
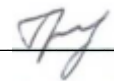



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО Председатель МО  Глушкова Е.Е. Протокол от 19.05.2020 № 05	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Грандашевская О.И. 19.05.2020	ПРИНЯТО Решением Педагогического совета  Протокол от 20.05.2020 № 05	УТВЕРЖДАЮ И.о директора  И. А. Греку Приказ от 28.05.2020 № 62-о
---	---	---	---



Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психология в повседневной жизни»  
8 класса  
на 2020-2021 учебный год

Составитель: Н.М.Ладошкина, педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2020

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Психология в повседневной жизни» разработана в соответствии с пунктом 3 статьи 28 ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом МинОбрНауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», приказ МинОбрНауки РФ от 31.12.2015 № 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», уставом ГБОУ СОШ № 557 Невского района Санкт-Петербурга, учебным планом образовательной организации. Программа основана на учебно-методическом пособии «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7-8 класс)» под редакцией С.В.Кривцовой, Д.В.Рязановой и пособия «Развитие культуры общения в подростковой среде: программа, разработки занятий, рекомендации» О.Н.Рудяковой.

Современные школьники в соответствии с требованиями ФГОС второго поколения, должны обладать различными социальными компетенциям, достигать личностных, метапредметных и предметных результатов. Формированию таких компетенций может способствовать получение обучающимися собственного неповторимого опыта общения и решения поставленных задач в рамках внеурочных занятий.

В рамках данной программы внеурочной деятельности формируются условия для помощи в успешной адаптации обучающихся в современном динамичном конкурентном социуме, развития личностного самосознания, развития коммуникативных навыков, гармонизации отношений подростка с ровесниками и взрослыми. Программа направлена на работу с обучающимися 8 класса. Ведущим типом деятельности подросткового возраста по периодизации Д.Б.Эльконина является интимно-личностное общение, направленное на познание системы межличностных отношений в различных жизненных ситуациях, личностное самосознание и развитие, в связи с чем реализация данной программы наиболее **актуальна** с обучающимися данного возрастного периода.

**Новизна** данной программы заключается в её практикоориентированности, направленности на получение реального живого опыта общения и решения поставленных задач.

**Цель программы:** организация пространства для личностного развития обучающихся, развитие коммуникативной культуры и креативного мышления и стрессоустойчивости подростков в условиях совместной организованной деятельности.

### **Задачи программы:**

1. Создание психологически комфортных условий для организации совместного продуктивного общения подростков друг с другом и педагогами
2. Создание условий для формирования и развития у обучающихся интеллектуальных и практических умений в области самопознания, интереса к изучению собственной личности
3. Развитие креативного мышления у подростков в условиях групповой и индивидуальной работы
4. Формирование толерантного отношения обучающихся друг к другу
5. Развитие коммуникативных навыков, культуры речи и поведения обучающихся
6. Развитие навыков групповой работы
7. Формирование основ эмоциональной саморегуляции, способности осознания и дифференцирования собственных чувств

### **Место курса в учебном плане**

Продолжительность реализации программы 34 часа, занятия 1 час 1 раз в неделю.

### **Форма контроля результатов**

1. Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания, а на некоторых – письменной форме.
2. По итогам программы подросткам предлагается повторная диагностика, происходит мониторинг результатов.
3. Опросник для самооценки развития навыков общения.

### **Учебно-методический комплекс**

1. Асмолов А.Г. Системно-деятельный подход к разработке стандартов нового поколения. – М.: Педагогика, 2009.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. – М.: Эксмо, 2013.
3. Берн Э. Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. – М.: Эксмо, 2013.
4. Гонохова Т. Трудно быть собой. Уроки психологии в старших классах. – Школьный психолог №41, 42, 2003.
5. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога. – М.: Международная академия, 1995.
6. Кон И.С. Психология ранней юности: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1989.
7. Кривцова С.В., Рязанова Д.В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками 7-8 классы. – М.: Генезис, 2017.
8. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
9. Немов Р.С. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. 4-ое издание. – Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000.
10. Родионов В. Манипуляции: игры, в которые играют все: программа тренинговых занятий для учащихся старших классов. – Школьный психолог №2, 5, 2005.
11. Рудякова О.Н. Развитие культуры общения в подростковой среде: программа, разработки занятий, рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2011.
12. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. – Ярославль: Академия развития, 2004.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:** осознанное и уважительное отношение к другому человеку, как ровеснику, так и взрослому, толерантность к окружающим людям, осознание и дифференцирование собственных чувств, развитие стрессоустойчивости, осознание ценности собственной личности, независимое и нестандартное мышление, инициативность, коммуникабельность, самопознание и рефлексия, развитие интереса к изучению собственной личности.

**Метапредметные результаты:**

Регулятивные:

1. Овладение приемами сбора и систематизации материала
2. Творческая последовательная индивидуальная и коллективная деятельность
3. Умение следовать правилам и полученной инструкции
4. Умение обратиться за помощью
5. Умение успешно действовать в ситуации неопределенности
6. Умение адекватно реагировать в нестандартной опасной ситуации

Коммуникативные:

1. Умение взаимодействовать в групповой работе
2. Умение говорить о себе и своих чувствах перед группой людей
3. Умение вступать в обсуждение
4. Умение презентовать свою работу группе
5. Способность свободно излагать свои мысли в устной и письменной форме
6. Умение слушать
7. Умение аргументировать свои высказывания

Познавательные:

1. Умение самостоятельно анализировать полученную информацию
2. Умение находить нестандартные решения
3. Умение находить ресурсы
4. Умение задавать вопросы

**Предметные результаты:** знакомство с понятием о психологии, медиации, вербальном и невербальном общении, умение адекватного использования невербальных и вербальных средств выразительности в процессе общения, знакомство с понятиями эмоций, чувств, умение контролировать свои эмоции, умение проявлять инициативу.

### Содержание курса внеурочной деятельности

Направление развития личности в рамках программы «Психология в повседневной жизни» социальное. Форма работы групповая. Вид деятельности – это занятия с элементами тренинга; познавательные, развивающие, ролевые игры; психодиагностика; тематические занятия; консультации; решение кейсов.

**Введение. Психодиагностика обучающихся.** На данном этапе проводится знакомство обучающихся с программой занятий, знакомство обучающихся в группе, выявление ожиданий, формирование внутригрупповых правил и диагностика: исследование межличностных отношений, развитие интеллектуальных способностей, КТТМ, тревожности и стрессоустойчивости.

**Тема 1. Я в группе.** Создание безопасного психологического пространства. Работа с понятием коллектив. Постепенная работа с запросами обучающихся. Игры, упражнения и кейсы, направленные на помощь обучающимся в отработке навыка построения диалога и ориентации в ценностях группы, развитии навыков взаимодействия и взаимопонимания, командного взаимодействия. Сплочение группы.

**Тема 2. Виртуальный мир: возможности и опасности.** Обучение подростков осознанному использованию интернет-ресурсов. Поиск сходств и различий реального и виртуального миров. Игры, упражнения и кейсы, направленные на успешное перенесение навыков, полученных в виртуальном общении в реальный мир.

**Тема 3. Один на один с городом и миром.** Знакомство с понятием общения как системы. Анализ окружающего пространства. Древнегреческие понятия «ойкос» и «полис». Способы избегания опасных ситуаций, преодоления препятствий в социуме.

**Тема 4. Отношения с ровесниками.** Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков. Понятие группа, иерархия и лидерство. Заполнение таблицы для оценки себя и других, анализ результатов.

**Тема 5. Отношения со взрослыми.** Игры, упражнения и кейсы, направленные на развитие навыков, с помощью которых обучающиеся смогут рассказать о своих чувствах и о том, чего им не хватает в отношениях с окружающими, развитие навыков саморегуляции. Обращение к ресурсу отношений обучающихся со взрослыми, родителями, членами семьи.

**Итоговое занятие.** Письменная и устная рефлексия. Мониторинг развития межличностных отношений, развития интеллектуальных способностей, КТТМ, стрессоустойчивости.

#### Учебно-тематический план

№	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Введение. Психодиагностика обучающихся.	3	1	2
2	Тема 1. Я в группе	6	2	4
3	Тема 2. Виртуальный мир: возможности и опасности	5	1	4
4	Тема 3. Один на один с городом и миром	6	2	4
5	Тема 4. Отношения с ровесниками	6	2	4
6	Тема 5. Отношения со взрослыми	5	2	3
7	Итоговое занятие	3	1	2
	Итого:	34	11	23

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1	Введение. Знакомство. Анкетирование	06.09.19	
<b>Тема 1. Я в группе</b>			
2	Первая встреча	13.09.19	
3	Попробуем договориться?	20.09.19	
4	Работать в команде - весело	27.09.19	
5	Взрослый разговор	04.10.19	
6	Действуем как один	11.10.19	
7	Давайте договоримся	18.10.19	
8	Я и другие	25.10.19	
9	Какой я внутри?	08.11.19	
<b>Тема 2. Виртуальный мир: возможности и опасности</b>			
10	Самопрезентация	15.11.19	
11	Что было до...	22.11.19	
12	Информационный поток	29.11.19	
13	Реалити-игра	06.12.19	
14	Возможности и опасности	13.12.19	
<b>Тема 3. Один на один с городом и миром</b>			
15	Мир вокруг меня	20.12.19	
16	Ситуации неопределенности	27.12.19	
17	Опасно-безопасно	17.01.20	
18	Столкновение с неприятностями	24.01.20	
19	Нестандартные ситуации	31.01.20	
20	Подведение итогов	07.02.20	
<b>Тема 4. Отношения с ровесниками</b>			
21	Как мы общаемся?	14.02.20	
22	Как я общаюсь?	21.02.20	
23	Структура группы	28.02.20	
24	Лидеры и аутсайдеры	06.03.20	
25	Королевство	13.03.20	
26	Как я себя оцениваю и как оценивают меня другие?	20.03.20	

<b>Тема 5. Отношения со взрослыми</b>			
27	Подросток – инструкция по применению	03.04.20	
28	Конструктивное общение	10.04.20	
29	Учимся обозначать свои границы для взрослых	17.04.20	
30	Расстаемся с негативом	24.04.20	
31	«Идеальный ребёнок»	01.05.20	
<b>Итоговое занятие</b>			
32	Мониторинг обучающихся	08.05.20	
33	Рефлексия и самоанализ	15.05.20	
34	Итоговое занятие	22.05.20	