

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ПСИХОЛОГИИ
для учащихся 7 класса**

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности составлена для учащихся 7 класса.

В рамках модернизации среднего образования ключевую роль в развитии познавательного интереса к профессиональной деятельности начинают играть предпрофильное и профильное обучение. Предпрофильное обучение реализуется через программы внеурочной деятельности, осуществляемые в 7 классе общеобразовательных школ. Предполагается, что дети прошедшие предпрофильное обучение, в дальнейшем поступят в психолого-педагогические классы. В связи с этим важна преемственность в реализации программы.

Данная программа направлена на помощь в профессиональном самоопределении, повышение интереса к собственному «Я», развитие эмоционального интеллекта, повышение общекультурного уровня, развитие личностных и допрофессиональных умений и навыков.

Основная идея курса – профориентационная. Этот курс является пропедевтическим и выполняет задачи практико-ориентированной помощи в приобретении личностного опыта в познании профессии педагога.

Цель программы: создание условий для профессионального самоопределения обучающихся и формирования позитивной установки на выбор психолого-педагогической профессии.

Задачи программы:

– Создать условия для самоопределения учащихся на психолого-педагогические профессии;

– Побудить учащихся к самопознанию, самоорганизации и самообразованию, направленному на развитие познавательного интереса к психолого-педагогическим профессиям;

– Привлечь внимание школьников к художественной, справочной и научно-популярной литературе, обращенной к проблемам воспитания и взаимоотношений между людьми;

- Создать условия для развития у учащихся понимания себя и других людей.

Достаточный уровень психологической и педагогической культуры, позитивное самоотношение и самооценка, чувство собственного достоинства, способность к эмпатии и рефлексии, стремление к самосовершенствованию, развитое понимание своих стремлений, чувств и эмоций, а также окружающих людей, умение выстраивать эффективные взаимоотношения, конструктивное решение конфликтных ситуаций, осознанный выбор профессии – все это относится к необходимым компонентам личности современного человека.

Методологической основой Программы является системно-деятельностный подход, в рамках которого предполагается активная учебно-познавательная деятельность обучающихся, формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию.

В рамках освоения Программы происходит развитие метапредметных умений, включающих, наряду с другими, универсальные учебные действия: способность формулировать и аргументировать собственную точку зрения, самостоятельно выбирать оптимальные коммуникативные стратегии в различных ситуациях общения. Таким образом, Программа направлена не только на получение целостной системы знаний об основах педагогики и психологии, но и на достижение метапредметных и личностных результатов.

Освоение учебного материала позволит обучающимся приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать осознанные решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными

гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

Программа рассчитана на учащихся 7 класса, занятия проводятся 1 раз в неделю, всего - 36 учебных часов в каждом классе. Основные формы и методы обучения: теоретические занятия; сюжетно-ролевые игры; практические занятия; психологические и деловые игры; проблемные ситуации; обсуждение проблемных ситуаций; психологический и поведенческий тренинг; элементы арт-терапии.

Планируемые результаты:

- Интерес к другим людям и самому себе;
- Повышение интереса к психолого-педагогической деятельности;
- Развитие интеллектуальной сферы;
- Развитие самосознания, эмоциональной сферы;
- Поддержание и укрепление потребности учащихся в творчестве, личностном росте, самосовершенствовании;
- Позитивная Я-концепция, включая самооценку, принятие себя, самоценность, самоуважение;
- Рост уровня коммуникативной компетентности;
- Помощь в построении собственной системы жизненных ценностей, профессиональном и личностном самоопределении, формировании индивидуального стиля поведения и деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ

РАЗДЕЛ I. КТО Я? (18 ч.)

Тема 1. Знакомство. Игра «Путешествие в страну «Психология» (2 ч.)

Вводное занятие: обсуждение целей и задач курса, обсуждение ожиданий. Игра, в которой школьники, выполняя задания и проходя квесты, знакомятся с категорией психологии, ее отраслями и предметом.

Тема 2. Человек как предмет познания (1 ч.)

Система наук о человеке. Понимание человека в психологии. Развитие человека и человечества. Познаваемость человека и мира в целом.

Тема 3. Психика и мозг (1 ч.)

Что такое мозг. Функции мозга. Развитие и созревание мозга. Межполушарное взаимодействие. Упражнения для развития межполушарных связей. Что такое психика. Соотношение понятий. Взаимовлияние психики и мозга.

Тема 4. Что такое сознание? (2 ч.)

Динамика изменения предмета психологии. Сознание как предмет психологии. Понятие «сознание». Функции сознания. Сознание и осознанность действий.

Тема 5. Всё ли мы контролируем? (1 ч.)

Контроль своей жизни и жизни других. Бессознательное и предсознательное. Возможно ли контролировать всё?

Тема 6. Кто я? Кто мы? (2 ч.)

Взаимодействие людей и мнений. Обсуждение особенностей людей. Тест М. Куна «Кто Я?». Анализ социальных ролей. Обсуждение уникальных ответов.

Тема 7. Кто такой подросток? (2 ч.)

Психологические особенности подросткового возраста. Взгляды психологов на понимание подросткового возраста. Изменения, происходящие в подростковом возрасте. Подростковый кризис.

Тема 8. Наедине с собой (1 ч.)

Одиночество. Положительные стороны одиночества. Мысли о самом себе. Рефлексия.

Тема 9. Моё уникальное «Я» (1 ч.)

Образ «Я». Формирование образа «Я». Что влияет на образ «Я». Я-концепция. Чем я отличаюсь от других?

Тема 10. Достоинства и недостатки (2 ч.)

Что такое достоинства и недостатки? Оценка недостатков. От чего зависит самооценка. Упражнение на адекватную оценку собственных достоинств и недостатков.

Тема 11. Что обо мне подумают?(1 ч.)

Мнение окружающих. Почему человеку важно, что о нем подумают? Что мы думаем о других? Обсуждение и анализ мнений.

Тема 12. Психическое и психологическое здоровье (2 ч.)

Категория «здоровье». Психическое и психологическое здоровье. Соотношение понятий. Критерии психического и психологического здоровья. Факторы психологического здоровья.

РАЗДЕЛ II. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА (18 ч.)

Тема 13. Мои эмоции (1 ч.)

Понятие «эмоций». Виды эмоций. Происхождение эмоций. Полезные и вредные эмоции. Функции эмоций.

Тема 14. Словарь эмоций (1 ч.)

Разнообразие эмоций. Понимание и узнавание эмоций. Расширение спектра эмоций, которые школьники знают. Развитие эмоционального интеллекта. Упражнения на развитие понимания своих эмоций и эмоций других людей.

Тема 15. Я ничего не боюсь! (2 ч.)

Что такое страх. Откуда появляется страх. Особенности появления страхов в разных возрастах. Страх и фобии. Диагностика страхов.

Тема 16. Страхи и страшилки (1 ч.)

Что такое страшилки? Для чего они создаются? Есть ли польза от страшилок? Почему от страшилок страшно? Придумай страшилку.

Тема 17. Страх оценки (1 ч.)

Почему страшно отвечать у доски? Страх контрольной работы. Страх оценки.

Тема 18. Побеждаем все тревоги (3 ч.)

Понятие «тревожности». Виды тревожности. Тревога и тревожность. Школьная тревожность. Диагностика тревожности. Коррекция и профилактика тревожности. Упражнения на снижение тревожности.

Тема 19. Обида. Что с ней делать? (1 ч.)

Обида. Обида и обидчивость. Последствия обиды. Полезна ли обида для того, кто обижается.

Тема 20. Гнев и злость (1 ч.)

Что такое «гнев» и «злость»? Злость и злоба. Почему я злюсь? Что я чувствую, когда другой злится на меня? Упражнения для понимания эмоций.

Тема 21. Я тебя ненавижу (1 ч.)

Ненависть как эмоция. Причины ненависти. Последствия ненависти для личности и для окружающих. Как бороться с ненавистью?

Тема 22. Кто виноват (1 ч.)

Вина и чувство вины. Вред чувства вины для личности. Обвинение других. Самообвинение. Обсуждение эмоций, возникающих при обвинении себя и других.

Тема 23. Агрессия и драки (2 ч.)

Агрессия. Прямая и косвенная агрессия. Агрессивность. Агрессивное поведение. Последствия агрессивного поведения. Диагностика агрессивности. Снижение агрессивности.

Тема 24. Что такое риск (1 ч.)

Риск и склонность к риску. Рискованное поведение.

Тема 25. Эгоизм (1 ч.)

Что такое «эгоизм»? Возрастные особенности проявления эгоизма. Все ли люди эгоистичны? Польза и вред эгоизма. Эгоизм и альтруизм.

Тема 26. Заключительное занятие (1 ч.)

Подведение итогов пройденного за год. Обобщение полученных знаний.

Учебно-тематическое планирование 7 класс (36 часов)

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	Тип урока	примечание
	Раздел I. Кто я?	18 часов		
1	Знакомство. Игра «Путешествие в страну «Психология»	2	Комбинированный урок	
2	Человек как предмет познания	1	Урок усвоения новых знаний	
3	Психика и мозг	1	Урок усвоения новых знаний	
4	Что такое сознание?	2	Урок усвоения новых знаний	
5	Всё ли мы контролируем?	1	Комбинированный урок	
6	Кто я? Кто мы?	2	Комбинированный урок	
7	Кто такой подросток?	2	Комбинированный урок	
8	Наедине с собой	1	Комбинированный урок	
9	Моё уникальное «Я»	1	Комбинированный урок	
10	Достоинства и недостатки	2	Комбинированный урок	
11	Что обо мне подумают?	1	Комбинированный урок	
12	Психическое и психологическое здоровье	2	Комбинированный урок	
	Раздел II. Развитие эмоционального интеллекта	18 часов		

13	Мои эмоции	1	Комбинированный урок	
14	Словарь эмоций	1	Комбинированный урок	
15	Я ничего не боюсь!	2	Комбинированный урок	
16	Страхи и страшилки	1	Комбинированный урок	
17	Страх оценки	1	Комбинированный урок	
18	Побеждаем все тревоги	3	Комбинированный урок	
19	Обида. Что с ней делать?	1	Комбинированный урок	
20	Гнев и злость	1	Комбинированный урок	
21	Я тебя ненавижу	1	Комбинированный урок	
22	Кто виноват	1	Комбинированный урок	
23	Агрессия и драки	2	Комбинированный урок	
24	Что такое риск	1	Комбинированный урок	
25	Эгоизм	1	Комбинированный урок	
26	Заключительное занятие	1	Комбинированный урок	

Методические рекомендации для подготовки занятий:

1. Битянова, М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М.Р. Битянова. – СПб: Питер, 2011. – 304 с.
2. Вачков, И. В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъективного подхода к групповой работе / И.В. Вачков, С.Д. Дерябо. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
3. Грецов, А. Г. Научись преодолевать стресс / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 56 с.
4. Грецов, А. Г. Раскрой свои способности / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 64 с.
5. Зарецкий, Ю. В. Развитие личностного потенциала подростков. 5-7 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова. – Москва: Российский учебник, 2020. – 73 с.
6. Зарецкий, Ю. В. Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова. – Москва: Российский учебник, 2020. – 73 с.
7. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 700 с.
8. Коломинский, Я. Л. Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений / Я.Л. Коломинский. – Москва: АСТ, 2010. – 351 с.
9. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие: для студентов, обучающихся по психол. специальностям / А.Г. Лидерс. – Москва: Академия, 2004. – 249 с.
10. Организация деятельности психолого-педагогических классов: учебно-методическое пособие / сост. Е.В. Астапова, В.С. Басюк, Л.В. Байбородова и [др]. – Москва: Академия Минпросвещения России, 2021. – 392 с.
11. Петровская, Л. А. Общение-Компетентность-Тренинг: Избранные труды / Л.А. Петровская. – Москва: НПФ «Смысл», 2007. – 850 с.
12. Психология. VII класс / [А. Д. Андреева и др.]; под ред. И. В. Дубровиной – Воронеж: МОДЭК, 2008. – 340 с.
13. Психология. VIII класс / [А. Д. Андреева и др.]; под ред. И. В. Дубровиной – Воронеж: МОДЭК, 2008. – 340 с.
14. Психология. IX класс / [А. Д. Андреева и др.]; под ред. И. В. Дубровиной – Воронеж: МОДЭК, 2008. – 340 с.
15. Прутченков, А. С. Социально-психологический тренинг в школе / А.С. Прутченков. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 638 с.
16. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы) [Электронный текст] / О. В. Хухлаева. – Интермедиа, 2018. – 88 с.
17. Шмелева, И. А. Введение в профессию. Психология: учебное пособие / И.А. Шмелева. – Москва: Эксмо, 2010. – 270 с.