникативного поведения, правилах поведения в различных жизненных ситуациях.

**На II уровне:** соблюдает личностную неприкосновенность и достоинство других, нравственные нормы поведения, умеет анализировать поступки свои и других людей, способен вступать в контакт и вести разговор с собеседником, владеет коммуникативными моделями поведения, общения и взаимодействия с людьми в разных жизненных ситуациях, адекватно отвечает на просьбы, чувства, приветствия, замечания, возражения, отвержения и т. д.

**На III уровне** приобретает опыт: использования норм и правил поведения в различных жизненных ситуациях, адекватного отклика на просьбы, чувства, приветствия, замечания, возражения, отвержения, принятия помощи других, ответственности за свои поступки, конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях, самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими людьми.

***К концу освоения данного курса обучающиеся получат возможность:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Личностные*** | ***Метапредметные*** |
| **Знать** | – 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. | - знать о ценностном отношении к своему психическому здоровью и внутренней гармонии;- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. |
| **Уметь** | - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели- налаживать контакт с людьми;-соблюдать правила игры и дисциплину;- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. | - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, сверстника, родителя и других людей- 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 жизни; |
| **Применять** | - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.- знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития | - полученные знанияв различных жизненных ситуацияхдля адекватного отклика на просьбы, чувства, приветствия, замечания, возражения, отвержения, принятия помощи других;- приобретенную информацию для установления комфортной эмоциональной атмосферы в классе, разрешения межличностных конфликтов. |

***Оценка эффективности курса*** проводится по сравнению результатов мониторинга входного и итогового контроля уровня социальной дезадаптации школьника (автор Б.Р. Матвеев).

 Рефлексия участников занятия, отзывы родителей и педагогов так же являются критерием оценки эффективности проведения занятий по программе «Тропинка к своему Я».

Таким образом, реализация данной программы будет способствовать развитию внутренних ресурсов ученика в преодолении жизненный трудностей и получения удовлетворения от процесса познания, то есть воспитанию психологически здоровой и социализированной личности ученика.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Тема I. Эмоциональная сфера человека**

Цель*: обращение внимания подростков на важность эмоциональной сферы в жизни человека.*

***Формы организации и виды деятельности:***беседа, игра, сказка, рисунок, самоописание, моделирование ситуаций, элементы тренинга, конструктивная обратная связь.

**1. Знакомство. Введение в мир психологии (1ч.)**

 Знакомство. Значение психологии в жизни человека. Цели и задачи занятий. Принятие правил работы группы. Заключение договора.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Знакомство», «Имя оживает», «Больше всего на свете я люблю…но я никогда… ».

**2. Почему нам нужно изучать чувства (1ч.)**

Значение чувств в жизни человека. Контроль проявления чувств. Чувства как возможность понимать себя.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Диалог психолога и ученицы», «Чьи глаза», «Коллективный рисунок», «Имя соседа», «Я – солнышко», «Нарисуем имя мамы».

**3. Основные законы психологии эмоций (1ч.)**

Закон основных эмоций. Закон образования эмоциональных комплексов. Закон саморегуляции. Чтение и разбор рассказа «Чертёжик».

***Практическая часть*.** Упражнения: «Какое слово не подходит», «Ассоциации», «Царевна Несмеяна».

**4. Запрет на чувства (1ч.)**

Запреты на чувства и их внешнее проявление. Понятие «комплекс» подростка.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Составь комплекс», «Ты прав и ты прав», «Определи запреты», «Калейдоскоп чувств», «Педсовет».

**5. Эффект обратного действия (1ч.)**

Стремление к обязательному успеху – депрессивная пассивность.Чувство силы – беспомощность. Стремление отрицать чувства – накопление негативных эмоций.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Ученый, поэт, балерина, сказочник» «Что чувствует человек, если..»., «Ассоциации».

**6. Эмоции и чувства (1ч.)**

 Основные закономерности эмоциональной жизни человека.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Кто больше», «Найди слово», «Угадай, кто это», «Портрет моего друга».

**7. Психические состояния и их свойства(1ч.)**

Состояния людей. Свойства состояний: изменчивость, непрерывность, полярность (приятные и неприятные, положительные и отрицательные состояния).

***Практическая часть*.** Упражнения: «Обобщающее слово», «Что такое состояние», «Состояние и действие», «Вдохновение», «Ты – известная личность».

**8. Настроение (1ч.)**

Настроение. Положительный и отрицательный эмоциональный фон настроения. Реакция человека на жизненные события.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Каким бывает настроение», «Устный счет», «Писатели».

**9. Как управлять своим состоянием (1ч.)**

Умения контролировать проявления своего внутреннего состояния. Самоконтроль.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Добавь слова», «Найди качества», «Определи состояние», «Узнай товарища».

**10. Стресс (1ч.)**

Стрессовая ситуация и стресс. Положительные и отрицательные стороны стресса.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Продолжи ряд», «Чем отличаются», «Польза и вред стресса», «Рисунок вдвоём».

**11. Психогигиена эмоциональной жизни (1ч.)**

Основные правила психогигиены: баланс чувств и разума, стремление к изучению своих чувств. Разбор сказки «Портфельчик».

***Практическая часть*.** Игра-разминка «Это грустно, и это весело» упражнения: «Что чувствует человек, если..», «Перепутаница».

**Тема II. Социальное восприятие: как узнавать другого человека**

**Цель:** *содействие оптимизации общения подростков с окружающими; обучение подростков пониманию других людей.*

***Формы организации и виды деятельности:***беседа, игра, сказка, самоописание, моделирование ситуаций, элементы тренинга, конструктивная обратная связь.

**12. Как мы получаем информацию о человеке (1ч.)**

Социальное восприятие другого человека. Невербальная коммуникация.

***Практическая часть***. Упражнения: «Понимать окружающих – это..», «Я тебя понимаю», «Покажи состояние жестом».

**13. Учимся понимать жесты и позы (1ч.)**

Жесты и поза человека – источник информации. Жесты, отражающие состояние.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Узнай чувство», «Придумай ситуацию», «Разговор по телефону».

**14. Жесты (1ч.)**

 Жесты как средство выражения чувств. Развить навыки идентификации эмоционального состояния других людей по вербальным признакам, проявляющимся в поведении.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Найди лишнее слово», «Жесты», «Живое зеркало», «Фотография на память».

**15. Невербальные признаки обмана(1ч.)**

Обозначение, возможных, невербальных признаков обмана: повышение голоса, частое моргание, избегание контакта глаз, преувеличенное выражение эмоций и так далее.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Найди закономерность», «О чем говорят жесты?», «Искренний комплимент», «Врунишка».

**16. Понимание причин поведения людей (1ч.)**

Умения понимать причины поведения других людей. Ошибки восприятия другого человека.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Определи причину», «Скажи так, чтобы тебя поняли», «Что я сейчас чувствую, о чем думаю».

**17. Впечатление, которое мы производим (1ч.)**

Первое впечатление. Объективность и основания первого впечатления о человеке.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Первое впечатление», «Как произвести хорошее впечатление», «Я меняю школу», «Я устраиваюсь на работу».

**18. Из чего складывается впечатление о человеке (1ч.)**

Внешние характеристики первого впечатления о человеке: лицо, фигура, походка. Влияние личного представления, отношения и чувств к человеку на формирование первого впечатления.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Что мы помним о человеке», «Впечатление», «Новый учитель».

**19. Способы понимания социальной информации (1ч.)**

Различие понятий «восприятие» и «понимание». Связь жизненного опыта с пониманием социальной информации.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Аналогии», «Рекламные агенты», «Шпионы».

**20. Влияние эмоций на познание (1ч.)**

Эмоциональные эффекты, влияющие на запоминание информации. Эффект автоматической бдительности. Эффект влияния настроения на суждение. ***Практическая часть*.** Упражнения: «Сердитое лицо», «Мы все похожи», «Какая информация лучше запоминается».

**21. Обобщение темы (1ч.)**

***Практика*.** Упражнения: «Вспомним изученное», «Счастье –это когда тебя понимают», «Сыщики», «Признак разделения». Общий рисунок «Счастье».

**Тема III. Межличностная привлекательность: любовь, дружба**

**Цель:** *развитие рефлексии процесса общения со сверстниками.*

***Формы организации и виды деятельности:***беседа, игра, сказка, самоописание, моделирование ситуаций, элементы тренинга, конструктивная обратная связь.

**22. Взаимность или обоюдная привлекательность (1ч.)**

Симпатия. Знаки симпатии. Основные трудности в проявлении симпатии у подростков. Неадекватные средства привлечения внимания: агрессия и насмешки.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Легко ли передать симпатию?», «Самый лучший комплимент», «Передай взглядом», «Найди слово».

**23. Дружба. Четыре модели общения(1ч.)**

Модели общения. Позитивное представление о себе и принятие других. Позитивное представление о себе и негативное о других. Портрет идеального друга. Основные законы дружбы.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Что для тебя значимо», «Твоё мнение», «Три качества», «На приёме у психолога».

**24. Романтические отношения или влюблённость (1ч.)**

Влюблённость и любовь. Объекты любви. В кого может влюбиться подросток. Особенности подростковой влюблённости. Влюблённость без взаимности.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Продолжи ряд», «Как тебе сказать о…», «На приёме у психолога».

**25. Любовь (1ч.)**

***Практика*.**Прочтение и обсуждение стихов о любви. Упражнение с последующей дискуссией «Какие слова подходят».

**26. Переживание любви (1ч.)**

***Практика*.**Размышления над вопросами упражнения«Может ли так быть…», упражнения: «Я - философ», «Подарок».

**27. Что помогает и что мешает любви (1ч.)**

Влияние особенностей эмоциональной сферы человека на его способность к любви. Любовь и взаимоотношения с родителями. Моделирование ситуации «Психологическая задача».

***Практическая часть*.** Упражнения: «Может ли быть так», «Подарок».

**Тема IV. Социальное восприятие: как узнавать другого человека**

**Цель:** *содействие расширению самосознания подростков.*

***Формы организации и виды деятельности:***беседа, игра, сказка, самоописание, моделирование ситуаций, элементы тренинга, конструктивная обратная связь.

**28. Я - концепция (1ч.)**

Формирование Я-концепции. Реалистичная и искаженная Я-концепция человека. Парадокс перфекциониста.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Найди чувство», «Умственный мусор», «Корзина для мусора», «Общая деталь».

**29. Самоуважение (1ч.)**

Я-концепция. Идеальное Я и его влияние на самоуважение. Самоуважение и внешность. Способы повышения самооценки.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Лишнее слово», «Самоуважение», «Слово на спине», «Коктейль движений».

**30. Самоконтроль (1ч.)**

Самоконтроль. Умение владеть своим поведением. Противостояние воздействиям внешней среды и внутренним влечениям. Влияние уровня развитости самоконтроля на успешность жизнедеятельности человека.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Найди слово», «Самоконтроль», «Реши задачу», «Письмо на руке», «Секрет учителя».

**31. Самоэффективность (1ч.)**

Раскрытие понятия «самоэффективность». Мотивация успеха и мотивация избегания неудачи. Взаимосвязь ожидания успеха и достижения цели. Повышение самоэффективности. Восприятие ошибки как жизненного опыта.

***Практическая часть.***Упражнения: «Установи аналогию», «На что влияет самоэффективность», «Умственный мусор», «Ирландская дуэль».

**32. Личностные особенности юношей и девушек (1ч.)**

Пол как ключевой аспект Я. Отличительные признаки поведения мальчиков и девочек. Женские и мужские качества.

***Практическаячасть.*** Упражнения: «Умственный мусор», «Женские и мужские качества», «Внутренний мужчина – внутренняя женщина», «Когда девушка забывает», «Любимый цвет-любимое блюдо».

**33. Расскажи мне обо мне (1ч)**

**Практическое занятие.** Выполнение упражнения «Расскажи мне обо мне», направленное на осознание ценности и уникальности каждой личности. Методика «Неоконченные предложения».

**34. Итоговое занятие (1ч)**

 Обобщение основных знаний и навыков, полученных участниками занятий в течение года.

***Практическая часть*.** Упражнения: «Продолжи сказку», «Изобрази чувство», «Угадай товарища», «Пожелания».Тест «Области социальной дезадаптации школьника» Б.Р. Матвеева.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тема** | **Всего часов** | **В том числе** | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** |
| *I* | *Эмоциональная сфера человека* |  |  |  |  |
| 1 | Знакомство. Введение в мир психологии | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос. Тест |
| 2 | Почему нам нужно изучать чувства | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 3 | Основные законы психологии эмоций | 1 | 0.2 | 0.8 | Наблюдение |
| 4 | Запреты на чувства | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 5 | Эффект обратного действия | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 6 | Эмоции и чувства | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 7 | Психические состояния и их свойства | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 8 | Настроение | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 9 | Как управлять своим состоянием | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 10 | Стресс | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 11 | Психогигиена эмоциональной жизни | 1 | 0.1 | 0.9 | Наблюдение |
| *II* | *Социальное восприятие: как узнавать другого человека* |  |  |  |  |
| 12 | Как мы получаем информацию о человеке | 1 | 0.1 | 0.9 | Наблюдение |
| 13 | Учимся понимать жесты и позы | 1 | 0.2 | 0.8 | Наблюдение |
| 14 | Жесты | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 15 | Невербальные признаки обмана | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 16 | Понимание причин поведения людей | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 17 | Впечатление, которое мы производим | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 18 | Из чего складывается впечатление о человеке | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 19 | Способы понимания социальной информации | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 20 | Влияние эмоций на познание | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос, рисунок |
| 21 | Обобщение темы | 1 | 0 | 1 | Опрос |
| *III* | *Межличностнаяпривлекательность: любовь, дружба* |  |  |  |  |
| 22 | Взаимность или обоюдная привлекательность | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 23 | Дружба. Четыре модели общения. | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 24 | Романтические отношения или влюблённость | 1 | 0.1 | 0.9 | Наблюдение |
| 25 | Любовь | 1 | 0 | 1 | Опрос |
| 26 | Переживание любви | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 27 | Что помогает и что мешает любви | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| *IV* | *Я –концепция и её основные компоненты* |  |  |  |  |
| 28 | Я - концепция | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 29 | Самоуважение | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 30 | Самоконтроль | 1 | 0.2 | 0.8 | Опрос |
| 31 | Самоэффективность | 1 | 0.1 | 0.9 | Наблюдение |
| 32 | Личностные особенности юношей и девушек | 1 | 0.1 | 0.9 | Опрос |
| 33 | Расскажи мне обо мне |  | 0 | 1 | Тест |
| 34 | Итоговое занятие | 1 | 0 | 1 | Опрос, контрольная методика |
|  | **Итого:** | **34** | **5,5** | **28,5** |  |