

Приложение № 29 к ООП ООО  
МБОУ СШ №1 р.п.Тумботино

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Психологический практикум для школьников»  
5-8 классы**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана на основании программы «Психологический практикум» Кравченко А.А. и в соответствии с ФГОС ООО.

Цель программы: укрепление эмоционального здоровья школьников, профилактика неврозов.

Задачи программы:

- формировать у учащихся навыки взаимодействия с другими людьми на основе принятия, самораскрытия;
- развивать навыки поведения в сложных жизненных ситуациях;
- развивать навыки саморегуляции;
- оказывать психологическую поддержку учащимся.

Курс внеурочной деятельности рассчитан на обучающихся 11-15 лет

Общее количество часов 136, 1 час в неделю, 34 часа в год.

### **Связь с рабочей программой воспитания**

Курс внеурочной деятельности «Психологический практикум для школьников» ориентирован на целевые приоритеты, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

## **Содержание программы**

5 класс.

Новичок в средней школе.

Данному разделу посвящены 10 занятий. Профилактика проблем адаптации, развитие представлений о новом соц. статусе, развитие навыков сотрудничества Помочь пятиклассникам занять новую социальную позицию по отношению к педагогам  
Тренинги на снижение тревожности.

Целью тренинговой работы является разрядка тревожности, проработка детских страхов, повышение самооценки участников, развитие коммуникативных навыков, профилактика агрессивного поведения.

Задачи:

- снижение уровня тревожности.
- повышение самооценки.
- снятие эмоционального напряжения.

Каждый день тренинговой программы идет по установленной программе. Занятие начинается с приветствий. Затем мы переходим к играм и упражнениям, которые имеют своей целью сплочение группы, установление тактильного контакта, выравнивание эмоционального фона, помогают быстрому и эффективному включению ребят в ситуацию тренинга – психодинамические упражнения. После этого начинается основной этап работы – в соответствии с целью тренинговой программы, который в свою очередь может быть разбавлен психодинамическими или релаксационными упражнениями. Заключительный этап работы предполагает подведение итогов «дня».

В тренинговую программу включены - 12 занятий в игровой форме.

Познаем себя.

Этот раздел программы направлен на развитие средств самопознания подростков, на повышение представлений о собственной ценности на развитие мотивов межличностных отношений, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении.

Это необходимо для того, чтобы обеспечить подростка средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать во взаимодействия, решать встающие перед ним каждодневные задачи.

Здесь созданы условия для групповых дискуссий, группового принятия решения, принятия ответственности за решение. Стимулируется проявление обратной связи в группе, проявления рефлексии.

Данный раздел состоит из -6 занятий.

Каждый подросток обеспечен возможностью проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок.

Традиционная схема занятий сама выполняет психотерапевтическую функцию, являясь ритуалом, оказывающим позитивное влияние в силу своей повторяемости, помогая включиться в ситуацию “здесь и теперь” и снятию эмоционального напряжения.

Релаксационные тренинги- 6 занятия.

Раздел релаксации и снятия стресса посвящен занятиям, на которых проводится непосредственно психологическая разгрузка и релаксация. Основные методы работы: техники мышечной релаксации, арт-терапевтические техники, техники психологической разгрузки в движении.

Занятия данного раздела состоят из пяти этапов:

Ритуал приветствия;

Круг начала;

Основной этап;

Круг завершения;

Ритуал прощания.

Вот краткая характеристика этапов курса:

Ритуал приветствия. Данный этап имеет большое значение для создания рабочей атмосферы на занятии и позволяет реализовать принцип гештальтпсихологии «Здесь и сейчас», переключая внимание участников тренинга на текущие задачи. Со временем ритуал становится своеобразным «ключом», который запускает соответствующий настрой, позволяет детям отделить все беспокоящие их моменты от непосредственной работы. Проблемы как бы остаются «за дверью».

Круг начала. На этом этапе происходит получение обратной связи с целью установления текущего эмоционального и физического состояния. Я позволяю участникам тренинга высказать в свободной форме ответы на общий вопрос «С чем ты сегодня пришел на наше занятие?» или же задаю более частные вопросы.

Основной этап. На данном этапе реализуются основные цели занятия – разгрузка, релаксация, обучение, подготовка и т.д.

Круг завершения. На этом этапе происходит получение обратной связи с целью подведения итогов занятия и оценки изменения эмоционального и физического состояния слушателей курса.

Ритуал прощания. Данный этап позволяет завершить переживания занятия, отделяя пережитое на занятии от реальной жизни. Это позволяет повысить экологичность занятий и тем самым повысить уровень психологической безопасности подростков.

бкласс

Учимся общаться- 14 часов

Знакомство с курсом; принятие правил поведения в группе, развитие навыков правильного знакомства; создание предпосылок для возникновения и развития межличностных отношений. Дать представления о психологических аспектах общения, показать роль интонации слов и их значение в общении Показать роль взгляда, мимики в общении, отработка практических навыков общения Показать роль жестов и их значение в общении Показать роль позы, телодвижений в общении Познакомить уч-ся с типичными ошибками, возникающими в ситуациях общения; учить преодолевать трудности, возникающие при общении, развивать навыки общения со сверстниками.

Управляем своим состоянием-4 часа

Обучение приемам регулирования своего состояния

Умей сказать «нет» -8 часов

Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свои решения  
Обучить отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного, отрабатывать приемы уверенного поведения

У меня есть проблема - 8 часов

Создание условий для осознания проблем в отношениях с людьми  
Осознание необходимости поддерживать другого человека

7 класс

Вот какой Я- 8 часов

Создание условий для осознания подростком своего «Я»  
Развитие рефлексии, преодоление стереотипов, тренировка умений воспринимать окружающее нестандартно  
Помочь уч-ся в раскрытии своих сильных и слабых сторон  
Развитие умения видеть в людях их разные стороны, осознание своей индивидуальности и индивидуальности другого

Хочу быть успешным-12 часов

Помощь в осознании себя через других  
Обучить отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного, отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы обучающиеся в любых ситуациях чувствовали себя уверенно  
Создание условий для осознания подростками необходимости управления собственными эмоциями

Как справиться с конфликтом-8 часов

Познакомить обучающихся с понятием “конфликт”; дать представление о различных способах разрешения конфликтов

Тренинги снятия состояния психического дискомфорта-6 часов

Обучение приемам регулирования своего состояния  
Создание мотивации на самопознание, способствовать развитию рефлексии, толерантности

8 класс

Познаем себя – познаем других-14 часов

Знакомство участников, выработка правил работы в группе. Формирование доверительных отношений в группе  
Помощь обучающимся в осознании проблем зависимости и ответственности  
Определение жизненных целей и ценностей. Проверка навыков защитного поведения, умения отстаивать свою точку зрения  
Мотивирование обучающихся на изучение собственного эмоционального мира, знакомство участников с понятиями “эмоциональная сфера”, “эмоции”.

Саморегуляция-16 часов

Создание условий для осознания подростками необходимости управления собственными эмоциями  
Обучение приемам самопомощи в ситуациях, вызывающих чувство тревоги, волнения, страха  
Актуализация опыта переживания конфликта, отработка практических навыков.  
Проработать и разрядить страхи подростков  
Отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы уч-ся в любых ситуациях чувствовали себя уверенно  
Релаксационные тренинги - 4 часа.

Обучение приемам регулирования своего состояния  
Обучение приемам регулирования своего состояния. Создание мотивации на самопознание.

Таким образом, содержание курса строится с учетом потенциальных возможностей обучающихся. В программе предусмотрены возможные риски (карантин, курсы, болезнь педагога-психолога и пр.). В данном случае можно сократить количество уроков по темам, сходным тем, которые изучались на протяжении предыдущего учебного года.

Вся программа посвящена, в общем-то, простой идее – быть собой: от осознания личностных качеств к принятию чувств, выстраиванию контактов, расширению связей в социальных ситуациях, моделированию взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, к умению контролировать свои чувства и поведение.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Личностные планируемые результаты: в результате реализации данной программы, дети приобретают:

- умение бесконфликтного и эффективного общения;
- осознание своей индивидуальности и стремление к более глубокому самопознанию;
- умение соблюдать правила и выражать свои негативные эмоции в социально приемлемых способах;
- способность к эмпатии и рефлексии;

Метапредметные результаты:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков;
- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;

- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы;
- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

#### Предметные результаты

- создание комфортных коррекционно-развивающих условий для обучающихся , способствующих коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей;
- распознавать и выражать свои эмоции;
- управлять своим поведением в зависимости от эмоционального состояния
- элементам логического рассуждения;
- выделять существенные признаки и закономерности предметов;
- сравнивать предметы, понятия;
- уметь копировать образец, различать цвета, анализировать и удерживать зрительный образ;
- самостоятельно выполнять задания; – осуществлять самоконтроль, оценивать себя, искать и исправлять свои ошибки.

#### Тематическое планирование

<i>№ раздел а</i>	<i>Тематический блок</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся</i>
1	5 класс. Разделы: 1.1 Новичок в средней школе. 1.2 Тренинги на снижение тревожности. 1.3 Познаем себя. 1.4	34 часа  10ч  12ч  6ч	Психогимнастика, релаксация, диалоги, дискуссии, элементы арт-терапии. Опросники «Неоконченные предложения», тест на тревожность), методика «Сказка» ( исследование уровня психол. комфортности), «Рисунок человека», методика «Кактус».

	Релаксационные тренинги.	6ч	
2	6 класс. Разделы: 2.1. Учимся общаться. 2.2 Управляем своим состоянием. 2.3 Умей сказать «нет». 2.4 У меня есть проблема...	34 часа  14ч  4ч  8ч  8ч	Психогимнастика, релаксация, диалоги, дискуссии, элементы арт-терапии, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).
3	7 класс. Разделы: 3.1 Вот какой Я. 3.2 Хочу быть успешным! 3.3 Как справиться с конфликтом? 3.4 Тренинги снятия состояния психического дискомфорта.	34 часа  8ч  12ч  8ч  6ч	Дискуссии, диалоги, релаксация, элементы арттерапии, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа). Проективная методика: «Автопортрет»; тест на тревожность, самооценку, тест-опросник Шмишека
4	8 класс. Разделы: 4.1 Познаем себя – познаем других. 4.2 Саморегуляция. 4.3 Релаксационные тренинги.	34 часа  14ч  16ч  4ч	Дискуссии, диалоги, релаксация, элементы арттерапии, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа). Проективная методика: «Автопортрет»; тест на тревожность, самооценку, тест-опросник Шмишека



