

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ишимский городской общеобразовательный лицей им. Е.Г. Лукьянец»



РАССМОТРЕНО
на Педагогическом Совете
Протокол № 13
от «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Бору О.С.Бороздина
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Ишимский городской
общеобразовательный лицей
им.Е.Г. Лукьянец»
О.В.Афонасьева
Приказ № 164 ОД
«30» августа 2021 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Кружок

Учебный год

Класс

Количество часов в год

Количество часов в неделю

Руководитель

Сам себе психолог

2021 - 2022

8-9

34

1 час

Чикотина Марина Викторовна, педагог-психолог

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Сам себе психолог» для 8-9 классов составлена в соответствии с:

- **Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»** от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция);
- Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (в редакции от 11.12.2020 года) «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р (в части поддержки внеурочной деятельности и блока дополнительного образования);
- Национальным проектом «Образование» (2019 – 2024гг.);
- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 №03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Письмом Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

–
Модифицированная программа составлена на основе профилактической психолого – педагогической программы «Сам себе психолог», составленной педагогом - психологом МАОУ ИГОЛ им. Е.Г. Лукьянец, Чикотиной М.В. (г. Ишим).

«Жить в современном обществе, не научившись толерантности – невозможно». Предвидим возражения: помимо толерантности существует мораль, этика, нравственность, религия, право, которые представляют собой не менее прочные скрепы общества. Да, это так. Но, взятые в отдельности и необусловленные терпимостью они не универсальны и их действие, не способно обеспечить желаемый уровень стабильности. Лишь вместе, а точнее, на основе толерантности они могут из совокупности разноязычных, разномыслящих, разноречующих особей человеческого рода создать общество, а из их общностей Человечество. Таким образом, толерантность представляет собой пусть и не единственное, но необходимое и обязательное условие человеческого существования и саморазвития. Именно толерантность не позволяет различиям перерасти в конфликты, делает непохожесть основой взаимообогащения и многоцветия.

Учащаяся молодежь является частью общества, наиболее остро реагирующей на происходящие в нем изменения. Школьный период – это время поиска молодыми своей идентификации. Зачастую этот процесс происходит

бессистемно, основываясь на отрицании опыта предыдущих поколений и негативном отношении к существующим формам общественного бытия. Каким образом помочь ребенку, подростку успешно социализироваться? Как уберечь его от стрессов, депрессии, развития личностных расстройств, формирующихся на фоне семейного и школьного неблагополучия? Как убедить педагогов и родителей, что соблюдение психогигиены воспитания в семье и школе – важнейшее условие успешности их деятельности?

Программа «Сам себе психолог» направлена на личностное развитие лицеистов, на профилактику отклоняющего поведения. Программа поможет подросткам поверить в свои силы, найти друзей, окунуться в творческую атмосферу командной работы.

2. Актуальность программы

*Нам не дано предугадать,
Как наше слово отзовется...
И нам сочувствие дается,
Как нам дается благодать.*

Ф.И. Тютчев

Основой «культуры мира» - от межличностного до государственного уровня – является толерантность, т.е. искреннее уважение и признание другой личности, ее духовных ценностей. Часто и учителям, и детям приходится сталкиваться с унижением человеческого достоинства, с нетерпимым отношением к лицам другой национальности или вероисповедания. Современные дети растут в атмосфере жестокости, каждый день испытывая на себе влияние музыки, фильмов, передач и сайтов агрессивного содержания, многие ребята из так называемых неблагополучных семей видят насилие наяву. Задача педагога-психолога, как и любого учителя, - воспитать, развивать, сформировать в детях основу основ взаимоотношений – уважения к себе и, как следствие, уважение к другому человеку. Ведь сегодняшние дети – это наше общество через 10 - 15 лет.

Очень важно именно в подростковом возрасте, в период ранней юности показать молодому человеку возможность осознанного выбора между агрессивностью и толерантностью, между законами стаи и правовыми отношениями. Для воспитания нравственности в структуре личности подростка важно сформировать уважительное, достойное отношение к другим культурам.

Цель программы: актуализировать (изучить) представления лицеистов о самом себе.

Задачи:

Образовательные:

- помочь детям в усвоении социально ценных поведенческих норм, коммуникативных навыков;
- создавать, внедрять основы для снижения социальной напряженности, нормы толерантного поведения;

Развивающие:

- развивать умения регулировать свое поведение, прогнозировать свои действия;
- развивать у детей навыки самооценки, критического отношения к своему поведению;
- оказывать помощь учащимся в разрешении проблемных ситуаций;

Воспитательные:

- формировать у детей толерантное отношение к старшему поколению;
- воспитывать у детей чувство справедливости, бескорыстия, уважения, самосознания.

Срок реализации программы рассчитан на один год. Занятия по программе «Сам себе психолог» проводится с учащимися 8 – 9х классов, один раз в неделю по четвергам в 15.00, продолжительностью один академический час.

Занятия программы определены **разделами:**

Раздел 1. «Введение в мир психологии»

Раздел 3. «Моё Я»

Раздел 4. «Я и Мы»

Раздел 5. «Я и Они»

Раздел 6. «Я и мой выбор»

Раздел 7. «Развитие детских взаимоотношений»

Раздел 8. «Развитие коммуникативных навыков»

Материалы к занятиям: игры, упражнения, анкеты, тесты, сценарии, содержание плакатов и карточек, фрагменты из литературных произведений.

3. Учебно-тематический план

Классы: 8 – 9

Педагог – психолог: Чикотина Марина Викторовна

Количество часов:

Всего 34 часов; в неделю 1 час.

Тематическое планирование 8 - 9 класс (2021 - 2022 уч. год)

№ п /п	Тема занятия	Сроки	
		План	Факт
Раздел 1. «Введение в мир психологии»			
1	Вводное занятие. Знакомство с участниками группы. Принятие правил группы	16.09.21	
Раздел 2. «Исследование и развитие познавательной сферы»			
2	Выявление типа темперамента	23.09.21	
3	Какой у меня характер	30.09.21	
4	Как помочь себе в стрессовой ситуации	07.10.21	
5	Прием воспитания воли	14.10.21	
6	Игровой тренинг для развития внимания	21.10.21	
7	Тренинг для развития памяти	11.11.21	
8	Тренинг для развития воображения	18.11.21	
9	Коммуникативный тренинг. Игра	25.11.21	

	«На кого я похож»		
10	Мимика и жесты. Игры невербального характера	02.12.21	
Раздел 3. «Моё Я»			
11	Я и моя семья	09.12.21	
12	Я и мои друзья	16.12.21	
13	Игра «Волшебная скорая помощь»	23.12.21	
Раздел 4. «Я и Мы»			
14	Способы решения конфликтов с родителями	30.12.21	
15	Что такое ответственность	13.01.22	
Раздел 5. «Я и Они»			
16	Каким ты выглядишь в глазах других?	20.01.22	
17	Умение принимать решение	27.01.22	
18	Способы борьбы со стрессом	03.02.22	
19	Умеешь ли ты сказать «Нет»?	10.02.22	
Раздел 6. «Я и мой выбор»			
20	В человеке все должно быть прекрасно	17.02.22	
21	Защита против жестокого обращения	24.02.22	
22	Я выбираю здоровье	03.03.22	
23	Игра «Вокзал мечты»	10.03.22	
Раздел 7. «Развитие детских взаимоотношений»			
24	Игра «Паучки», «Дракон»	17.03.22	
25	Самовыражение, самосознание	24.03.22	
26	Комплимент	30.03.22	
27	Умение слушать	07.04.22	
Раздел 8. «Развитие коммуникативных навыков»			
28	Диалог с самим собой	14.04.22	
29	Выбор за вами	21.04.22	
30	Моё Эхо	28.04.22	
31	Учись властвовать собой	05.05.22	
32	Белая ворона	12.05.22	
33	И на солнце есть пятна	19.05.22	
34	Заключительное занятие	26.05.22	
Всего занятий 34			
Всего часов 34			

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

По окончании занятий учащиеся должны знать:

- о психических процессах (внимание, память, восприятие);
- о личностных особенностях (темперамент, характер);
- о способах выхода из стрессовых, конфликтных ситуаций;
- о приемах эффективного общения

Уметь (иметь):

- эффективно выходить из стрессовых, конфликтных ситуаций;
- средний уровень коммуникативных навыков;
- делать осознанный выбор;

Оборудование:

Класс, парты, стулья, доска, мел, дидактические материалы, мультимедиа, компьютер, проектор.

Список литературы

1. Бетти Э. Риэрдон. Толерантность – дорога к миру. – М.: Изд. «Бонфи», 2001г.
2. Гершунский Б.С. толерантность в системе ценностно - целевых приоритетов образования.// Педагогика. - 2002 - №7 – с. 3-13.
3. Максимова М., Кленова Н. Игры во взаимопонимание и терпимость: смогут ли они оградить наших детей от влияния экстремистов? // Директор школы.- 2002 - №8 – с.42
4. Максакова В., Полякова С. Учимся договариваться (Я-ты - мы): методическое пособие для учителя начальной школы. – М.: ИЧП «Издательство магистр», 1998 –с.132.
5. Родионов В.А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1-11 классов/ Художник А.А. Селиванов. – Ярославль: Академия развития, 2001г. (серия: «Практическая психология в школе»).
6. Рогов Е.И. настольная книга практического психолога.: Учебное пособие: в 2 кн. –2-е изд., переработанное и дополненное. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999. – кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста.
7. Степанов П. Как воспитать толерантность? //Народное образование – 2002 - № 1 – с.159
8. Учитель и ученик: возможность диалога и понимания.– том 2. под общей редакции Л.И. Семиной. – М.: издательство «Бонфи», 2002 г.
9. Учимся толерантности: методическое пособие для проведения классных часов, бесед и тренинговых занятий с учащимися 7-11 классов (Автор – составитель С.В. Баныкина, В.К. Егоров.- М., АРКТИ, 2007г. –128с. (Школьное образование)
10. Федоренко Л.Г. Толерантность в общеобразовательной школе.: Методические материалы – СПб.: КАРО, 2006г. – 128 с.
11. Федеральная целевая программа «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в Российском обществе» (2002 – 2005г.г.). Народное образование. – 2002 - №1 – с. 255-264.