

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»
г.Вязники Владимирской области

«Согласовано»
Зам.директора по УВР
 Трыкина О.В.
«31» 08 2018 г.

«Утверждаю»
Директор школы
О.Н. Балюк
Приказ № 153 от 31.08.2018


Рабочая программа
по внеурочной деятельности
на 2018-19 учебный год

Направление Социальное
Наименование программы «Я в мире и мир во мне»
Класс 7 Кол-во часов 34
Разработала: Осипова Н.В.
Педагогический стаж
Квалификация первая квалификационная категория

Вязники 2018г.

Пояснительная записка

Подростковый возраст называют периодом "бури и натиска". Разные люди, в силу различных биологических особенностей, переживают этот период по-разному - для кого - то он проходит относительно спокойно, другие же ощущают, что "почва уходит из-под ног". Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Поэтому очень важно в это время поддержать ребенка, помочь решить те или иные проблемы.

Интенсивно растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому, либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка. Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков является также раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними соответствующую работу. Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Задача психолога — научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, избегать «застревания аффекта».

Преимущество «уроков психологии» в том, что, во-первых - они позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолога – педагогического риска», но и с теми, кто не попадает в поле пристального внимания учителей или школьного психолога. Благодаря

этому появляется возможность предложить детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными.

Предлагаемый курс рассчитан на подростков, обучающихся в 7 классе. Соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, контроль собственной раздражительности, застенчивости и неуверенности в себе, пути разрешения конфликтов и т.д.

Цель курса: Помочь подросткам осознать свои особенности, познакомить с миром эмоций и научить контролировать раздражительность, застенчивость, неуверенность в себе и т.д.

Задачи курса:

1. Создание условий для успешной социальной адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности.
2. Развивать культуру общения с собеседниками, желание высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей.
3. Способствовать развитию желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.
4. Оказать подросткам психолого-педагогическую поддержку.
5. Познакомить подростков с миром эмоций;
6. Расширить знание учащихся о себе, своих способностях.
7. Направить процесс самоосознания и саморазвития.
8. Научить контролировать собственные эмоции.
9. Организовать рефлексивную деятельность ребенка.
10. Ознакомить с практическими приемами и методами своего совершенствования.
11. Пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков.

12. Развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений, снижение эмоциональной нестабильности.

Методические приемы:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
- контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

Такая работа не предусматривает теоретической подготовки подростков, а ориентирована на обращение к тем проблемам, причем только в недирективной форме, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Хотя занятия и содержат игровые элементы, по сути своей они являются уроками, что «опознается» самими учениками по следующим моментам:

- Индивидуальная работа в тетради на уроке. После уроков тетради сдаются. С одной стороны, ребята не забывают тетради дома, как это частенько случается. С другой стороны, вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради снижается, поскольку тетрадь «надежно охраняется» учителем. Это обеспечивает ребятам определенную степень психологической безопасности.
- Работа за партами, а не в кругу.
- Проверки работ в тетради и выставление оценок по итогам работы.

В структуре каждого урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

1. Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение (в том числе — иногда — домашних заданий), благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
2. Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения. Иначе оно превратится в простую забаву.
4. Подведение итогов занятия. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Одна из целей подведения итогов — создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть — в форме письменной работы в тетради. Время на выполнение письменной работы оговаривается до начала ее выполнения. Это помогает им лучше сформулировать (а значит, осознать!) опыт, полученный на уроке.

Содержание курса

Тема 1. Что значит — «я подросток». Осуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.

Тема 2. Как узнать эмоцию? Создание условий для основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.

Тема 3. Я — наблюдатель. Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания. Знакомство с языком жестов.

Тема 4. Мои эмоции. Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций. Различие между эмоциями и чувствами. Составление словаря эмоций и чувств.

Тема 5. Эмоциональный словарь. Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира. Классификация эмоций.

Тема 6. Чувства «полезные» и «вредные». Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций. Деление чувств на позитивные и негативные.

Тема 7. Нужно ли управлять своими эмоциями? Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

Тема 8. Что такое «запретные чувства»? Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.

Тема 9. Какие чувства мы скрываем? Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.

Тема 10. Маска. Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.

Тема 11. Я в «бумажном зеркале». Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).

Тема 12. Бумажное отражение. Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

Тема 13. Что такое страх? Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Тема 14. Побеждаем все тревоги. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Тема 15. А что они обо мне подумают. Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме. Тестирование на определение уровня самооценки по методике О.И. Моткова.

Тема 16. Злость и агрессия. Разделение понятия «злость» и «агрессия» Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии. Проведение методики Басса-Дарки на выявление агрессии.

Тема 17. Как справиться со злостью? Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Тема 18. Обида. Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.

Тема 19. Как простить обиду? Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.

Тема 20. Ах, в чем я виноват? Что такое вина и стыд? Основные признаки проявления вины и стыда. Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.

Тема 21. Что такое эмпатия? Понятие «эмпатия». Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков.

Тема 22. Зачем мне нужна эмпатия? Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.

Тема 23. Развиваем эмпатию. Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

Тема 24. Способы выражения чувств. Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

Тема 25. Тренировка «Я – высказываний». Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».

Тема 26. Compliments. Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

Тема 27. Обобщающий урок по курсу «Мир эмоций».

Календарно-тематическое планирование.

34 часа (1 час в неделю)

№	Тема	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	Что значит – «я подросток».	1	07.09	
2	Как узнать эмоцию?	1	14.09	
3	Я – наблюдатель.	2	21.09 28.09	
4	Мои эмоции.	1	05.10	
5	Эмоциональный словарь.	1	12.10	
6	Чувства «полезные» и «вредные».	1	19.10	

7	Нужно ли управлять своими эмоциями?	2	26.10 09.11	
8	Что такое «запретные чувства»?	1	16.11	
9	Какие чувства мы скрываем?	1	23.11	
10	Маска.	1	30.11	
11	Я в «бумажном зеркале».	1	07.12	
12	Бумажное отражение.	1	14.12	
13	Что такое страх?	2	21.12 28.12	
14	Побеждаем все тревоги.	1	11.01	
15	А что они обо мне подумают	2	18.01 25.01	
16	Злость и агрессия	2	01.02 08.02	
17	Как справиться со злостью?	1	15.02	
18	Обида	1	22.02	
19	Как простить обиду	1	01.03	
20	Ах, в чем я виноват	1	08.03	
21	Что такое эмпатия?	1	15.03	
22	Зачем мне нужна эмпатия?	1	22.03	
23	Развиваем эмпатию.	2	05.04 12.04	
24	Способы выражения чувств.	2	19.04 26.04	
25	Тренировка «Я – высказываний».	1	03.05	
26	Комплименты.	1	10.05	
27	Обобщающий урок по курсу «Мир эмоций»	1	17.05	
ИТОГО		34		

Список литературы.

1. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М. : ВАКО, 2006
2. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011
3. Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005