

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА «ПОТЕНЦИАЛ»**

**«РАССМОТРЕНО И  
ПРИНЯТО»**  
На педагогическом  
совете  
Протокол № 1 от  
«28» августа 2020 г.

**«ПРОВЕРЕНО»**  
«27» августа 2020 г.  
Зам. директора по УВР  
  
Серёгина О.Н.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Приказ № 75-од от  
28.08.2020 г.  
Директор



Копцева Е.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ»  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
9 КЛАСС**

**Составитель (составители)  
программы:  
Андерсон С.В.**

**Самара,  
2020 год**

<b>Курс внеурочной деятельности</b>	Введение в психологию
<b>Направление</b>	Социальное
<b>Класс</b>	9
<b>Количество часов</b>	за уровень – 34 ч. 9 класс – 34 ч. (1 ч. в неделю)

### ***Пояснительная записка.***

Программа основывается на УМК элективного ориентационного курса для учащихся старших классов, авторы С.Н. Чистякова, Н.Ф. Родичев, Е.О. Черкашин «Слагаемые выбора профиля обучения и траектории дальнейшего образования» (Допущено Министерством образования и науки РФ в качестве учебного пособия для предпрофильной подготовки учащихся образовательных учреждений общего среднего образования).

Курс выполняет функцию поддержки основных курсов гуманитарного профиля и ориентирован на:

- знакомство с основами психологии и различными ее направлениями,
- самопознание, формирование «Я-концепции»,
- развитие эмпатии,
- понимание мотивов поведения окружающих,
- развитие практических навыков поведения в ситуации общения,
- анализ собственного поведения в ситуации выбора, целеполагания, принятия решений и ответственности,
- разрешение внутриличностных трудностей и противоречий, выполняя, таким образом, роль профилактики конфликтного поведения и конфликтных ситуаций в жизни подростков.

***Курс «Введение в психологию» предназначен для учащихся девятых классов. Его выбор обусловлен интересом подростков к самому себе, к способам самопознания и познания других людей, к эффективному построению отношений с другими людьми.***

Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение.

Методом обучения для курса является социально-психологический тренинг. В тренинге находит своё «применение» формирующееся самосознание подростка: происходит дальнейшее его развитие, формирование «Я-концепции».

Такая форма работы является наиболее эффективной для формирования навыков конструктивного общения.

Получение «обратной связи» о своей деятельности от ведущего и участников.

Происходит практическое ознакомление с различными формами работы психолога и способами применения психологических знаний. «Погружение» в профессиональную деятельность.

Наиболее важным отличительным признаком именно подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере

самосознания подростка, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. В этот период, согласно мнению одного из крупнейших отечественных психологов Б. Г. Ананьева, сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности. В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой собственный мир.

В этом возрасте подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека.

«Я-концепция» - система внутренне согласованных представлений о себе, образов «я».

В 11-12 лет возникает интерес к своему внутреннему миру, а затем происходит постепенное усложнение и углубление самопознания. Подросток хочет понять, какой он на самом деле, и представляет себе, каким он хотел бы быть.

Подростковая рефлексия, потребность разобраться в себе самом.

Реальное «Я»: физическое «я», представления о своем уме, способностях в разных областях, о силе характера, общительности, доброте и других качествах.

Компоненты «Я-концепции»: познавательный, оценочный и поведенческий. Идеальное «Я».

Потребность в активном, самостоятельном, творческом познании.

Общение – это многоплановый процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Можно условно выделить три стороны: коммуникативную (передача информации), интерактивную (взаимодействие) и перцептивную (взаимовосприятие).

У подростков в мотивационной структуре процесса общения первостепенную значимость приобретают отношения со сверстниками, ярко проявляется потребность в принадлежности какой-нибудь группе, обнаруживается тенденция к поиску близких дружеских связей, основанных на глубокой эмоциональной привязанности и общности интересов.

Общий рост личности подростка, расширение круга его интересов, развитие самосознания, новый опыт общения со сверстниками – всё это ведёт к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний подростка.

В тренинге решаются проблемы, возникающие в диаде «Я – другие люди»: коммуникативные умения, различные социальные навыки. Группа служит своего рода «полигоном» для отработки соответствующих умений и навыков. Также группа способствует получению «обратной связи» о своей деятельности от ведущего и участников, что необходимо для «построения» самооценки и «Я-концепции» в целом.

Тренинг общения целесообразнее проводить, используя принцип Т-групп – групп тренинга человеческих отношений («тренинг чувствительности» или «тренинг сенситивности»). Цели работы Т-групп – самопознание участников, увеличение чувствительности к состоянию партнёров по общению и развитие других навыков, необходимых для продуктивного общения. Для них характерна относительно высокая технологичность работы, однако не мешающая спонтанности, активная позиция ведущего, наличие у него достаточно чёткого плана занятий. Все эти особенности делают работу с подростками по названным принципам более продуктивной, поскольку они более эффективно взаимодействуют в достаточно структурированных ситуациях общения.

Преподавание курса по психологии представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя. Искусство жизни состоит не только в том, чтобы учитывать свою индивидуальность, но и в том, чтобы соотносить свои жизненные цели, планы и желания со своими особенностями, чтобы раскрывать в ходе жизни в себе новые качества, развивать новые способности.

**Основная цель** предпрофильного курса «Введение в психологию»: формирование интереса к изучению психологии, своего внутреннего мира, интереса к межличностному взаимодействию, т.е. формирование психологической готовности старшеклассников к вступлению во взрослую жизнь.

- «погружение» в профессию, знакомство с видами практической работы психолога
  - моделирование жизненных ситуаций для отработки умений принятия решений и ответственности, целеполагания;
- повышение уровня коммуникативной компетентности подростков, что способствует стимулированию социального развития и личностного роста

Общая цель конкретизируется **в задачах курса**:

- овладение определенными социально-психологическими знаниями;
- развитие способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей;
- изучение и овладение приемами конструктивного взаимодействия для повышения его эффективности.

знакомство с базовыми понятиями из области психологии,

знакомство с приемами эффективного общения,

овладение навыками понимать себя, свои чувства; других людей, их чувства и причины поведения;

повышение уровня рефлексивности, создание мотивации для дальнейшего саморазвития участников,

**Адресат:** учащиеся 9 класса. Оптимальная численность группы: 8 – 16 человек.

#### **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:**

Курс рассчитан на 34 часа (1 занятие один раз в неделю).

- Основной *методический приём* – тренинг.
- Ведущие *формы организации учебных занятий*:
  - ролевые игры,
  - учебно-тренинговые процедуры с последующим рефлексивным анализом,
  - при необходимости и по желанию группы - краткие ознакомительные экскурсии в теорию психологии
- Предполагается текущий и итоговый **контроль** психоэмоционального состояния подростков – участников тренинга.

**Условия проведения занятий.** При проведении занятий соблюдаются условия принятия, безопасности, поддержки. Для этого нужно:

- положительная поддержка деятельности подростков: терпимость, соблюдение права каждого участника высказать своё мнение,
- создание климата взаимного доверия,
- использование ошибки или субъективно негативной ситуации как возможности приобретения нового опыта.

- **Критерии оценок** являются предметом договора между группой и ведущим занятием преподавателем. В течение всего периода обучения

оценка преподавателя согласуется с самооценкой учащегося и фиксируется только в случае достижения согласия обеих сторон. Оценка носит качественный характер и фиксирует мнение группы о степени овладения каждым учащимся материалом занятий, а также подтверждается результатами тестирования.

***Критерии эффективности программы:***

- 1. усиление личностных ресурсов;*
- 2. формирование адекватной самооценки;*
- 3. наличие навыков конструктивного поведения;*
- 4. наличие навыков и умений снятия эмоционального напряжения и тревожности.*

***Предполагаемый результат:***

- Сформированность адекватной самооценки и освоение эффективных поведенческих стратегий с целью регуляции социальных отношений;*
- Уменьшение факторов, приводящих к чрезмерному напряжению и тревожности;*
- Сформированность навыков адекватного конструктивного поведения*

*Занятия содержат теоретический материал, практическая часть занятий строится из примеров из жизни самих обучающихся, игровых элементов, тестовых и творческих заданий. Это дает возможность максимально попробовать на практике свои силы, увидеть свои возможности, понять, есть ли интерес к такому направлению деятельности.*

***Результатом обучения можно считать формирование у учащихся таких личностных УУД как:***

- Уверенность в своих возможностях, адекватная самооценка, понимание принципов хочу-могу-надо,*
- Использование знаний особенностей и проявлений людей в своей жизни для выстраивания эффективных коммуникаций*
- Развитие эмпатии, принятия различий в поведении,*

***регулятивных УУД:***

- умение соотносить свои интересы, знания и увлечения с видами профессиональной занятости людей*
- навыки планирования, целеполагания, самоконтроля*

***когнитивных УУД:***

- развитие и расширение словарного запаса учащихся*
- знания*
- умение рассуждать, делать выводы, анализировать*
- развитие внимания, памяти, ассоциативного, логического мышления,*

- умение выстраивать взаимосвязи между поведением и событиями в жизни людей

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

*В результате освоения программы курса учащийся должен:*

- знать: основные понятия психологической науки, место и роль психологии в системе наук,*
- уметь: осуществлять проведение, обработку и интерпретацию психодиагностических методик, направленных на углубление знаний о своих индивидуально-психологических особенностях и возможностях; ориентироваться в психологической информации;*
- владеть навыками: применения теоретических знаний для решения практических задач, эффективных способов межличностных коммуникаций, способов разрешения конфликтов.*

**Форма контроля** – итоговое индивидуальное творческое задание.

### **Алгоритм ведения занятия.**

Занятие состоит из нескольких частей:

- приветствие,
- экспресс диагностика в начале и в конце занятия,
- основная часть, во время которой даются информационные блоки, выполняются упражнения, проводятся дискуссии, диагностические исследования,
- подведение итогов занятия: рефлексия (обсуждение эмоциональных переживаний, закрепление впечатлений, полученных в ходе занятия),

## Тематическое планирование

№ №	Тема	Количество о часов	Форма занятия	Образовательный продукт
	<b>Введение в курс. Психология – наука о душе. - 3 часа</b>			
	<p><i>Определение психологии как науки, её место среди наук о человеке. Житейская и научная психология: сходство и различия. Основные понятия психологии. Знакомство с курсом «Психология». Знакомство и сплочение группы. Правило работы в группе</i></p>	3	<p><i>Тренинг Упражнения</i></p>	<p><i>«Кто Я» Анкета «Знакомство» Навыки самопрезентации</i></p>
	<b>Познавательные процессы - 7 часов</b>			
	<p><i>Понятие об ощущении и восприятии. Ощущения как основа знаний об окружающем мире. Восприятие как целостный образ вещей и событий: восприятие предметов, времени, отношений между предметами, пространства, человека</i></p>	1	<p><i>Занятие с элементами лекции</i></p>	<p><i>Результаты самодиагностики, рефлексивные выводы, рекомендации по расширению восприятия</i></p>
	<p><i>Внимание. Способы развития внимания Внимание как</i></p>	1	<p><i>Семинар-практикум</i></p>	<p><i>Результаты самодиагностики, рефлексивные</i></p>

	<p><i>направленность сознания на определенный объект.</i>  <i>Характеристика внимания.</i>  <i>Внимание произвольное, произвольное, произвольное.</i>  <i>Концентрация и переключение.</i></p>			<p>выводы, рекомендации по улучшению внимания</p>
	<p><i>Память. Способы развития памяти</i>  <i>Память как основа психической деятельности человека. Виды памяти (двигательная, эмоциональная, образная, словесно-логическая).</i>  <i>Приемы мнемотехники</i></p>	2	Семинар-практикум	Рекомендации по улучшению памяти. Освоение мнемотехник
	<p><i>Мышление.</i>  <i>Мышление как процесс обобщенного и опосредованного познания действительности.</i>  <i>Классификация видов мышления</i>  <i>Способы развития мышления.</i>  <i>Определение типа мышления.</i>  <i>Самостоятельность мышления.</i></p>	2	Семинар-практикум	Рекомендации по развитию мышления
	<p><i>Воображение и творчество</i>  <i>Процесс воображения. Роль воображения в</i></p>	1	Семинар-практикум	Рекомендации по развитию воображения

	научном и художественном творчестве, в профессиональной деятельности. Методы развития воображения.			
<b>Психология личности 13 часов</b>				
	Индивид. Индивидуальность. Личность. Понятие, Органические предпосылки и социальные условия развития личности. Личность как исторический этап развития человека, общества, их взаимосвязь	1	Занятие с элементами дискуссии	Навыки работы с понятием
	Потребности личности Определение, виды, функции. Специфика человеческих потребностей. Иерархия потребностей.	1	Занятие-практикум	Осознание своих потребностей
	Понятие о мотивации Мотив как сила, побуждающая к деятельности. Виды мотивации: внешняя, внутренняя. Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи	1	Занятие-практикум	Самодиагностика Рефлексивный анализ
	Самосознание и самооценка	1	Занятие-практикум	Самоанализ Образа «Я»,

	<p><i>личности</i>  <i>Самосознание как совокупность психических процессов, посредством которых субъект осознает себя как такового. Компоненты самосознания личности: самопознание, самовоспитание, Самооценка. Образ «Я» . Влияние уровня самооценки на успешность деятельности личности. Определение уровня самооценки.</i></p>		<p><b>с</b>  <b>использование</b>  <b>М</b>  <b>проективных</b>  <b>методов</b></p>	
	<p><i>Эмоциональная сфера личности. Спектр человеческих эмоций. Виды эмоций. Основные функции эмоций (коммуникативная, регулятивная, сигнальная, мотивационная, оценочная, стимулирующая, защитная Саморегуляция эмоциональной сферы</i></p>	<p>2</p>	<p>Лекция, тренинг</p>	<p>Навыки саморегуляции</p>
	<p><i>Темперамент и его виды. Характеристика типов темперамента:</i></p>	<p>2</p>	<p>Семинар с элементами лекции</p>	<p>Таблица типов темперамента, рекомендации по учету особенностей</p>

	<i>сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Учет особенностей темперамента при выборе профессии</i>			темперамента
	<i>Характер. Общее понятие. Общее и индивидуальное в характере человека. Основные пути становления характера. Проблема «нормального» характера» Акцентуации характера</i>	2	Семинар-практикум	Рекомендации по формированию характера
	<i>Понятие о способностях Уровни развития способностей: задатки, способности, одаренность, талант, гениальность. Общие и специальные способности, их роль в успешности выполнения. Развитие способностей.</i>	1	Занятие-практикум	Мини-сочинение
	<i>Творческие способности. Понятие о креативности. Формирование и развитие творческих способностей. Диагностика креативности.</i>	2	Занятие-практикум	Творческие работы

<b>Общение - основа человеческого бытия 6 часов</b>				
	<p><i>Общение и его роль в повседневной жизни человека. Общение как взаимодействие людей, содержанием которого является обмен информацией с помощью различных средств коммуникации для установления взаимоотношений между людьми</i></p> <p><i>Функции общения. Инструментальная, интегративная, функция самовыражения, трансляционная.</i></p> <p><i>Виды, функции, структура общения.</i></p> <p><i>Тренинг общения как способ повышения коммуникативной компетенции</i></p>	1	Семинар с элементами лекции, тренинга	Мини-сочинение «Легко ли со мной общаться?»
	<p><i>Невербальное общение. Мимика, голос, язык жестов и поз в коммуникации.</i></p> <p><i>Экспрессия взгляда.</i></p> <p><i>Соотношение вербального и невербального компонентов общения</i></p>	1	Семинар-практикум	Таблица жестов
	<p><i>Что мешает</i></p>	1	Занятие с	

	<i>общению? Коммуникативные барьеры и их преодоление) барьер темперамента, барьер характера, барьер манеры общения, барьер отрицательных эмоций, барьер речи. Преодоление коммуникативных барьеров</i>		элементами тренинга	
	<i>Развитие навыков эффективного общения. Активное слушание, Я-высказывание</i>	1	Занятие с элементами тренинга	Модель Я-высказывания
	<i>Конфликты. Стратегии поведения в конфликте: соперничество, сотрудничество, компромисс, приспособление, избегание Конструктивные и деструктивные функции конфликта</i>	1	Семинар-практикум	Рекомендации по профилактике и решению конфликтов
	<i>Правила поведения в конфликте. Алгоритм разрешения конфликта. Предпосылки предупреждения конфликта</i>	1	Семинар-практикум	
<b>Жизненный путь личности 4 часа</b>				
	<i>Характеристика зрелой личности. Планирование жизненного пути.</i>	1	Семинар-практикум	Алгоритм работы С отрицательными эмоциями

	<i>Основы целеполагания. Формирование позитивных стратегий</i>			
	<i>Роль жизненных ценностей при выборе профессии</i>	2	Семинар- практикум	Ступени выбора профессий (актуализация ценностей, определение личных ценностей при выборе профессий)
	<i>Развитие умений по принятию решений</i>	1	Семинар- практикум. Решение проблемных задач	Алгоритм принятия решений. Ступени выбора профессий (схема профессиональног о развития)
	<i>Создание и защита творческо- исследовательских работ</i>	2		Коллаж
	<b><i>Итого:</i></b>	<b>34</b>		