

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Глубокинская средняя общеобразовательная школа №32  
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»

Директор МБОУ

Глубокинской СОШ №32

Приказ от 28.08.2023 № 111

 Е.В. Шамраева

М.П.



# ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

## Кружок «Психология и Я»

Направление: социально-педагогическое

Рассчитан на детей от 12 до 14 лет

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Количество часов 34

Учитель Сутулова Лидия Владимировна

## **Пояснительная записка**

ФОП ООО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 №993) «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

Рабочая программа по кружковой деятельности «Психология и Я» составлена на основе авторской программы «Психология и Я»

с учетом программы Воспитания МБОУ Глубокинской СОШ №32.

Кружок «Психология и Я» рассчитан на 1 час в неделю, 34 часа в год. В соответствии с календарным графиком образовательной организации МБОУ Глубокинской СОШ № 32 на 2023-2024 учебный год, программой воспитания МБОУ Глубокинской СОШ №32 и расписанием уроков программа будет выполнена за 34 часа .

Программа «Психология и Я» предлагает как одну из возможностей повышения компетентности учащихся в поисках жизненного пути, самопознания, развития коммуникативных навыков.

**Цель программы:** формирование личностных качеств как основы взаимоотношений с людьми, обществом и миром в целом в процессе социального становления через самопознание, общение, деятельность, а также создание новой когнитивной модели жизнедеятельности.

**Задачи:**

- формирование позитивной самооценки, самоуважения;
- развитие позитивной оценки учащегося;
- формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве: умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности; способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
- развитие, совершенствование навыков саморегуляции;
- овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
- развитие эмоциональной сферы;
- формирование умения управлять своими эмоциональными состояниями;
- развитие общеучебных умений и навыков;
- развитие познавательных способностей;
- формирование умения решать творческие задачи
- Овладение школьником элементарной психологической культурой, которая является необходимой частью общей культуры и обеспечивает ребёнку полноценное вступление в самостоятельную жизнь.
- Формирование у школьников общих представлений о психологии как науке



- Усвоение психологических знаний которые является неременным условием развития творческих возможностей личности, расширяют границы самоактуализации, позволяют не держаться за стереотипы, а выбрать свой путь в освоении мира.

Программа кружковой деятельности «Психология и Я» рассчитана на 1 учебный год.

Режим занятий: пвторник. Время 12.50

Возраст: 12-15лет.

Длительность занятий: 40 минут

Оборудование :ПК, проектор, цветные карандаши, лист А4

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

Основные результаты:

Низкий- уровень тревожности.

Высокая и средняя самооценка.

Позитивное отношение к себе и своей личности.

Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами.

Сплоченный классный коллектив, обучающихся с положительной мотивацией к обучению.

Основные умения и навыки, которыми должен овладеть школьник за время занятий по программе:

Умение осознавать требования учителя и соответствовать им.

Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами.

Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы.

Умение общения и достойного поведения с одноклассниками.

Навыки коллективной деятельности.

Формы контроля:

Тестирование (групповое или индивидуальное) (тест тревожности Спилберга, социометрия, анкетирование «Личностный рост обучающихся»)

Применение проективных методик диагностики (Кактус, Моя семья, Не существующее животное)

В процессе реализации данной программы, с учетом особенностей группы, ожидается получить следующие результаты:

- Повышение коммуникативных навыков подростков;
- Сформированность у подростков толерантного отношения к окружающим;
- Повышение самооценки;
- Снижение у подростков уровня агрессивности.

В ходе выполнения задания должны быть сформированы следующие универсальные учебные действия:

Основными критериями усвоения материала являются: – осознанный интерес к занятиям; – творческое отношение к выполнению заданий; – высокая активность при выполнении психологических упражнений.

По некоторым критериям систематически осуществляется мониторинг, позволяющий отслеживать результаты успешности развития школьников. Данные мониторинга заносятся в карту

**Личностными результатами занятий являются следующие умения:**

- Оценивать поступки людей, уметь соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами,
- Знания моральных норм;
- Развивать познавательные интересы;
- Ознакомить учащихся с внутренним миром личности, с нравственными ценностями

Средством достижения этих результатов служат: игры и задания, развивающие психологические процессы; развитие смыслообразования, развитие самопознания.

**Метапредметными результатами занятий являются:**

**Регулятивные УУД:**

- Определить и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий на занятиях;
- Учиться высказывать свое предположение (версию);
- Учиться работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования регулятивных УУД служит технология психологического саморегулирования.

**Познавательные УУД:**

- Познание внутреннего мира личности через рассказы, игры;
- Умение находить ответы на вопросы;
- Делать выводы в результате совместной работы класса с учителем.

Средством формирования познавательных УУД служат логические, проблемные задания.

**Коммуникативные УУД:**

- Оформлять свои мысли в устной и письменной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Договариваться с одноклассниками о правилах поведения и общения и следовать им;
- Учиться работать в паре, в группе (выполнять различные роли: лидера, исполнителя).

Средством формирования коммуникативных УУД служит продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном решении проблем, интегрироваться в группу сверстников.

Основными критериями усвоения материала являются:

- осознанный интерес к занятиям;
- творческое отношение к выполнению заданий;
- высокая активность при выполнении психологических упражнений.

По некоторым критериям систематически осуществляется мониторинг, позволяющий отслеживать результаты успешности развития школьников. Данные мониторинга заносятся в карту.

## **Содержание курса кружковой деятельности «Психология и Я»**

«Добро пожаловать в группу». Задания, игры, упражнения этого блока ориентируются на широкое использование обучающего эффекта группового взаимодействия, создание единого психологического пространства и системы обратной связи.

1 блок «Я+Я». Работа над этим блоком позволяет подростку определить себя как личность, даёт ему возможность осознать свою ценность и повысить самооценку.

2 блок «Я и моё окружение». Человек и природа. Биологическое и социальное в человеке. Роль социального фактора для становления личности. Индивид. Личность. Индивидуальность. Этапы развития личности. Проявление личности в поведении и поступках. Уникальность личности.

3 блок «Я и мои эмоции». Эмоции и чувства человека, их сходство и различие. Роль эмоций и чувств в жизни человека. Связь эмоций и чувств с изменениями в функциях организма. Мимика, пантомимика, жесты как внешние проявления эмоционального состояния человека. Понятие о настроении, его влияние на деятельность и поведение человека. Способы практического психологического воздействия на человека. Способы саморегуляции.

4 «Доверие. Сплочение». На наш взгляд, в ходе проведения групповых занятий доверительность не только выступает в качестве коллективного эксперта по отношению к каждому участнику, но и способствует большей искренности детей, влияет на стиль взаимодействия участников в ходе выполнения заданий. Используются упражнения и игры, способствующие развитию доверия. Доверие — способность принимать себя или других людей в их неповторимости, такими, какие они есть. Доверие — это позитивная установка по отношению к отдельным способам поведения, которыми обладает человек или которые от него ожидаются.

5 «Приобретаем друзей». Дружба и друзья. Что помогает и что мешает дружбе. Одиночество. Знакомство. Помогаем сами и принимаем помощь. Просим прощения. Я – член команды.

6 «Агрессия». Работа над этим блоком позволяет сформировать ценностные ориентации ребёнка и научиться приемлемым способам выражения гнева и агрессии.

7 «Страх, тревожность». Работа над этим блоком позволяет найти ребёнку пути реализации потребности в защищенности и принадлежности, в актуальных знаниях и умениях, любви и признании, поиске авторитета и смысла жизни.

8 «Уверенность». Работа над этим блоком учит техникам противостояния манипуляциям, как при необходимости давать отпор, как быть свободным от страхов, сомнений. Позволяет научиться понимать разницу между уверенным и агрессивным поведением.

9 «Развитие социально-коммуникативных навыков». В процессе работы над этим блоком происходит обучение активному общению, что позволяет ребёнку самому формировать навыки и умения общаться продуктивно, основываясь на собственном опыте, который как раз и нарабатывается на групповых занятиях, где человек может лучше понять самого себя через понимание других людей.

Методы и приемы работы:

- когнитивно-поведенческие тренинги;
- ролевая игра;
- диспуты;
- тренинги, ориентированные на формирование адекватной самооценки;
- игровая терапия и арт-терапия;
- музыкотерапия;
- наблюдение за коммуникативным поведением других;
- ароматерапия (набор ароматических масел);
- развитие сенсорики, цвето- и светотерапия;
- техники позитивной психотерапии;
- групповая дискуссия;
- психогимнастика

Структура занятия

1. Ритуал приветствия является важным моментом работы с группой, позволяющим объединять детей, создавая атмосферу группового доверия.
2. Рефлексия прошлого занятия предполагает, что дети вспоминают, чем они занимались в последний раз, что запомнилось, зачем они это делали.
3. Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Позволяет активизировать детей, поднять их настроение, или снять чрезмерное напряжение.
4. Основная часть представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач развивающего комплекса. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния детей.
5. Заключительная часть предполагает ретроспективную оценку занятий в двух аспектах: эмоциональном и смысловом. Дети дают эмоциональную обратную связь друг другу и психологу; сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос как может помочь им в жизни полученный опыт переживаний и взаимоотношений.

Критерии оценки.

На уроках психологического развития не ставятся отметки, но оценивание осуществляется обязательно. Ученики на этих уроках избавляются от «отметочной» психологии, они не боятся дать ошибочный ответ, так как никаких неудовлетворительных отметок за ним не последует, все ответы детей принимаются, внимательно выслушиваются, и в итоге коллективного обсуждения дети приходят к правильному решению. У них постепенно формируется отношение к этим урокам как средству развития своей личности. Главным вопросом для учеников становится вопрос «Чему я научусь (научился) сегодня на уроке?», а не «Какую отметку я получу (получил)?».

#### **Тематическое планирование «Психология и Я»**

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Сроки прохождения</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	«Я+Я»	Оценивать поступки людей, уметь соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами,	<b>05.09-19.09</b>	3
2.	Я и моё окружение	Знания моральных норм;	<b>26.09-10.10</b>	3
3.	Я и мои эмоции	Развивать познавательные интересы;	<b>17.10-14.11</b>	4
4.	Доверие. Сплочение	Ознакомить учащихся с внутренним миром личности, с нравственными ценностями	<b>21.11-12.12</b>	4
5.	Приобретаем друзей	Средством достижения этих результатов служат: игры и задания, развивающие психологические процессы;	<b>19.12-16.01</b>	4
6.	Агрессия	развитие смыслообразования, развитие самопознания.	<b>23.01-13.02</b>	4
7.	Страх. Тревожность	Определить и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;	<b>20.02-12.03</b>	4
8.	Уверенность	Проговаривать последовательность действий на занятиях;	<b>19.03-16.04</b>	4
9.	Развитие социально коммуникативных навыков	Учиться высказывать свое предположение (версию); Учиться работать по предложенному учителем плану.	<b>23.04-21.05</b>	4

		<p>Средством формирования регулятивных УУД служит технология психологического саморегулирования.</p> <p>Познание внутреннего мира личности через рассказы, игры;</p> <p>Умение находить ответы на вопросы;</p> <p>Делать выводы в результате совместной работы класса с учителем.</p> <p>Средством формирования познавательных УУД служат логические, проблемные задания.</p> <p>Оформлять свои мысли в устной и письменной форме;</p> <p>Слушать и понимать речь других;</p> <p>Договариваться с одноклассниками о правилах поведения и общения и следовать им;</p> <p>Учиться работать в паре, в группе (выполнять различные роли: лидера, исполнителя).</p> <p>Средством формирования коммуникативных УУД служит продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном решении проблем, интегрироваться в группу сверстников.</p> <p>Основными критериями усвоения материала являются:</p> <p>осознанный интерес к занятиям;</p> <p>творческое отношение к выполнению заданий;</p> <p>высокая активность при выполнении психологических упражнений.</p>		
ИТОГО				34



СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения

\_\_\_\_\_  
от 28.08.2023 года № 1

\_\_\_\_\_  
(подпись) Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

\_\_\_\_\_  
(подпись) Мельникова Н.И.

28.08.2023  
(дата)

«Рекомендовать рабочую программу к утверждению»  
Протокол заседания педагогического совета  
от 28.08.2023 года № 1