

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Пискалы
муниципального района Ставропольский Самарской области
(ГБОУ СОШ с. Пискалы)

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
гуманитарного и естественно –
математического циклов.
Руководитель МО
 Е.А. Основа

Протокол от 28.08.2019 № 1

СОГЛАСОВАНО.
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

 Н.Б. Горева

29.08.2019

УТВЕРЖДАЮ.
Директор ГБОУ СОШ с. Пискалы

 О.В. Гаврилова

30.08.2019



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ПОЗНАЙ СЕБЯ»

(духовно – нравственное направление развития личности)

5 - 9 классы

Учитель - разработчик:
Никушина Е.М.

Программа внеурочной деятельности духовно-нравственного направления развития личности «Познай себя» (5-9 кл.) составлена на основе основной общеобразовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с. Пискалы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе изучения программы внеурочной деятельности «Познай себя» у детей сформируются основные знания о психологии общения, психологии межличностных взаимоотношений, психологии разрешения конфликтов.

Учащиеся получат возможность научиться эмпатии, уважению собеседника, бесконфликтному поведению, повышению уровня стрессоустойчивости в конфликтных ситуациях, оценке себя и своих действий при общении.

Учащиеся научатся понимать партнера с помощью вербальных и невербальных способов общения; излагать и отстаивать свою точку зрения в соответствии с этическими принципами общения.

В результате усвоения материала курса внеурочной деятельности «Познай себя» учащиеся смогут понять, насколько уникален внутренний мир человека, других людей, социума в целом. Обучающиеся смогут понять их неразрывную связь с внешним миром, научатся моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- интерес к новым способам самовыражения;
- устойчивый познавательный интерес к новым способам исследования технологий и материалов;
- адекватное понимания причин успешности/неуспешности деятельности;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне понимания необходимости творческой деятельности, как одного из средств самовыражения в социальной жизни;
- выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности творческой деятельности;

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебно-творческую задачу;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;

- выполнять учебные действия в материале, речи, в уме.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом материале;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащиеся смогут:

- допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной задачи;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера;

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- владеть монологической и диалогической формой речи.
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения задачи с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;
- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных и творческих задач и представления их результатов;
- высказываться в устной и письменной форме;
- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;

- строить рассуждения об объекте;
- обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);
- подводить под понятие;
- устанавливать аналогии;
- проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- использованию методов и приёмов деятельности в основном учебном процессе и повседневной жизни.

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням:

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немислимо существование гражданина и гражданского общества.

Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Планируемые результаты ориентируются на следующие критерии.

1.Изменения в модели поведения школьника:

- проявление коммуникативной активности при получении знаний в *диалоге* (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в *монологическом высказывании* (рассказ, описание, творческая работа);
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;
- активное участие в различной деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;
- создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.

2.Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:

- использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;
- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;
- объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

3.Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:

- способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,
- сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:

- профилактика дезадаптации у учащихся в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;
- улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка;
- увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;
- воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс

Раздел 1 Введение в психологию

Введение в психологию. Я-пятиклассник.

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.

Раздел 2. Я – это Я.

Кто Я, какой Я?

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

Я могу.

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.

Я нужен.

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.

Я мечтаю.

Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.

Я – это мои цели.

Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

Я – это мое детство.

Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.

Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.

Чувства бывают разные.

Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».

Стыдно ли бояться?

Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

Имею ли я право сердиться и обижаться?

Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир

Каждый видит и чувствует мир по-своему.

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.

Любой внутренний мир ценен и уникален.

Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир.

Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня...

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.

Проявление внутренней силы в трудной ситуации.

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

Раздел 6. Я и ты.

Я и мои друзья.

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «Светлячок».

У меня есть друг.

Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

Я и мои «колючки».

Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.

Одиночество.

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот.

Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

Я не одинок в этом мире.

Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок»

Раздел 7. Мы начинаем меняться.

Нужно ли человеку меняться.

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

Самое важное - захотеть меняться.

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

Письмо будущему пятикласснику.

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.

Я повзрослел

Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

У меня появилась агрессия.

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. Сказка про Рона.

Как выглядит агрессивный человек.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ... продавец».

Конструктивное реагирование на агрессию.

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

Учимся договариваться.

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

Зачем человеку нужна уверенность в себе.

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

Источники уверенности в себе.

Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

Какого человека мы называем неуверенным в себе?

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

Я становлюсь увереннее.

Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

Уверенность и самоуважение.

Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

Уверенность и уважение к другим.

Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?

Уверенность в себе и милосердие.

Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

Уверенность в себе и непокорность.

Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стилль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

Конструктивное разрешение конфликтов.

Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

Конфликт как возможность развития.

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

Готовность к разрешению конфликта.

Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.

Что такое ценности?

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

Ценности и жизненный путь человека.

Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

Мои ценности.

Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

7 класс

Научи себя учиться.

Я и школа. Что такое ученье. Профессия – ученик. Воля и трудолюбие – помощники ученика. Пять «Само» в ученье: целеполагание, планирование, организация, усвоение, контроль. Память. Виды памяти. Тайны хорошей памяти. Распределение времени.

Эмоциональный мир человека.

Эмоции и чувства. Связь эмоций и поведения. Упражнения в эмоциональном реагировании. Упражнения в сознательном управлении своими эмоциями. Регуляция эмоций с помощью воли. Вербальные и невербальные способы выражения эмоций. Распознавание эмоций. Сопереживание.

Психические состояния и их свойства. Как управлять своим состоянием. Настроение и активность человека. Стресс. Причины и профилактика стресса. Ресурсы человека: внешние и внутренние (характер, навыки и т.д.)

Мотивационная сфера личности.

Понятие «мотив» и его функции. «Борьба мотивов». Привычки, интересы, мечты. Альтруистическое поведение. Мотивация помощи. Этапы принятия решения о помощи:

восприятие ситуации как беды, оценка ее причин, оценка наличных возможностей оказания помощи и выбор одной из них, формирование намерения оказать помощь.

Познаю себя.

Самоанализ. Мой характер. Самооценка. Роль самооценки в жизни человека. Определение уровня самооценки. Самоуважение. Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель. Внутренний Ребенок: какой он? Внутренний Ребенок бывает разным: естественный и приспособившийся. Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим. Внутренний Взрослый: истинный и мнимый. Я – автор событий в своей жизни.

8 класс

Раздел I. Введение в практическую психологию общения.

В повседневной жизни человек учится общению с детства и овладевает разными его видами в зависимости от окружающей его среды, от людей, с которыми взаимодействует. Это происходит стихийно, в житейском опыте. Для профессиональной деятельности, особенно связанной с людьми и передачей информации, знаний, данного опыта недостаточно, необходимо овладеть теоретическими знаниями.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 1. Определение уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского).

Задания для групповой работы:

Упражнение «Первое знакомство». Упражнение «Завоевать внимание». Упражнение «Центр общения».

Раздел II. Этика общения.

Культура общения основана на соблюдении определенных этических правил и норм. Эти правила называют этикетом. Этикет определяет форму, технику общения в различных жизненных ситуациях. Главная роль в процессе коммуникации принадлежит хорошо развитой речи, как средству человеческого общения.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 2. Диагностика культуры общения. Анкета «Сквернословие в моей жизни».

Задания для групповой работы:

Упражнение «Шаг навстречу». Игра «Король комплиментов»

Раздел III. Общение в конфликте.

Основу конфликтных ситуаций составляет столкновение между противоположно направленными интересами, мнениями, целями, различными представлениями о способе их достижения. Конфликт – это трудно разрешимое противоречие, возникшее между людьми и связанное с острыми эмоциональными переживаниями и конфликтными ситуациями. Общение – это основное условие конструктивного разрешения конфликтов.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 3. Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной).

Раздел IV. Этические нормы поведения среди подростков

Этикет-это составная часть внешней культуры человека и общества. Когда мы общаемся с человеком можно легко определить, насколько хорошо он воспитан. Благоприятное впечатление можно произвести своим внешним видом, манерой говорить, умением поддерживать разговор, вести себя за столом, корректным поведением по отношению к старшим, к коллегам по работе, к прохожим на улице, к соседям по дому. Далеко не все люди нашей страны - России, придерживаются правил хороших манер. Наглядный пример плохому поведению в обществе преподносит современная молодежь.

Раздел V. Психология межличностных взаимоотношений.

Межличностные отношения — субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг

на друга в процессе совместной деятельности и общения. Межличностные отношения — это система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов и других диспозиций, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга. Эти диспозиции опосредствуются содержанием, целями, ценностями и организацией совместной деятельности и выступают основой формирования социально-психологического климата в коллективе.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 4. Тест «Восприятие индивидом группы».

Практическая работа № 5. Методика «Исследование уровня эмпатийных тенденций в классе».

Практическая работа № 6. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко.

Задания для групповой работы:

Изучение психологической атмосферы в классе с помощью карты-схемы.

Раздел VI. Общение в группе сверстников.

Из специфических особенностей общения подростков отечественные психологи выделяют то, что внешние проявления коммуникативного поведения весьма противоречивы. С одной стороны, в общении с товарищами подростки проявляют стремление во что бы то ни стало быть такими же, как все, с другой - желание выделиться, отличиться любой ценой; с одной стороны - стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой - бравирование собственными недостатками. Страстное желание иметь верного друга сосуществует у подростков с лихорадочной сменой приятелей, способностью моментально очаровываться и столь же быстро разочаровываться в бывших друзьях.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 7. Методика «Социометрия» Дж. Морено.

Раздел VII. Ролевые позиции в общении.

В современной психологии подробный анализ этих позиций в общении был разработан Э.Берном. Э.Берн за единицу общения принял так называемую транзакцию, или некое базовое (психологическое) состояние Я человека. Всего им было выделено три таких базовых состояния, которые в процессе общения у каждого человека проявляются в виде исполнения им трех специфических (определенных) ролей. Это:

1. Состояния Я человека, психологически напоминающие состояние родителей и основанные на запечатленных в сознании человека стилях, формах и методах воспитания и обучения, которые использовали его родители
2. Состояния Я, основанные на объективном отношении и трезвой оценке событий окружающей действительности.
3. Состояния Я, которые все еще сохраняются и действуют в психике человека с момента их фиксации и проявления в психике и поведении в раннем детстве.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 8. Транзактный анализ Э. Берна.

Раздел VIII. Общение с родителями.

В подростковом возрасте свойственно двойственное отношение к взрослым. С одной стороны стремление к эмансипации, с другой остается очень острой нужда в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. Важнейшим фактором сложившихся отношений в этот трудный для обеих сторон период, является стиль воспитания, сложившийся в семье, и возможность родителей перестроиться - принять чувство взрослости своего ребенка.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 9. Анализ семейных взаимоотношений.

Практическая работа № 10. Методика «Поведение родителей и отношение подростков к ним»

Раздел IX. Общение с учителями и другими взрослыми.

В подростковом возрасте общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее

отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую в их понимании со взрослостью. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе. Несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся взаимодействий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 11. Методика «Тест коммуникативных умений Л. Михельсона».

Раздел X. Манипуляции при общении.

В процессе взаимодействия люди воздействуют друг на друга разными способами. Одни опираются на человеческие слабости, личные проблемы, нападают на чувства людей. Такие люди манипуляторы. Все мы порой прибегаем к манипуляции, возможно даже не замечая этого, на подсознательном уровне. В современном мире человеку иногда приходится манипулировать, чтобы выжить. Иногда, нам удаётся распознать перед собой человека, использующего такой стиль взаимодействия, и мы начинаем чувствовать раздражение. Это совершенно нормальная реакция. Трудность состоит в том, чтобы ловко уйти от этого воздействия.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 12. Диагностика манипулятивного отношения (по шкале Банта).

Раздел XI. Вербальные и невербальные формы общения.

Общение – неотъемлемая часть в жизни каждого человека. Благодаря обмену информацией, выражению своих мыслей, мнения, советов и чувств мы можем нормально жить в обществе, ставить перед собой цели и уверенно приближаться к их достижению. Не всегда в спорах, дружеских разговорах и простого обмена информацией собеседники откровенно выражают свои мысли и чувства. Вербальное и невербальное общение – эти две составляющие присущи в общении каждого из нас. Умея распознавать признаки невербального общения в процессе беседы человеку гораздо проще составить правильное мнение о своем окружении.

9 класс

Эмоциональная сфера человека.

Почему нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций. Страх. Гнев. Обида. Агрессия. Эффект обратного действия. Психогигиена эмоциональной жизни.

Социальное восприятие: как узнать другого человека.

Как мы получаем информацию о человеке. Мимика, жесты, позы. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке. Способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание.

Межличностная привлекательность: любовь, дружба.

Привлекательность человека. Обоюдная привлекательность. Дружба. Модели общения. Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Половая идентичность и ее развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и что мешает любви. На пороге взрослой жизни.

Формы организации занятий и виды деятельности:

Виды внеурочной деятельности:

- игровая деятельность;
- познавательная;
- художественное творчество;
- досугово-развлекательная;

- проблемно - ценностное общение;
- социальное творчество.

Формы внеурочной деятельности:

- тренинги (коммуникативные, поведенческие);
- беседы;
- сюжетно-ролевые игры;
- психологические игры;
- проигрывание жизненных ситуаций;
- самодиагностика;
- упражнения творческого характера (рисование, импровизации и т.п.);
- решение коммуникативных речевых задач;
- работа в парах;
- метод интервью;
- проблемное обучение;
- групповые и индивидуальные занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Введение в мир психологии	1
2	Я – это я.	10
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	5
4	Я и мой внутренний мир.	3
5	Кто в ответе за мной внутренний мир?	3
6	Я и ТЫ.	8
7	Мы начинаем меняться.	4
	Итого	34

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Агрессия и её роль в развитии человека.	11
2	Уверенность в себе и её роль в развитии человека.	11
3	Конфликты и их роль в усилении Я.	9
4	Ценности и их роль в жизни человека.	3
	Итого	34

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Научи себя учиться.	10
2	Эмоциональный мир человека.	9
3	Мотивационная сфера личности.	3
4	Познаю себя	12
	Итого	34

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	«Введение в практическую психологию общения»	4
2	«Этика общения»	4
3	«Общение в конфликте»	7
4	«Этические нормы поведения среди подростков»	4
5	«Психология межличностных взаимоотношений»	6
6	«Общение в группе сверстников»	2
7	«Ролевые позиции в общении»	1
8	«Общение с родителями»	2
9	«Общение с учителями и другими взрослыми»	1
10	«Манипуляции при общении»	1
11	«Вербальные и невербальные приемы общения»	2
	Итого	34

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Эмоциональная сфера человека.	9
2	Социальное восприятие: как узнать другого человека.	16
3	Межличностная привлекательность: любовь, дружба.	9
	<i>Итого</i>	34