



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Бояровка Каа-Хемского района  
Республики Тыва

Согласовано ЗВР МБОУ СОШ с.Бояровка  Тютина А.В./ « 25 » августа 2023г.	Утверждаю директор школы с.Бояровка  Чаш-оол О.С./ от « 25 » августа 2023г.
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

Психология

---

наименование внеурочной деятельности

7-8 класс

на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Донгак Орлана Кадарчи – ооловна  
Педагог-психолог  
первой квалификационной категории

Бояровка - 2023

Программа внеурочной деятельности «Психология» **7-8 классы** составлена на основе методического пособия О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (7-8). М.: Генезис, 2012

и методического пособия С.В. Кривцовой, Д.В.Рязановой, Поярковой Е.А.

«Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками 7-8 классы» М.:Генезис, 2016г

### **Паспорт программы**

**Вид программы:** развивающая.

**Описание участников программы:** программа предназначена для подростков 13-14 лет.

**Цель программы:** развитие самоисследования и самосознания участников для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

**Задачи программы:**

- Способствовать формированию первичных навыков диагностики, самоконтроля, рефлексии.
- Выработать толерантное отношение к собственным недостаткам.
- Способствовать адекватному восприятию оценки окружающих людей.
- Научить ребенка контролировать свои негативные эмоциональные проявления, посредством повышения стрессоустойчивости.
- Привить подростку навыки сотрудничества и умения взаимодействовать с окружающим миром.

Выявить отношение подростка к собственному здоровью и повысить мотивацию к выбору здорового образа жизни.

**Направленность:** социально-психологическая.

**Основания для программы:** при разработке программы были использованы источники, представленные в списке литературы. Предложенные авторами упражнения и приемы были мной скомпонованы в соответствии с целями программы в целом и отдельных занятий в частности.

**Срок реализации программы:** Курс занятий рассчитан на год, проводится 1 занятие в неделю, реализуется за 34 часа в год.

### **Пояснительная записка**

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве.

Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей.

Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, 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 — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Цель программы «Мир человека» - это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие

готовности к полноценному взаимодействию с миром.

#### **Актуальность.**

Период отрочества – благоприятный период для развития многих сторон личности, например таких, как познавательная активность, любознательность. Наиболее важен в этом плане возраст 12-14 лет, который является важным периодом для развития самосознания подростка, его рефлексии, Я-концепции. Обычно в этом возрасте знакомятся с литературой по самовоспитанию, научно-популярной литературой по психологии.

Ценнейшее психологическое приобретение ранней юности - открытие своего внутреннего мира. Для ребенка единственной сознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию.

Вполне сознавая свои поступки, ребенок обычно еще не осознает собственных психических состояний. Напротив, для подростка, внешний, физический мир только одна из возможностей субъективного опыта, сосредоточением которого является он сам.

Обретая способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями, подросток открывает целый мир новых чувств, красоту природы, звуки музыки, ощущение собственного тела. Однако за интересом к проблемам самовоспитания, желанием понять и изменить себя в этом возрасте, как правило, еще не стоят какие-либо конкретные действия или же они выполняются крайне непоследовательно и недолго.

Поэтому подростки нуждаются в специальной помощи в организации и осуществлении процесса саморазвития. Данная программа направлена на развитие самоисследования и самосознания подростков.

**Цель данной программы** заключается в самоисследовании и самосознании участников для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

#### **Формы проведения занятий:**

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Содержание программы внеурочного курса «**Психология**» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

#### **Методы и приемы, используемые при изучении программы курса:**

**1. Интеллектуальные игры** – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков.

Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

**2. Ролевые методы** – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

**3. Коммуникативные игры** – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

- 4. Игры, направленные на развитие вербального и невербального воображения.**
- 5. Использование терапевтических метафор** с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.
- 6. Методы формирования «эмоциональной грамотности»** - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.
- 7. Когнитивные методы**
- 8. Дискуссионные методы** - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.
- 9. Диагностика;**
- 10. Сказкотерапевтические упражнения, арт-терапия, игровая терапия;**
- 11. Техники релаксации.**

#### **Принципы реализации программы:**

- 1. Ненасильственность общения.** При объяснения правил игры, при выборе ведущего психолог исходит, прежде всего, из желания детей, избегая принуждения.
- 2. Самодиагностика,** т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими лично значимых проблем.
- 3. Положительный характер обратной связи.** Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации.
- 4. Неконкурентный характер отношений.** Этот принцип будет соблюден в том случае, если удалось создать в группе атмосферу доверия, психологической безопасности.
- 5. Дистанцирование и идентификация.** Ситуации неуспешности неизбежны. Иногда они бывают полезными, т.к. побуждают ребенка отказаться от каких-либо стереотипов, принять положительный опыт других детей, но в других случаях такие ситуации могут послужить причиной отказа участия ребенка в игре или в занятиях вообще. В таких случаях ребенку нужно помочь дистанцироваться от его неудачи.

#### **Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы.**

Для проведения занятий желательно наличие специального помещения, пригодного как в качестве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории.

**Оборудование:** компьютер, стол и стул на каждого ученика, доска, цветные карандаши (или фломастеры), краски, листы, листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А-4 и А-3).

#### **Организационно-содержательное построение занятия.**

Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его цели и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

#### **Предполагаемые результаты освоения курса:**

*Личностными результатами изучения курса являются:*

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли посредника;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

- умение делать выбор, опираясь на общие для всех простые правила поведения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; умение справляться с трудными ситуациями в общении с людьми; формирование установки на бесконфликтное общение;

*Метапредметным результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).*

Регулятивные УУД:

- умение высказывать свое мнение;
- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- умение справляться с эмоциями;
- умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы, структурировать знания;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- моделирование ситуаций с помощью ведущего;
- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- группирование объектов на основе существенных признаков;
- самостоятельное нахождение способов решения проблемы;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление анализа сложившейся игровой ситуации;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение слушать и слышать других людей;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;
- умение задавать вопросы;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- умение находить альтернативные способы разрешения конфликта.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

- формирование адекватной самооценки;

- расширение у детей круга понимаемых эмоций
- развитие способности к самоанализу и контролю за собственными поступками;
- формирование позитивных жизненных целей и чувства ответственности за свое здоровье и состояние собственного тела;
- развитие творческого потенциала подростков;
- повышение стрессоустойчивости подростка.

#### **Возможность промежуточной и итоговой оценки знаний**

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время урока (активность, заинтересованность).

Свободный обмен мнениями, активное участие в обсуждениях, заявление собственной позиции предполагает отсутствие оглядки со стороны воспитанников на плохую оценку. В случае ответов учащихся на проблемные вопросы, высказываний во время обсуждений, выполнения тестов и упражнений применение оценок нецелесообразно.

Психолог может отметить активность учащихся, оригинальность их ответов, высказать восхищение или недоумение в форме «Я-высказывания». В начале и в конце курса занятий проводится анкетирование. Результаты данного анкетирования могут служить показателем положительной или отрицательной динамики развития определенных систем самосознания.

**Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:**

1. Кривцова С.В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (7-8 классы) - Генезис, 2012
2. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (V- VI классы). – М.: Издательство «Ось-89», 2001
3. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003
4. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003
5. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников / П.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос», 2001
6. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998
7. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 класс). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010

### Тематическое планирование рабочей программы

№ п/п	Тема урока	Краткое содержание	Кол-во часов
1	<b>Введение в мир психологии</b>	"Что такое психология?Для чего она нужна"	
2	Эмоциональная сфера человека.Почему нужно изучать чувства и эмоции?	Дискуссия: для чего необходимо изучать эмоции и чувства? «Почему нужно обращать внимание на чувства людей». «Что чувствовала Вика». «Чьи глаза» «Коллективный рисунок» (Л.Д. Лебедева)	<b>1</b>
3	В мире эмоций. Основные законы психологии эмоций.	Упражнение “Эмоции в мимике”Игра «Угадай эмоцию». Игра «Изобрази эмоцию» Игра «Эмоциональное состояние». «Какое слово не подходит» . «Основные законы психологии эмоций» Работа со сказкой «Чертёжик» Игровые задания. «Ассоциации», «Царевна Несмеяна»	<b>1</b>
4	Запреты на чувства.	"Комплексы", "Составь комплекс", "Ты прав и ты прав...", "Запреты на чувства", "Определи запреты", "Куда уходят чувства", "Калейдоскоп чувств", "Педсовет	<b>1</b>
5	Эффект обратного действия.	«Ученый, поэт, балерина, сказочник» «Что чувствует человек, если...» «Эффект обратного действия» Холмогорова А. Б., Гаранян Н.Г «Какпомочь человеку» «Ассоциации» Решение кейсов.	<b>1</b>
6	Передача чувств по наследству	"Каждый смотрит по-своему...", "Что чувствует человек,если...", "В чем отличие". "Могут ли чувства передаваться понаследству?" "Задумай чувство", "Букет моих чувств"	<b>1</b>
7	Психогигиена эмоциональнойжизни.	"И это грустно,и это весело...", "Что чувствует человек,если..." "Какое чувствоповышает...", "Необходимость контакта с чувствами". Работа со сказкой.Игровые задания	<b>1</b>
8	Практикум.Саморегуляция негативных эмоциональных состояний.	Упражнение «Как я зол!». Упражнение «Лист гнева». Дыхательная гимнастика.	<b>1</b>

		Визуализация. Упражнение "Лимон", "Мороженое"	
9	«Я и мое здоровье»	Здоровье и его признаки. Что такое стресс Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг»	<b>1</b>
10	Здоровый образ жизни- моя свобода и ответственность	Дискуссия. Тренинг «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска «Спасибо, НЕТ!»	<b>1</b>
11	Социальное восприятие. Как мы получаем информацию о человеке.	"Понимать окружающих". Вербальные и невербальные способы получения информации. "Я тебя понимаю", "Покажи жестом"	<b>1</b>
12	Учимся понимать мимику, жесты и позы	«Что чувствует человек, если в голову приходят мысли о..», "Узнай чувство". "Жесты и позы", "Придумай ситуацию", "Разговор по телефону".	<b>1</b>
13	Невербальные признаки обмана.	"Найди закономерность". "Определи причину", "О чем говорят жесты", "Искренний комплимент", "Врунишка".	<b>1</b>
14	Понимание причин поведения людей	Найди объединяющее слово", "Определи причину", "Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли". "Как не делать ошибок в понимании. Игровые задания.	<b>1</b>
15	Впечатление, которое мы производим	«Первое впечатление». Как произвести впечатление. Игровые задания : «Я устраиваюсь на работу». «Я меняю школу»	<b>1</b>
	<b>Тема №2. «Агрессия»</b>		<b>5</b>
16	Агрессия и ее роль в развитии человека.	Упражнение «Печатная машинка». Упражнение «Считалочка». Упражнение «Спички». Упражнение «Передача чувств прикосновением»	<b>1</b>
17	Агрессия и ее роль во взаимоотношениях между детьми и родителями, между сверстниками.	«Что чувствует человек, если...» «Понимать окружающих» «Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?» «Почему невербальная коммуникация много говорит о человеке» Игровые задания. «Я тебя понимаю», «Покажи состояние жестом»; «Как мы друг друга понимаем»	<b>1</b>

18	Конструктивное реагирование на агрессию.	Готовность к сотрудничеству как наиболее эффективный способ взаимодействия с людьми. Способы эффективного взаимодействия с окружающими. Нетерпимость – показатель низкой культуры.	<b>1</b>
19	Учимся договариваться.	Упражнение «Формулировка».	<b>1</b>

		Упражнение «Я-послания». Упражнение «Комплимент».	
20	Конфликт. Основные стили поведения в конфликте.	Анализ наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях подростков с родителями. Упражнение «копилка семейных трудностей»; Упражнение «идеальные отношения в семье».	<b>1</b>
21	Способы конструктивного разрешения конфликтов.	Мини-лекция: «Конфликт и стили поведения в конфликтных ситуациях». Определение стиля поведения в ситуации конфликта по методу Томаса-Килмана.	<b>1</b>
22	Уверенность. Знакомство стемой.	«В чем проблема?» «Ассоциации». «Символ моей веры в себя» «Мои ресурсы».	<b>1</b>
23	Маски неуверенности, застенчивость и самоуверенность.	«Волшебное зеркало». «Маски неуверенности». Разбор кейсов.	<b>1</b>
24	Источники уверенности в себе.	. «Я горжусь собой». Фразы уверенности. Фразы-неуверенности. «Мои ресурсы».	<b>1</b>
25	Ценности и их роль в жизни человека.	Определение понятию «ценность». Влияние ценностей на жизненный путь человека.	<b>1</b>
26	Мои ценности.	Практикум. Игра «Остров». Упражнение «Ромашка»	
27	Мои кумиры	Анализ образа «Я» через проекцию на известную личность.	
28	Виртуальный мир: возможности и опасности.	Сходства и различия виртуального и реальных миров. Разбор кейсов. Упражнение «Леопольд»	<b>1</b>
29	Что было бы... Осознание ценности реального мира.	«Эксперимент». «Пирамида жизни». «Мои потребности».	
30	Информационный поток.	Источники информации. Каким источникам доверять? Упражнения «Слухи», «Крокодил», «Утка»	<b>1</b>
31	Мир вокруг меня.	Соединение виртуального и реального мира. Новые роли и стратегии поведения.	<b>1</b>

32	Опасно-безопасно	«Равновесие». Типажи опасных людей. Упражнение «Опасные ситуации», «Мумия».	<b>1</b>
33	Нестандартные ситуации. Выход есть!	Стратегии поведения в опасных ситуациях. Телефон доверия.	<b>1</b>
34	Заключительное занятие	Мои цели. План самоизменения.	<b>1</b>
	<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование 7-8 класс

№	Тема урока	Кол-во	Дата по плану	Дата по факту
1	<b>Введение в мир психологии</b>	1		
2	Эмоциональная сфера человека. Почему нужно изучать чувства и эмоции?	1		
3	В мире эмоций. Основные законы психологии эмоций.	1		
4	Запреты на чувства.	1		
5	Эффект обратного действия.	1		
6	Передача чувств по наследству	1		
7	Психогигиена эмоциональной жизни.	1		
8	Практикум. Саморегуляция негативных эмоциональных состояний.	1		
9	«Я и мое здоровье»	1		
10	Здоровый образ жизни-моя свобода и ответственность	1		
11	Социальное восприятие. Как мы получаем информацию о человеке.	1		
12	Учимся понимать мимику, жесты и позы	1		
13	Невербальные признаки обмана.	1		
14	Понимание причин поведения людей	1		
15	Впечатление, которое мы производим	1		
	<b>Тема №2. «Агрессия»</b>			
16	Агрессия и ее роль в развитии человека.	1		
17	Агрессия и ее роль во взаимоотношениях между детьми и родителями, между сверстниками.	1		
18	Конструктивное реагирование на агрессию.	1		
19	Учимся договариваться.	1		
20	Конфликт. Основные стили поведения в конфликте.	1		
21	Способы конструктивного разрешения конфликтов.	1		
22	Уверенность. Знакомство с темой.	1		
23	Маски неуверенности, застенчивость и самоуверенность.	1		
24	Источники уверенности в себе.	1		
25	Ценности и их роль в жизни человека.	1		
26	Мои ценности.	1		
27	Мои кумиры	1		
28	Виртуальный мир: возможности и опасности.	1		
29	Что было бы... Осознание ценности реального мира.	1		
30	Информационный поток.	1		
31	Мир вокруг меня.	1		
32	Опасно-безопасно	1		
33	Нестандартные ситуации. Выход есть!	1		
34	Заключительное занятие	1		
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>		



















