

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 5»**

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Программа внеурочных занятий беседы
психолога с подростками
7 и 8 класс

Утверждена

в составе ООП ООО

Приказ № 296 от 31.08.2023 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности актуальна на современном этапе обучения в школе и направлена на реализацию требований ФГОС ООО. Именно в школьный период происходит формирование социальных потребностей и способностей, осуществление жизненных выборов, открытие своего внутреннего мира, формирование культуры общения.

Программа занятий по внеурочной деятельности способствует развитию у учащихся коммуникативных навыков, творчества, самостоятельности, инициативности, позволяет развивать практические навыки и умения в сфере общения, что способствует успешной социализации подростков. В основе построения курса лежит идея саморазвития и самоутверждения подростков в социально значимой деятельности.

Программа направлена на создание условий для формирования социальной активности посредством организации социальных проб. Социальные пробы в данном аспекте предполагают самостоятельную разработку и проведение практических занятий для сверстников по актуальным для подростков темам. Задачи, которые решаются в ходе реализации программы курса:

- Формирование позитивной социальной активности школьников, готовности к социально-преобразующей деятельности (социальному творчеству).
- Развитие проектно-исследовательских умений.
- Расширение способов эффективного взаимодействия, самоутверждения в социально-значимой группе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА

Личностные результаты:

Личностные УУД: сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе учебно-исследовательской и творческой деятельности.

Метапредметными результатами изучения данного курса является формирование и развитие следующих учебных действий.

Познавательные УУД: Учащиеся научатся:

- определять понятия, обобщать информацию, строить логические рассуждения, умозаключения, делать выводы;
- находить в тексте требуемую информацию, понимать смысл текста, структурировать его.
- строить рассуждения на основе сравнения явлений, переходить от общих закономерностей к частным явлениям;

Учащиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, проверять достоверность рассматриваемого материала;
- критически оценивать содержание и форму представления информации;

Коммуникативные УУД: Учащиеся научатся:

- организовать учебное сотрудничество, совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- передавать другим людям информацию с помощью различных средств коммуникации;
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, компьютерные технологии.

Учащиеся получают возможность научиться:

- формулировать, корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- представлять в устной и письменной форме развернутый план собственной деятельности;

Регулятивные УУД: Учащиеся научатся:

- ставить цель деятельности, самостоятельно планировать пути достижения цели, проявлять настойчивость и усилие;
- формулировать и выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- осуществлять самоконтроль своей деятельности, анализируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной и совместной деятельности;

Учащиеся получают возможность научиться:

- приемам саморегуляции эмоционального состояния.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся: делать сообщение на заданную тему на основе изучаемого материала; вести диалог (диалог-рассказ, диалог-побуждение к действию, диалог-обмен мнениями).

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа реализуется во внеурочное время с учащимися 7-х классов. Реализация программы рассчитана на 34 часа по 1 часу в неделю.

Основные формы организации занятий:

Развивающие занятия, психологический тренинг, деловая игра, КТД (коллективное творческое дело).

Основные виды деятельности: Психологический практикум, беседа и диалог на основе выдвигаемых идей и практических ситуаций, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, игровые упражнения (активизирующие, ролевые), диагностические процедуры, рефлексия. Разделы курса предполагают теоретическое освещение вопросов и их практическое применение: подготовка, планирование и реализация.

Курс разбит на четыре раздела: Раздел 1. Эффективное общение – 8 занятий (9 учебных часов)

Цель: содействие процессу личностного развития учащихся, активизация процессов самопознания; развитие механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с окружающими.

Задачи: обучать подростков понимать других людей; содействовать оптимизации общения подростков с окружающими; раскрытие в личности подростка важных качеств для эффективного межличностного общения; формирование межличностных отношений, навыков общения и навыков

групповой работы в разновозрастных группах; обучение организации проведения КТД в процессе социальной деятельности.

Раздел 2. Учимся разрешать конфликтные ситуации – 7 занятий (9 учебных часов)

Цель: формирование навыков эффективного поведения в конфликтных ситуациях; развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия.

Задачи: формировать представление об общении как о психологическом явлении; развивать навыки конструктивного общения, умения разрешать конфликтные ситуации; развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия, базовых коммуникативных умений. формирование межличностных отношений, навыков общения и навыков групповой работы в разновозрастных группах; обучение организации проведения КТД в процессе социальной деятельности.

Раздел 3. Толерантность – 5 занятий (7 учебных часов)

Цель: способствовать формированию у учащихся выдержки, терпимости в ситуациях межличностного общения; развитие навыков толерантного поведения.

Задачи: познакомить учащихся с понятием «толерантность», с разными видами психологической поддержки; способствовать формированию навыков толерантного поведения; научит применять психологическую поддержку на практике. формирование межличностных отношений, навыков общения и навыков групповой работы в разновозрастных группах; обучение организации проведения КТД в процессе социальной деятельности.

Раздел 4. Эмоциональная сфера человека. Саморегуляция – 8 занятий (9 учебных часов)

Цель: развитие навыков общения, необходимых для установления межличностного взаимодействия на основе понимания ценности чувств другого человека и необходимости бережного к ним отношения; совершенствование умения адекватно выражать свои чувства и эмоции.

Задачи: совершенствование умения конструктивного выражения чувств и эмоций; развитие навыков саморегуляции, способствовать осознанию и пониманию своих чувств. формирование межличностных отношений,

навыков общения и навыков групповой работы в разновозрастных группах;
обучение организации проведения КТД в процессе социальной деятельности

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема занятия	Кол-во часов	Формы деятельности	Виды деятельности	Формы и виды контроля	№
Раздел 1. Эффективное общение					
Знакомство с курсом. Планирование деятельности	1	1 Развивающее занятие. Входная диагностика	1. Упражнение-знакомство «Творческий псевдоним». 2. Мини-лекция «Особенности курса. Примерное содержание». 3. Практическая часть: игровые упражнения на командообразование. 4. Входная диагностика. Изучение интересов учащихся, их социальных запросов. 5. Рефлексия.	Устная рефлексия	1
Как мы получаем информацию о человеке	1	Развивающее занятие	1. Упражнение «Что чувствует человек, если...» 2. Мини-лекция о невербальной коммуникации. 3. Практическое упражнение: «Сломанный телефон» 4. Игровые задания «Я тебя понимаю», «Покажи состояние жестом». 5. Рефлексия.	Устная рефлексия	2
Впечатление, которое мы производим	1	Развивающее занятие	1. Проблемные вопросы «Что такое первые впечатления о человеке?»	Устная рефлексия	3

			«Насколько первые впечатления определяют дальнейшее суждение о человеке?» 2. Мини-лекция о внешнем виде и поведении. 3. Практические упражнения: «Как произвести впечатление?», «Я меняю школу», «Я устраиваюсь на работу». 4. Рефлексия.		
Я в своих глазах и в глазах других людей	1	Развивающее занятие	1. Упражнение «Подарок» 2. Проективная методика «Части моего «Я», «Футболка с надписью». 3. Практическая часть: «Ассоциации», «Приятный разговор». 4. Рефлексия.	Устная рефлексия	4
Наши сходства и различия	1	Развивающее занятие	1. Упражнение «Построение круга» 2. Практические упражнения: «Поиск сходства», 3. Самодиагностика «Психогеометрия». 4. Упражнения «Мы с тобой похожи...», «Письмо другу». 5. Рефлексия.	Устная рефлексия	5
Диагностика групповой сплоченности	1	Диагностика	Диагностика групповой сплоченности Сишора, Ханина	Диагностика	6
Дружба. Четыре модели общения	1	Развивающее занятие	1. Упражнение «Найди лишнее слово». 2. Мини-лекция: «Модели общения». 3. Упражнения «Что	Устная рефлексия	7

			для тебя значимо», «Твое мнение», «Три качества друга». 4. Практикум «На приеме у психолога». 5. Рефлексия.		
Подготовка к КТД. Постановка и разрешение проблемных ситуаций. Реализация КТД	2	Развивающее занятие	1 занятие 1. Упражнение «Снежный ком». 2. Мозговой штурм. 3. Практическая часть: составление плана классного часа, психологической игры, определение тематики, распределение ролей, ответственных. Сбор и обработка информации. 4. Рефлексия. 2 занятие: 1. Упражнения на смекалку. 2. Разработка конспекта занятия. 3. Подготовка наглядного и раздаточного материала. Оформление презентации к занятию. 4. Рефлексия.	Устная рефлексия	8
Определение психологического состояния	1	Диагностика	Оценка психических состояний Г.Айзенка	Диагностика	9
Раздел 2. Учимся разрешать конфликтные ситуации					
Общение и умение слушать	1	Развивающее занятие	1. Упражнение «Привет себе». 2. Самодиагностика «Умеете ли вы слушать?». 3. Мини-лекция «Психология общения». 4. Игровые упражнения:	Устная рефлексия	10

			«Рисование по инструкции», «Испорченный телефон». 5. Практикум «Слушание в разных позах». 6. Рефлексия		
Учимся взаимопониманию	1	Развивающее занятие	1 Развивающее занятие 1. Упражнение «Копирование движений», «Бип», «Вавилонская башня». 2. Самодиагностика: «Понятлив ли я?». Умение задавать вопросы и отвечать на них. 3. Практическая часть: упражнение-загадка «МПС» (мой правый сосед)», «Снежки». 4. Рефлексия.	Устная рефлексия	11
Средства общения	1	Развивающее занятие	1. Упражнение «Счет до 10», «Гляделки». 2. Мини-лекция: «Средства общения». 3. Практикум «Дистанция общения» 4. Упражнение «Три обезьянки». 5. Рефлексия.	Устная рефлексия	12
Эффективные приемы общения	1	Развивающее занятие	1. Упражнение «Какой я в общении?». 2. Мини-лекция: «Умение вести разговор – это талант». 3. Упражнение «Как укреплять свою коммуникабельность». 4. Практикум «Гость». 5. Рефлексия.	Устная рефлексия	13
Что такое конфликт?	2	Развивающее занятие	1 занятие 1. Упражнение	Устная рефлексия	14

Стратегии разрешения конфликтных ситуаций			<p>«Рисунок в паре», «Сигналы конфликта». 2. Практическая часть: упражнения «Конфликт это...», «Конфликт – это хорошо или плохо?».</p> <p>3. Упражнение «Стиль входа в конфликт». 4. Рефлексия.</p> <p>2 занятие 1. Упражнение «Давка», «Ослики». 2. Мини-лекция: «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях». 3. Практикум: разрешение конфликтных ситуаций. 4. Рефлексия.</p>		
Подготовка к КТД. Постановка и разрешение проблемных ситуаций. Реализация КТД	2	Развивающее занятие	<p>1 занятие 1. Упражнение «Мое настроение». 2. Мозговой штурм. 3. Практическая часть: составление плана классного часа, психологической игры, определение тематики, распределение ролей, ответственных. Сбор и обработка информации. 4. Рефлексия.</p> <p>2 занятие: 1. Упражнения на смекалку. 2. Разработка конспекта занятия. 3. Подготовка наглядного и раздаточного материала.</p>	Устная рефлексия	14

			Оформление презентации к занятию. 4. Рефлексия.		
«Учимся решать конфликтные ситуации»	1	Практика	Детям дается пример конфликта и предлагается его решить	Устная рефлексия	16
Раздел 3. Толерантность					
Я тебя понимаю	2	Развивающее занятие	1 занятие 1. Упражнение «Поздороваться разными частями тела». «Удержи карандаш». 2. Мини-лекция «Толерантность» 3. Практическая часть: игра «Инопланетяне». 4. Анализ и обсуждение результатов. 5. Рефлексия. 2 занятие 1. Упражнение «Круг моего общения». 2. Практическая часть: упражнение «Ночёвка». 3. Анализ и обсуждение результатов. 4. Рефлексия	Устная рефлексия	17
Психологическая поддержка	1	Развивающее занятие	1 Развивающее занятие 1. Упражнения «Необычное приветствие». 2. Мини-лекция: Виды поддержки. 3. Практическая часть: Упражнение «Поддержка», «Вот здорово!». 4. Рефлексия.	Устная рефлексия	18

Учимся быть толерантными	1	Развивающее занятие	1 Развивающее занятие 1. Упражнение «Слушай и делай!». 2. Практическая часть: упражнения «Черты толерантности личности», «Дорисуй», «Эмблема толерантности». 3. Упражнение «Продолжи предложение». 4. Рефлексия.	Устная рефлексия	19
Подготовка к КТД. Постановка и разрешение проблемных ситуаций. Реализация КТД	2	Развивающее занятие	1 занятие 1. Упражнение «Волшебный лес чудес». 2. Мозговой штурм. 3. Практическая часть: составление плана классного часа, психологической игры, определение тематики, распределение ролей, ответственных. Сбор и обработка информации. 4. Рефлексия. 2 занятие: 1. Упражнения на смекалку. 2. Разработка конспекта занятия. 3. Подготовка наглядного и раздаточного материала. Оформление презентации к занятию. 4. Рефлексия	Устная рефлексия	20
«Будь толерантным!»	1	Практика	Обсуждение вопроса «Что такое толерантность?» и «Как быть	Устная рефлексия	21

			толерантным?»		
Раздел 4. Эмоциональная сфера человека					
Наши эмоции и чувства	1	Развивающее занятие	. Упражнение «Путаница». 2. Мини-лекция: Основные эмоции и чувства. Устная рефлексия 10 занятие 3. Практикум: упражнения «Угадай эмоцию». «Полезьа и вред эмоций», «Скульптор и глина». 4. Рефлексия.	Устная рефлексия	22
Диагностика эмоционально волевой сферы	1	Диагностика	Методика исследования волевой организации личности	Диагностика	23
Основные законы психологии эмоций		Развивающее занятие	1. Упражнение «Какое слово не подходит?». 2. Мини-лекция: Основные законы психологии эмоций. 3. Практикум: Работа со сказкой. Игровое задание «Ассоциации». 4. Рефлексия. Устная рефлексия	Устная рефлексия	24
Запреты на чувства	1	Развивающее занятие	1. Упражнение «Комплексы». «Ты прав и ты прав...» 2. Мини-лекция: Запреты на чувства. 3. Практикум: упражнение «Определи запреты», «Куда уходят чувства?». Игровые задания: «Калейдоскоп чувств», «Педсовет». 4. Рефлексия.	Устная рефлексия	25
Психогигиена эмоциональной жизни		Развивающее занятие	1. Упражнение «И это грустно, и это весело...». 2. Упражнение «Что	Устная рефлексия	26

			<p>чувствует человек, если...» 3. Проблемное обсуждение: «Правила психогигиены» 4. Практикум: Работа со сказкой «Портфельчик». Игровые задания «Перепутаница». 5. Рефлексия. Устная рефлексия</p>		
Овладение навыками саморегуляции		Психологический тренинг	<p>Тренинг саморегуляции. Самодиагностика «Умеете ли вы контролировать себя?»</p>	Устная рефлексия	27
Постановка и разрешение проблемных ситуаций.	2	Развивающее занятие	<p>1 занятие 1. Упражнение «Определи эмоцию». 2. Мозговой штурм. 3. Практическая часть: составление плана классного часа, психологической игры, определение тематики, распределение ролей, ответственных. Сбор и обработка информации. 4. Рефлексия. 2 занятие: 1. Упражнения на смекалку. 2. Разработка конспекта занятия. 3. Подготовка наглядного и раздаточного материала. Оформление презентации к занятию. 4. Рефлексия.</p>	Устная рефлексия	28
«Учитесь		Практика	Поделитесь своим	Устная	29

управлять своими эмоциями»			опытом, как вы управляете своими эмоциями	рефлексия	
Заключительное занятие.		Подведение итогов	1. Упражнение «Я могу!». 2. Самоанализ. Оценка результатов собственной деятельности. 3. Упражнение «Чемодан в дорогу». 4. Рефлексия.	Устная рефлексия	30

4. ПРИЛОЖЕНИЕ

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение реализации программы курса внеурочной деятельности

Литература:

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2004.
2. Асмолов А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли/ Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
3. Гатанов Ю.Б. Курс развития творческого мышления (по методу ДЖ. Гилфорда и Дж. Рензулли) для детей 9 – 14 лет. Методическое руководство. СПб, ГП «Иматон», 2009 (Госстандарт России).
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения).
5. Данилюк А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] / А.Я. Данилюк, А.М. Кондакова, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2009.- (Стандарты второго поколения).
6. Комплексная внешкольная программа по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается». Фонд «Здоровье и Развитие», 2012
7. Криволапова Н.А. Внеурочная деятельность. Программа развития познавательных способностей учащихся. 5-8 классы / Н.А. Криволапова. – М.: Просвещение, 2012. – (Работаем по новым стандартам).

8. Криволапова Н.А. Внеурочная деятельность. Сборник заданий для развития познавательных способностей учащихся. 5-8 классы / Н.А. Криволапова. – М.: Просвещение, 2012. – (Работаем по новым стандартам).
9. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Тренинг для педагогов. – 4-е изд., испр. и доп. – (Психолог в школе). – М.: Генезис, 2004.
10. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2001.
11. Рыбинский В. Н., Мельченко И. В. Творческое мышление. Развивающие занятия с детьми 9-14 лет. Серия: Игра, обучение, развитие, развлечение. Издательство: Академия Развития. Год издания: 2007.
12. Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Самосовершенствование личности. М.: Народное образование, 2000.
13. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – М.: Генезис, 2006.
14. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – М.: Генезис, 2006