

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Гимназия № 39» городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

ЭКСПЕРТИЗА ПРОВЕДЕНА
на заседании кафедры/МО
педагогов-психологов гимназии
Руководитель кафедры/МО Гибадуллина А.Р.
протокол № 1 от 26.08.2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
председатель НМС
директор гимназии
А.Ф.Ганиева
Приказ № 396 от 30.08.2019 г.

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
социально-психологической направленности
по курсу «Уроки общения»
(практическая психология для подростков)
для учащихся 5-7-х классов**

Составитель: Чеховская О.С.,
педагог-психолог высшей категории
МБОУ «Гимназия № 39».

УФА – 2019 год

Пояснительная записка

Актуальность курса. Дополнительное образование детей играет важную роль в формировании полноценной разносторонне развитой личности, т.к. создает основу для других видов обучения, организованного в зоне ближайшего развития. Дополнительное образование детей 5-7 классов в сфере социально-психологической направленности позволяет развивать у ребенка подросткового возраста коммуникативные навыки, творческие способности, умение адаптироваться в социуме, справляться с конфликтами.

Для подросткового возраста важно: познание самого себя, осознание своих чувств, эмоций, возможностей, мыслей, поведенческих паттернов в различных ситуациях и т.д. В процессе практических занятий происходит развитие адаптационных способностей личности, личностный рост участников, повышение возможности справляться с собственными негативными эмоциями, раздражением в случае конфликтных ситуаций.

Цели и задачи программы

Цели:

- осознание подростками своих особенностей,
- научиться решать проблемы,
- обрести уверенность в собственных силах,
- преодолеть подростковый кризис.

Данная цель конкретизируется в следующих задачах:

- Формирование интереса к психологии.
- Развитие навыков эффективного общения.
- Развитие умений адекватно выразить свои чувства, эмоции.
- Развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.
- Развитие познавательных процессов, креативности.
- Повышение уровня рефлексивности.
- Создание мотивации для дальнейшего саморазвития личности.
- Развитие умения взаимодействовать в группе, сплочение группы.
- Формирование взаимного доверия и толерантности.

На занятиях используются различные образовательные формы взаимодействия: мини-лекции, тесты, игры, рисование, психогимнастика, элементы телесно-ориентированной терапии. Занятия проводятся в благоприятной обстановке, что позволяет детям в спокойной игровой атмосфере отработать полученные навыки, решить личностные проблемы. Курс «Уроки общения» состоит из 10 занятий и рассчитан на одновременное обучение 6-8 учеников.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Введение в курс. Психодиагностика.	1	0,5	0,5
2.	Знакомство.	1		1
3.	Самопознание.	1		1
4.	Я и мое окружение.	1		1
5.	Наши страхи.	1		1
6.	Агрессия.	1		1
7.	Конфликты.	1	0,5	0,5
8.	Мои мечты.	1		1
9.	Я и моё имя.	1		1
10.	Итоговое занятие.	1		1
Итого:		10	1	9

Содержание курса

Тема 1. Введение в курс. Психодиагностика

Беседа о том, как будут проходить занятия. Диагностика детей с целью определения уровня психологического развития, познавательной активности, эмоционально-волевой сферы детей для организации групповой работы. Беседа, наблюдение за ребенком. Исследование развитие внимания, памяти, мышления, темпа деятельности и работоспособности, особенности эмоционально-волевой сферы.

Тема 2. Знакомство

Знакомство участников группы, продолжение психодиагностики, развитие фантазии детей, сенсорного восприятия окружающих предметов.

Тема 3. Самопознание

Продолжение знакомства друг с другом, познание себя, своих чувств и чувств других участников занятия; развитие сенсорного мировосприятия; развитие навыков эффективной коммуникации.

Тема 4. Я и мое окружение

Исследование собственных настроений, телесных проявлений, фантазий, развитие сенсорного восприятия, обозначение важного в своем окружения для личности человека. Беседа о человеческих ценностях.

Тема 5. Наши страхи

Беседа о разных чувствах. Определение и исследование собственных чувств, таких как тревога, страх, боязливость. Развитие рефлексивности.

Тема 6. Агрессия

Исследование разных негативных проявлений личности, злости, раздражения и телесных проявлений человека. Изучение способов справляться со своими негативными чувствами.

Тема 7. Конфликты.

Сигналы конфликта, стиль входа в конфликт, осознание роли конфликтов в жизни человека, конструктивные способы решения конфликтных ситуаций. Изучение и применение техник расслабления.

Тема 8. Мои мечты

Развитие творческого мышления, фантазирования, развитие навыков постановки целей.

Тема 9. Я и мое имя

Исследование личностной идентичности, содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я», самопринятия. Беседа о важности имени в жизни человека.

Тема 10. Итоговое занятие

Подведение итогов проведенных занятий. Получение обратной связи от обучающихся о полученных результатах после прохождения курса «Уроков общения». О планировании дальнейшего личностного роста.

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате занятий по курсу «Уроки общения» у обучающихся разовьется мотивация к дальнейшему саморазвитию личности. Подростки:

- освоят основные конструктивные способы взаимодействия в процессе общения, разрешения конфликтных ситуаций с ровесниками и взрослыми людьми, управления своими психоэмоциональными состояниями;
- разовьют умения: адекватного выражения своих чувств, эмоций; конструктивного поведения в конфликтных ситуациях; проявления инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности; активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместных мероприятиях;

- научатся: договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других; выражать собственные мысли и мнения по предложенным темам занятий;

Получат возможность:

- участвовать в проведении и анализе результатов социально-психологических опросах с целью сбора и обработки социально-психологической информации;
- демонстрировать на мастер-классах приобретенные знания, умения и навыки в «Дни психологии» и на выездных мероприятиях в подшефном детском саду;
- получить опыт участия в конкурсах социально-психологической направленности районного, городского, республиканского уровней.

Список дополнительной литературы для учащихся

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: ООО «Речь», 2000. – 310 с.
2. Лабиринт души. Терапевтические сказки. / Под ред. О.В. Хухлаевой, О.Е.Хухлаева. – 14-е изд. – М.: Академический проект, 2018. – 175 с. – (Психологические технологии: Сказкотерапия).
3. Ткачева Т.Е. Психотерапевтические сказки для взрослых и детей. / Т.Е. Ткачева. – Изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 93 с. – (Психология).

Список методической литературы для учителя

1. Крюгер К. Метафорические ассоциативные карты «Она» \К.Крюгер; художник В.Кирдий. – СПб.: Речь, 2013. – 32 с.
2. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003. -256 с.
3. Наши чувства и эмоции. Демонстрационный материал для занятия в группе и индивидуально. Киров, 2016.
4. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. -М.: «Издательство ГНОМиД», 2001. — 160 с. (В помощь психологу.)
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). 7-е изд. — М.: Генезис, 2015. — 207 с.
6. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1–4 классы) / О. В. Хухлаева. – 7-е изд. - М.: Генезис, 2015.
7. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (7–8 классы) / О. В. Хухлаева. – 7-е изд. - М.: Генезис, 2015.
8. Эмоции. 16 обучающих карточек. Ростов-на-Дону: ПРОФПРЕСС. – 2016.

Электронные ресурсы:

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психол. очерк: Кн. для учителя. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 1991. — 93. - <http://www.twirpx.com/file/158224/>
2. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Коррекционные, развивающие адаптирующие игры.— СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004.-64 с. - <http://www.klex.ru/8ww>
3. Жиль Р. Методика исследования межличностных отношений детей. / Проективная психодиагностика. - <http://vsetesti.ru/218/>
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по креативной терапии [Текст]: учеб. пособие / Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. - СПб.: Речь, 2003. - 400 с. - <http://www.twirpx.com/file/558386/>
5. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1996. 208 с., ил. - <http://www.klex.ru/h9e>
6. Марцинковская Т.Д. Диагностика психического развития детей. Пособие по практической психологии. — М.: ЛИНКА—ПРЕСС, 1997 - 176 с. - http://www.liveinternet.ru/users/redhead_queen/post287620978/

7. Рогов Е. Настольная книга практического психолога: Учеб.пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с: ил. - <http://www.klex.ru/411>
8. Розенцвейг С. Фрустрационный тест рисуночных ассоциаций. Тест Розенцвейга. Методика рисуночной фрустрации (модификация Н.В.Тарабриной) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. С.150-172. - <http://vsetesti.ru/401/>
9. Симановский А.Е. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Издательство: Ярославль: ТОО «Академия развития», 1996. - <http://knigi.tor2.org/?b=4334244>
10. Тихомирова Л. Ф. Развитие познавательных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития, 1996. — 192 с., ил. - <http://www.klex.ru/b29>
11. Туник Е. Е. Психодиагностика творческого мышления. Креативные тесты. — СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2002. - <http://www.klex.ru/931>
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1.— М.: Генезис, 1998.— 160 с, ил. - <http://www.myword.ru>
13. Хухлаева О. В. Лесенка радости. М.: Издательство «Совершенство», 1998. - <http://www.klex.ru/ewi>
14. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб.пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001, 208 с. - <http://www.myword.ru>
15. Чистякова М.И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с: ил. - <http://klex.ru/69i>