Муниципальное автономное образовательное учреждение-
лицей №13 п. Краснообск

ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения службы социального и психологического сопровождения_____ от «28» августа 2019 года № 1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Фефелова Г. В от «28» августа 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Психологический клуб

Под знаком «Пси»

Уровень основного общего образования (8-9 классы)

Срок освоения 2 года

Составитель:
Леднева Нина Филипповна
педагог-психолог высшей
квалификационной категории

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

1.Актуальность программы

Современное российское общество с неизбежностью требует формирования соответствующей новым реалиям жизни системы образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт следующим образом постулирует цели современного российского образования: «Развитие личности обучающихся на основе усвоения универсальных учебных действий…и познания мира – цель и основной результат образования». ФГОС впервые разработан «под ребёнка», «заточен» на развитие его личности, подготовку его к взрослой жизни. Именно новый стандарт «узаконил» в качестве образовательных результатов те психические новообразования, те достижения в психическом развитии ребёнка, которые формируются под влиянием учебной и внеучебной деятельности. Имеются в виду, в первую очередь, личностные компетенции (самоопределение, смыслообразование, ценностная и морально-этическая ориентация) и метапредметные (управление собственной деятельностью, компетенции общения и учебного сотрудничества). Достижение этих результатов возможно, в том числе, и через проведение развивающих занятий по психологии общения, реализуемых через внеурочную деятельность.

В связи с новыми требованиями появилась необходимость в разработке программ, направленных на развитие личностных качеств учащихся.

Данная программа является авторской, в её основу легли научные исследования в области педагогической психологии, а также собственные наблюдения и выводы, полученные в ходе работы с обучающимися среднего и старшего звена.

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897);

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).

Программа Психологического клуба «Под знаком Пси» составлена на основе программы А.В. Микляевой «Я – подросток», которая позволяет во внеурочной деятельности эффективно развивать универсальные, личностные и регулятивные компетенции. Также социально-психологический тренинг разработан в соответствии со структурой эмоционального интеллекта, предложенной Д.В.Лисиным (методика ЭмИн)

2.Вид и назначение программы

Данная программа является психологической, развивающей, предназначенной для работы с подростками, имеющими проблемы в развитии аффективно-эмоциональной и коммуникативной сферах, а также желающими повысить свою психологическую грамотность.

Данный курс направлен также на развитие творческого мышления учащихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации. Важно, чтобы на примере различных психологических феноменов и фактов подвести учащихся к осознанию неоднозначности теорий, объясняющих многие сложные явления, возможности сосуществования противоречивых, на первый взгляд взаимоисключающих, точек зрения на различные аспекты многомерной реальности.

В основу реализации программы положен системно-деятельностный подход, ориентированный на достижение основного результата развития личности обучающихся.

Занятия в Клубе рассчитаны на учащихся среднего звена 8-9 классы (1 группа) и учащихся старшего звена 10-11 классы (2группа). Дети объединяются в группы по параллелям, численность групп, от 20 до 30 человек.

3.Цели и задачи программы

Целью занятий в Клубе является развитие социального и эмоционального интеллекта детей.

Психологическая культура, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства и уверенность в себе; способность к рефлексии и самосовершенствованию; понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей; умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом; умение преодолевать конфликты, владение навыками саморегуляции - всё это основные составляющие социального и эмоционального интеллекта.

Для достижения цели определены следующие **задачи**:

- Повысить психологическую грамотность обучающихся;
- Развить качества и навыки, позволяющие строить успешные отношения;
- Обучить мастерству самопрезентации и мастерству публичных выступлений;
- Развить осознание и понимание собственных эмоций и эмоций, чувств окружающих;
- Развить способность к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей;
- Обучить конструктивно решать конфликтные ситуации; сотрудничать с окружающими;
- Развить навыки произвольного управления своим поведением, регулирования эмоциональным состоянием;
- Оказать содействие в профессиональном самоопределении (дети примеряют на себя профессию психолога)

4.Планируемые личностные результаты освоения внеучебного курса

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность,
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать позицию по отношению к собственному будущему;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями;
- ответственное и компетентное отношение к собственному психологическому здоровью.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, бережное, ответственное и компетентное отношение к психологическому здоровью других людей;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия).

Личностные результаты в сфере психологического и социального благополучия обучающихся:

- эмоционально-психологическое благополучие обучающихся.

Планируемые метапредметные результаты освоения предмета

Метапредметные результаты освоения предмета представлены двумя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми, подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

В результате занятий в клубе «Под знаком Пси» **выпускник научится:**

- употреблять психологическую терминологию;
- позитивному самоотношению и адекватной самооценке;
- понимать роль чувств и эмоций в жизни человека;
- управлять стрессом и его последствиями; методам саморегуляции;
- способам уверенного отказа;
- определять сущность позитивного мышления; научится приёмам развития позитивного мышления;
- освоит комплекс упражнений, стимулирующих межполушарное взаимодействие;
- определять специфику делового общения;
- узнает, что такое манипулирование, причины манипулирования. Как противостоять манипулированию;
- определять психологические защитные механизмы;
- не выстраивать барьеры общения;
- использовать техники активного слушания;
- применять конструктивные стили разрешения конфликтов, управлять конфликтом;
- определять типы лидерства. Стили управления коллективом;
- определять социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм;
- мастерству публичного выступления;
- принципам эффективного ведения беседы;
- применению тактических приёмов и методов аргументации;
- особенностям конструктивной критики;
- технологии презентации проекта.

В результате изучения курса «Профессиональное самоопределение» **выпускник получит возможность научиться:**

- определению базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, эмоционального интеллекта;
- развитию осознания и понимания собственных эмоций и эмоций, чувств окружающих;
- развитию способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей;
- способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций;
- развитию навыков произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния.
- пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми.
- управлять своими эмоциями, понимать чувства и эмоции других людей,
- моделировать своё будущее, принимать решения, делать выбор.

Основным результатом реализации программы является освоение детьми стратегий саморегуляции произвольной деятельности, активизация регуляторно-волевых процессов, понимание своих эмоций и эмоций других людей и управление ими, улучшение коммуникативных способностей, приобретение навыков конструктивного

общения со сверстниками и взрослыми, что подтверждается итоговым диагностическим обследованием.

5. Содержание курса

Раздел 1. **«Я и моя группа».**

Занятия посвящены межличностным отношениям, развитию способности к взаимовыгодному сотрудничеству, развитию эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей.

Раздел 2**. «Эмоциональный интеллект».**

Занятия посвящены развитию осознания, понимания и управлению собственными эмоциями и осознания, понимания эмоций других людей. Оказание эмоциональной поддержки окружающим людям.

Раздел 3**. «Социальный интеллект**».

Занятия посвящены обучению способам поведения в отношениях с другими людьми, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, конструктивно решать конфликтные ситуации.

Раздел 4. **Психологическая компетентность**

Занятия посвящены самоанализу, развитию ассертивности, гибкости поведения, развитию адаптационных механизмов личности, способности противостоять стрессовым ситуациям.

6.Формы организации, структура занятий, виды деятельности

Методы ведения занятий определены исходя из выраженной практической направленности.

Объем двигательной активности– 65%.

Приоритетными формами проведения занятий являются игровые технологии, тренинговые упражнения, групповые дискуссии, ролевое проигрывание, арт-терапия.

Занятия проводятся в активной форме с элементами социально-психологического тренинга. Всего 34 занятия, продолжительность каждого 1 академический час.

Структура занятия:

1этап. Введение (5% рабочего времени)

Представление целей и задач

Разминочные упражнения

2 этап. Оценка уровня информированности, вхождение в тему (10%)

Вопросы группе

Использование анкет по теме занятия

Вопросы типа: «Что для вас значит…», «Что вы чувствуете, когда слышите слово…», «Вы или ваши знакомые сталкивались с…» и т.д.

3 этап. Актуализация проблемы (15%)

Задача – сделать проблему актуальной для каждого.

Работа в парах, игры и групповые упражнения.

4 этап. Информационный блок (15%)

Задача – изложить информацию так, чтобы она была услышана и понята.

Изложение материала, наглядность, дискуссии, ролевые игры

5 этап. Приобретение практических навыков (45%)

Коммуникативные игры и упражнения, «мозговой штурм», обсуждение одной проблемы всей группой, игры на осознание проблемы, проективные рисунки, элементы арт-терапии, сказкотерапии и музыкотерапии, сеансы релаксации, визуализации, создание ресурсных состояний, элементы аутотренинга

6 этап. Завершение работы. Рефлексия, Получение обратной связи (5%)

Задачи – подведение итогов, оценка изменения уровня информированности и осознание проблемы.

Вопросы «Что вы получили на занятии…», анкета «Откровенно говоря…» и т.д.

7.Формы промежуточной аттестации обучающихся

Формами промежуточной аттестации является участие детей в олимпиадах по психологии, научно-практических конференциях различного уровня, проектах социальной направленности.

Перед прохождением программы и по завершении занятий проводится психодиагностическое исследование, направленное на диагностику уровня развития эмоционального интеллекта с помощью методики ЭмИн Д.Люсина и определение уровня сформированности социально-психологической адаптации личности (Интегральные показатели: «Самопринятие», «Принятие других», «Эмоциональная комфортность», «Стремление к доминированию», «Интернальность») по методике К.Роджерса и Р.Даймонда (СПА).

Программа прошла апробацию и успешно применяется на протяжении 12 лет в данном образовательном учреждении на спецкурсах по психологии, она видоизменяется и модифицируется с учетом возникающих потребностей и задач развития.

Тематическое планирование занятий

внеурочной деятельности

Психологический клуб

«Под знаком Пси»

2019-2020 учебный год

(1 час в неделю, в течение полугодия), 17 часов, **1 год обучения**

№ занятия	Наименование темы	Количество часов	
		Теорет.	Практич.
	Я и моя группа	**2**	**7**
1.	Сплочённость и толерантность в группе		1
2.	Презентация индивидуальности		1
3.	Путь к самопознанию.Образ «Я»		1
4.	Тренинг эффективной самопрезентации		1
5.	Игры, которые объединяют		1
6.	Мои сильные стороны. Игра «Роботы»		1
7.	Подготовка к олимпиаде по психологии	1	
8.	Подготовка к олимпиаде по психологии	1	
9.	Участие в олимпиаде		1
	Эмоциональный интеллект	**1**	**7**
10.	Позитивное мышление	1	
11.	Управление эмоциями		1
12.	Я тебя понимаю		1
13.	Как оказать эмоциональную поддержку		1
14.	Тренинг по развитию эмоционального интеллекта		1
15.	Приёмы саморегуляции		1
16.	Тест психологической грамотности		1
17.	Игра «Чемодан в дорогу»		1
	Всего 17 часов	**3**	**14**

Тематическое планирование занятий психологического клуба «Под знаком Пси» **8-9 класс 2 год обучения** *1 час в неделю в течение полугодия*			
№ занятия	Наименование темы	Количество часов	
		Теорет.	Практич.
	Социальный интеллект	**2**	**9**
1.	Сплочённость и толерантность в группе		1
2.	Эффективность общения и здоровье человека	1	
3.	Умение слушать	1	
4.	Техники активного слушания		1
5.	Тренинг слушания и понимания партнёра		1
6.	Убеждающее воздействие		1
7.	Интересный собеседник		1
8.	Вербальное общение		1
9.	Невербальное общение		1
10.	Подготовка к конференции		1
11.	Выступление на конференции		1
	Психологическая компетентность	**2**	**4**
12.	Конфликты. Конструктивное поведение в конфликте	1	
13.	Способы выхода из конфликтных ситуаций		1
14.	Психологические защиты	1	
15.	Психологические защиты		1
16.	Особенности публичного выступления		1
17.	Игра «Чемодан в дорогу»		1
	Итого 17 часов	**4**	**13**