

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 37»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ»  
7 класс

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Принята на педагогическом совете  
29 августа 2016 года  
(протокол №1 от 29.08.16)

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Психологический тренинг» для 7 класса разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014 г., с изм. от 02.05.2015 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015 г.)

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.12.2010 г. № 1897

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

- Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ Школы № 37.

Данный курс направлен на саморазвитие личности детей, т.е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Программа курса призвана помочь обучающимся в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителями. Помогать в поисках ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей.

Данный курс предназначен для обучающихся 7-х классов.

Цель: обеспечение полноценного психического и личностного развития учащихся, успешной социализации, сохранение психического здоровья детей.

Задачи:

- помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх;

- наиболее полно и успешно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность;

- повышение уровня психологической культуры.

Программа рассчитана один учебный год, 34 часа, 1 час в неделю.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- повышение социально-психологической компетентности;

- развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими;

- формирование активной социальной позиции;

- развитие способностей производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;

- повышение уровня психологической культуры.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение навыками самопрезентации;

- овладение навыкам психологической поддержки;

- создание мотивации для дальнейшего самопознания и саморазвития участников.

### **Предметные результаты:**

- расширение представления о познавательных способностях, индивидуальном стиле обучения;

- овладение знаниями о психологических особенностях человека (темперамент, характер, самооценка);

- создание индивидуальной стратегии и тактики в деятельности с учетом своих возможностей.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа включает три этапа.

I этап – ориентировочный

Цель этапа: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап – развивающий

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самопознания и саморазвития.

III этап – закрепляющий.

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

Ориентировочные занятия посвящены актуализации предлагаемой темы встреч, группа знакомится и принимает правила группы, сплочение группы.

Развивающие занятия посвящены овладению элементарными знаниями по психологии личности, активизации процессов целеполагания, планирования, самоконтроля, самопринятия, самоуважения, самоодобрения, саморазвития.

Закрепляющие занятия позволяют обобщить полученные знания и опыт в работе над проектом «Звездная карта моей жизни».

Занятия проводятся с использованием программ Л. Анн «Психологический тренинг с подростками», А. Микляевой «Я – подросток. Мир эмоций», О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я».

Занятия проводятся в форме социально-психологического тренинга с использованием развивающей диагностики.

Основная идея тренинга заключается в том, чтобы помочь подростку стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на самопознание и саморазвитие личности детей, т.е. на осознание ими своих сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, развитие коммуникативных способностей и формирование активной ученической позиции.

Социально-психологический тренинг в полной мере позволяет решать эти задачи, так как является активным методом групповой работы. Это форма специально организованного общения по определенным правилам.

Особенности тренинга как групповой работы:

1. Отражение общества в миниатюре.
2. Облегчение процесса самораскрытия, самоисследования и самопознания.
3. Обучение школьников новым умениям, навыкам конструктивного взаимодействия.

4. Идентификация себя с другими.

5. Противодействие отчуждению, помощь в решении межличностных проблем.

6. Получение обратной связи и поддержки.

7. Помощь в прояснении проблем каждого школьника.

Главной целью социально-психологического тренинга является развитие личности. Наряду с этой первостепенной задачей есть и ряд сопутствующих целей:

а) повышение социально-психологической компетентности участников, развитие их способности эффективно взаимодействовать с окружающими;

б) формирование активной социальной позиции школьников и развитие их способностей производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;

в) повышение уровня психологической культуры.

Общие цели социально-психологического тренинга конкретизируются в частных задачах:

- Овладение определенными социально-психологическими знаниями.
- Развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей.
- Диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям.
- Изучение и овладение индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.

В структуру занятия включены основные этапы групповой работы.

Занятие состоит из трех частей:

1. Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации, созданию непринужденной атмосферы, сплоченности и настрою группы на занятия.
2. Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя упражнения и задания, направленные на главную цель занятия.
3. Рефлексия занятия. В конце каждого занятия отводится время на обмен мнениями, впечатлениями между участниками. Это помогает каждому понять себя, а ведущему проследить динамику группы.

Результаты работы находят свое отражение в разделе «Портрет» в Портфолио учащихся. Кроме того, заключительные встречи посвящены самопрезентациям подростков с использованием герба государства «Я» и коллажа «Я и мои интересы».

### 3. Тематическое планирование

№п/п	Наименование темы	Кол-во занятий
<b>I</b>	<b>Ориентировочные занятия.</b>	<b>4</b>
1.	Обсуждение темы. Принятие правил.	1
2.	Актуализация темы. Мы – команда.	3
<b>II</b>	<b>Развивающие занятия.</b>	<b>27</b>
1.	Как достичь цели? Развитие умения определять цель предстоящей деятельности. Обучение целеполаганию, планированию, самоконтролю.	2
2.	Тайм-менеджмент.	2
3.	Кто Я, какой Я? Что я знаю о себе.	1
4.	Каков я на самом деле?	1
5.	Темперамент.	2
6.	Эмоциональная сфера человека. Эмоции и чувства.	1
7.	Принципы и приемы саморегуляции.	2
8.	Характер.	2
9.	Самооценка и уровень притязаний.	1
10.	Мотивы и потребности.	1
11.	Мои способности и интересы	1
12.	Познавательные способности.	2
13.	Творческая личность.	1
14.	Мои сильные и слабые стороны.	1
15.	Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение. Чувство собственного достоинства.	2
16.	Мои права и права других людей.	2
17.	Просьба. Обида.	1
18.	Люди, значимые для меня. Помощь друг другу.	1
19.	Жизнь по собственному выбору.	1

<b>III</b>	<b>Закрепляющие занятия.</b>	<b>3</b>
1.	«Мой портрет».	2
2.	Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой.	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## **Учебно-тематический план**

### **Содержание дополнительной образовательной программы**

Ориентировочные занятия посвящены актуализации предлагаемой темы встреч, группа знакомится и принимает правила группы, сплочение группы.

Развивающие занятия посвящены овладению элементарными знаниями по психологии личности, активизации процессов целеполагания, планирования, самоконтроля, самопринятия, самоуважения, самоодобрения, саморазвития.

Закрепляющие занятия позволяют обобщить полученные знания и опыт в работе над проектом «Звездная карта моей жизни».

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Программа Л. Анн «Психологический тренинг с подростками», А. Микляевой «Я – подросток. Мир эмоций», О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я».

Занятия проводятся в форме социально-психологического тренинга с использованием развивающей диагностики.

Основная идея тренинга заключается в том, чтобы помочь подростку стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на самопознание и саморазвитие личности детей, т.е. на осознание ими своих сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, развитие коммуникативных способностей и формирование активной ученической позиции.

Социально-психологический тренинг в полной мере позволяет решать эти задачи, так как является активным методом групповой работы. Это форма специально организованного общения по определенным правилам.

Особенности тренинга как групповой работы:

8. Отражение общества в миниатюре.
9. Облегчение процесса самораскрытия, самоисследования и самопознания.
10. Обучение школьников новым умениям, навыкам конструктивного взаимодействия.
11. Идентификация себя с другими.
12. Противодействие отчуждению, помощь в решении межличностных проблем.
13. Получение обратной связи и поддержки.
14. Помощь в прояснении проблем каждого школьника.

Главной целью социально-психологического тренинга является развитие личности. Наряду с этой первостепенной задачей есть и ряд сопутствующих целей:

а) повышение социально-психологической компетентности участников, развитие их способности эффективно взаимодействовать с окружающими;

б) формирование активной социальной позиции школьников и развитие их способностей производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;

в) повышение уровня психологической культуры.

Общие цели социально-психологического тренинга конкретизируются в частных задачах:

- Овладение определенными социально-психологическими знаниями.

- Развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей.

- Диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям.

- Изучение и овладение индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.

В структуру занятия включены основные этапы групповой работы.

Занятие состоит из трех частей:

4. Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации, созданию непринужденной атмосферы, сплоченности и настрою группы на занятия.

5. Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя упражнения и задания, направленные на главную цель занятия.

6. Рефлексия занятия. В конце каждого занятия отводится время на обмен мнениями, впечатлениями между участниками. Это помогает каждому понять себя, а ведущему проследить динамику группы.

Результаты работы находят свое отражение в разделе «Портрет» в Портфолио учащихся. Кроме того, заключительные встречи посвящены самопрезентациям подростков с использованием герба государства «Я» и коллажа «Я и мои интересы».