

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12**

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
Протокол №1 от 29.08.2023г

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по УВР
30.08.2023г
Шкрет В.Н.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
от 30.08.2023г №375
в составе ООП ООО



Рабочая программа
учебного курса «Техники саморазвития»
для обучающихся 7-8 классов

Урай, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Техника саморазвития» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 8-9 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у ребят, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекают подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, так как способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Цель программы: развитие социально-личностной сферы учащихся подросткового возраста, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить

интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

Программа составлена на 68 занятий, 1 час в неделю.

Ценностные ориентиры содержания курса

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:

- доброжелательность, доверие и внимание к людям,
- готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважение к окружающим - умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
- критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;

- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Форма проведения данной программы - занятия с элементами тренинга, игра, практикум.

Формы проведения занятия:

- групповые занятия (обучение в сотрудничестве);
- самостоятельная работа;
- работа в парах;
- коллективные обсуждения и дискуссии.

Методы внеурочной деятельности:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский - самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности, учащихся на занятиях:

- фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой - организация работы в группе;
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Средства обучения - это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

- беседа с учащимися с целью выяснения их интереса, информированности по данному вопросу;
- упражнение;
- поручения детям подготовить сообщения (своеобразный метод рассказа);
- методы игры в различных вариантах;
- составление плана.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с подростками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы.

ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

Даная программа рассчитана на достижение 2-х уровней результатов:

- **первый уровень** - приобретение школьником социальных знаний (об

общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** - получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников основной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;

Применительно к данной программе:

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

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

Регулятивные УУД:

- 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.

Познавательные УУД:

- 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.

Коммуникативные УУД:

- 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.

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

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

Рольевые методы. Рольевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

Предметные результаты:

- психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- опыт творческой самодеятельности,
- овладение культурой психической деятельности,
- формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;

Демонстрация успешности обучающихся:

- участие в предметных олимпиадах по психологии различных уровней;
- демонстрация работ, выступления на родительских собраниях;
- проведение игровых конкурсов, сюжетных и ролевых игр с учащимися.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА

7-8 класс

№ п/п	Содержание курса	Форма организации занятий	Количество часов	Форма организации деятельности	Виды деятельности
1.	Введение в мир психологии	Аудиторная	9	Групповая	Игровая, познавательная
2.	Я - это я	Аудиторная	9	Групповая	Игровая, познавательная
3.	Я и мой внутренний мир	Аудиторная	8	Групповая	Игровая, познавательная, практические занятия
4.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Введение в мир профессии.	Аудиторная	8	Групповая	Игровая, познавательная, практические занятия
	Итого:		34		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7-8 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
1	Вводное занятие. Знакомство.	1	Сформирование участников группы; создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; знакомство, выяснение ожиданий учащихся; развитие умений видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.
2	Я – личность. Что я знаю о себе.	1	Формирование групповой сплоченности; Создать у учеников мотивацию на самопознание. Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся. Упражнение «Цвет настроения», методика «Знаю ли я себя?», «Визитка», «Автопортрет»
3	Изучение	1	Исследование особенной характера, темперамента.

	особенностей личности обучающихся		Знакомство со школьными правилами и осознание особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.
4	Я глазами других.	1	Формировать способность к самоанализу. Способствовать возникновению желания самосовершенствоваться. Развивать способность принимать друг друга. Игра «Ассоциации»
5	Пойми меня	1	Формировать у учащихся умение понимать друг друга. Игровая деятельность, направленная на формирование умений свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.
6	Формирование адекватной самооценки	1	Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свои решения. Беседа о качествах, необходимы хорошему ученику; Игровая деятельность, способствующая развитию навыков совместной деятельности учащихся
7	Самое важное - захотеть меняться	1	Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.
8	Формирование уверенности в себе.	1	Практические приемы уверенного поведения. Игровая деятельность, направленная на распознавание школьных страхов; поиск способов их преодоления; Преодоление школьной тревожности. школьных страхов; поиск способов их преодоления; Преодоление школьной тревожности.
9-11	Если трудно учиться.	3	Дать учащимся представление о психических процессах: память, внимание, мышление. Показать значимость этих их в учебном процессе. Тесты: «Корректирующая проба», «Матрицы Равена», тест определения типа памяти. Приемы и методы развития психических процессов.
12	Мои проблемы	1	Познакомить учащихся с термином «проблема». Научить осознавать проблемы и их обсуждать. Отработать навыки решения проблем. Упражнение «Диалог с сами собой».

13	Мелочи общения: интонация, мимика, жесты, поза.	1	<p>Дать представления о психологических аспектах общения, показать роль интонации слов и их значение в общении.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Скажи фразе», «Телефонный разговор». <p>Упражнение «Просьба», «Разговор через стекло».</p>
14	Правила общения. Трудности взаимопонимания.	1	<p>Познакомить учащихся с типичными ошибками, возникающими в ситуациях общения; учить преодолевать трудности, возникающие при общении, развивать навыки общения со сверстниками.</p>
15	Нужна ли агрессия? Агрессия со стороны. Как на нее реагировать?	1	<p>Дать учащимся представление об агрессивном поведении.</p> <p>Выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.</p> <p>Упражнение «Выставка». Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.</p>
16	Обиды	1	<p>Объяснить учащимся понятие «обида».</p> <p>Выявить способы борьбы с обидой.</p> <p>Дидактические игры, способствующие формированию позитивной Я-концепции.</p>
17	Критика	1	<p>Познакомить учащихся с понятием «критика».</p> <p>Отработать навыки правильного реагирования на критику.</p> <p>Дидактические игры, способствующие формированию позитивной Я-концепции.</p> <p>Упражнение с мячом «Что звучит обидно?»</p>
18	Учимся слушать друг друга		<p>Игровая деятельность, направленная на формирование навыков взаимодействия в группе; Тест «Умеете ли вы слушать?», Игра «Испорченный телефон».</p>
19	Комплименты или лесть?	1	<p>Научить видеть положительные качества у других людей. Познакомить с понятием «комплимент». Психологические игры (с последующим обсуждением), способствующие рефлексии эмоциональных состояний и адекватному самовыражению.</p>
20	Мои негативные чувства.	1	<p>Научиться прислушиваться к себе, контролировать свои негативные чувства. Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.</p>

21	Способы саморегуляции в стрессовой ситуации	1	Дать определение понятию «стресс». Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации. Упражнение «Мысленная картина»; упражнение «Мышечная релаксация»;
22	Груз привычек	1	Совершенствовать у учащихся навыки самоанализа. Продумать способы избавления от вредных привычек. Просмотр видеофильма.
23	Азбука перемен	1	Закрепить у учащихся полученные знания. Помочь участникам поверить в свои силы. Составляем «Азбуку перемен». Техника «Изменение личной истории»
24	Вежливость	1	Дать учащимся определение понятия «вежливость». Помочь осмыслить свое отношение к окружающим. Психологические игры, позволяющие подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Составление кодекса вежливости.
25	Культура поведения.	1	Формировать у учащихся положительное отношение к этикету и общепринятым нормам поведения. Психологические игры, позволяющие подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Сюжетно-ролевая игра «День рождения»
26	Я и время. Учимся управлять временем.	1	Дать представление о самоорганизации. Формировать навыки управления своим временем.
27	Убеждения и их роль в жизни человека.	1	Техника «Музей старых убеждений»
28	Интересы, склонности, способности.	1	Дать представление о значимости интересов, склонностей и способностей в выборе профессионального пути.
29	Формула выбора профессии.	1	Хочу, Могу, Надо, Есть – определяющие условия в выборе профессии.
30	Характер, личность, профессия.	1	Профессиональная пригодность. Призвание. «Восемь углов профессионального самоопределения».
31	Как подготовиться к экзаменам.	1	Техники и стратегии в подготовке к ОГЭ.

32	Чему могут научить трудные ситуации?	1	Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.
33.	Способы саморегуляции в стрессовой ситуации. Практическое занятие.	1	Дать определение понятию «стресс». Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации. Упражнение «Мысленная картина»; упражнение «Мышечная релаксация».
34	Итоговое занятие.	1	Подведение итогов. Представление результатов пройденного материала.

ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

Методические пособия для учителя

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукция картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Литература для педагога

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений;
Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.

5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области «Технология». Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр «Эйдос», 1991.
19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 - 14 лет. М.: Рольф, 2001.
20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). - 4-е изд. М.: Генезис, 2012
23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
24. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

Литература, рекомендованная для учащихся

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.

2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск,2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант»,2004.