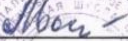


Директор:  /Л.Б. Босхолова/



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Половинская средняя общеобразовательная школа

Рабочая программа
коррекционно-развивающего курса
«Тропинка к своему Я»

разработала: учитель английского языка
Малгатаева И.А.

Половинка, 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с планируемыми результатами адаптированной общеобразовательной программы МБОУ Половинская СОШ.

За основу программы взята программа формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» 5-6, 7-8 классы кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2011. Для учащихся 9 класса ориентиром послужила программа Г.Н. Селевко «Найди себя» Москва, Народное образование, 2006

Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов.

В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» система образования требует внедрения в практику работы общеобразовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку условий для развития и получения полноценного образования. Реализация системы коррекционно-развивающего обучения предполагает решение следующих задач:

- Преодоление стойкой неуспеваемости;
- Интеграции детей в общество путем усиления трудовой и профессиональной направленности.

Психолого – педагогические принципы обучения детей в этих классах предполагают:

- Введение в содержание обучения разделов, предусматривающих восполнение пробелов предшествующего развития;
- Использование приемов и методов обучения с ориентацией на *зону ближайшего развития ребенка* – создание оптимальных условий для реализации его потенциальных возможностей;
- Развитие активной познавательной деятельности;
- Нормализация учебной деятельности, воспитание самоконтроля;
- Расширение знаний и представлений об окружающей действительности, обогащение словаря и развитие устной монологической речи.

При таком изучении программы появляется возможность учитывать особенности развития детей, их способности, что позволяет учащимся лучше усваивать материал, вырабатывать навыки коллективной работы, индивидуальной работы, работы с текстом.

Принципы реализации программы курса:

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.

2. *Принцип доступности* от уровня психологических особенностей ребёнка.

3. *Принцип наглядности* - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.

4. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

5. *Принцип научности* лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.

6. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Программа курса и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, групповые дискуссии.

Цель программы: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено.

Задачи:

Развивать у детей навыки общения, толерантности

Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.

Научить понимать свои чувства и чувства других людей.

Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

Основная цель программы (6-9 классы) – *решение* основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья подростков и юношей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер.

Задачи:

Обучающие:

- научить положительному отношению к себе и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в саморазвитии.

Воспитательные:

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологического здоровья ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

Развивающие:

- создавать условия для развития личности каждого подростка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

Принципы проведения занятий:

Создание психологом личностно-ориентированного стиля общения с учащимися.

Принцип эмоционального комфорта: создание на занятиях атмосферы, помогающей раскрывать творческий потенциал детей.

Принцип сотрудничества: формирование новых знаний в ходе совместной работы психолога с учащимися.

Принцип вариативности, гибкости: готовность психолога проводить занятия, учитывая нестабильность и непредсказуемость поведения детей.

Принцип «здесь и теперь»: работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни учащихся, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

Продолжительность занятия 40 минут.

Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от возникающих проблем.

Основные содержательные линии:

1. Я – личность;
2. Я и мой внутренний мир;
3. Я и общество

2. Общая характеристика курса «Тропинка к своему Я»

Программа «Тропинка к своему Я» поможет учащимся осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути.

В ходе реализации программы делается акцент на духовно-нравственном развитии и воспитании школьников, которое является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с подростками и юношами, которая включает три основных компонента:

аксиологический (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание взрослеющим человеком ценности, уникальности себя и окружающих, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у учащегося потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают учащемуся более эффективно справиться со своими проблемами.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

3. Описание места курса «Тропинка к своему Я» в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МБОУ Половинская СОШ программа курса «Тропинка к своему Я» реализуется с 5 по 9 класс, в части коррекционно – развивающих занятий. Занятия проводятся в групповой форме (по 1 часу в неделю).

4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требованиями к результатам освоения коррекционного курса представляют собой описание возможных **ожидаемых результатов** данной категории обучающихся.

Личностные результаты (ожидаемые):

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- принятие норм поведения;
- развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие познавательной активности и чувства уверенности в своих силах;

Предметные результаты (ожидаемые):

- понимать собственные потребности и цели;
- оценивать мотивы своих поступков.

анализировать и понимать притчи, сказки, выявлять в них скрытый подтекст;
– анализировать собственные поступки;
– самостоятельно анализировать поведение героев фильма;
– проводить психологическое обследование с использованием простейших психодиагностических методов по определению своих личностных качеств, черт характера.

9 класс

Ожидаемый результат:

Личностный – знание психологических особенностей своей личности

Предметный – применение теоретических знаний для решения практических задач, эффективных способов межличностных коммуникаций, способов разрешения конфликтов.

5. Содержание

5 класс

Введение в мир психологии самопознания.

Я – это я.

Я могу.

Я мечтаю.

Я в прошлом, настоящем и будущем.

Я и моя самооценка.

Мои чувства.

Я и мой внутренний мир.

Я и другие.

Я одинок? Или я – это мы.

Я и мои изменения.

6 класс

Блок I. Я – Личность. (13 часов)

1. Введение. (1 час)

Зачем человеку заниматься психологией? Что такое психология. Чем отличаются понятия человек-личность-индивид-индивидуальность.

2. Кто Я, какой Я? (2 часа)

Дать определение понятию «качества личности», «темперамент», «характер». Рассмотреть взаимосвязь самооценки человека и особенностей его поведения. Ответить на вопрос «Кто Я». Написать сочинение на тему: «Какой я и чем отличаюсь от остальных».

3. Я-могу (2 часа)

Научить умению понимать другого человека. Вербализовать свои умения и навыки. Работа с психологической сказкой О. Горькова «Фламинго»

4. Я нужен (2 часа)

Определить список необходимых вещей в школе, дома, на улице, обсудить значимость вещей в жизни человека. Работа с рассказом Г. Аркадьева «Повесть о настоящем цвете».

5. Я мечтаю (2 часа)

Поговорить о чем мечтают шестиклассники, о чем мечтают взрослые люди. Обсудить тему

«Зачем люди мечтают». Работа со сказкой В. Чувакова «Сказка о мечте».

6. Я-это мои цели (2 часа)

Научить пользоваться невербальной системой общения. Обсудить важность и значимость вербальных и невербальных сигналов. Работа со сказкой О. Колосова «Сказка о славном Учмаге, учителе его Магуче и бедном, но вылеченном Аэроплане».

7. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее (2 часа)

Определить целей в настоящем и в будущем. Составить список ценностей разных возрастных групп с целью научиться понимать и учитывать интересы другого человека.

Блок II. Я и мой внутренний мир (10 часов).

1. Каждый видит мир и чувствует по – своему (2 часа)

Показать учащимся значимость мнения каждого. Научить слушать и слышать собеседника. Работа со сказкой О. Пасхина «Сказ про Вольняшку»

2. Я и мои «колючки» (2 часа)

Определить качеств, которые мешают общению. Определить качеств, которые способствуют общению. Работа со сказкой Е. Головановой «Шиповник».

3. Нужно ли человеку меняться? (2 часа)

Обсудить важность положительных и отрицательных качеств личности, составить их список. Составить список «Мои важные изменения». Работа со сказкой Г.Кононенко «Я иду к своей звезде»

4. Любой внутренний мир ценен и уникален (2 часа)

Обсудить тему уникальности каждого человека. Дать определение понятиям «Я – реальное» и «Я – идеальное». Предложить учащимся нарисовать свою планету, со своими законами и правилами.

5. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется (2 часа)

Рассказать о качествах, которые составляют внутреннюю силу и помогают справиться со сложной ситуацией. Научить давать определения качествам характера.

Работа со сказкой

«Сказка о волчишке Джоне»

Блок III. Я и общество (11 часов)

1. Учимся договариваться (2 часа)

Поговорить об умении доверять другим людям, о способах установления контакта с собеседником. Игра «Мои маски». Работа с притчами: «Дом масок» и «Глиндум Фря»

2. Уверенность и уважение других (2 часа)

Дать определение понятиям «уверенность» и «уважение». Поговорить о том, за что учащиеся уважают себя и бывает ли так, что человека не за что уважать. Составить портрет человека, который достоин уважения. Работа со сказкой «Превращение»

3. Трудные ситуации могут научить меня.... (2 часа)

Поговорить о том, что в любом событии есть плюсы и минусы. Составить копилку трудных ситуаций шестиклассников. Работа со сказкой «Сказка о Дрюпе Дрюпкине».

4. Я и мои друзья (2 часа)

Поговорить о значимости друзей и о том, как мы выбираем друзей. Работа со сказкой А.Безотосова «Светлячок».

5. У меня есть друг (2 часа)

Научить понимать собеседника по невербальным сигналам. Работа со сказкой Н.Лумпова «Волшебная роща». Выполнить упражнения: «Загадай друга» и «Качества моего друга».

6. Подведение итогов. Повторение пройденного материала. (1 час)

Рефлексия. Пожелания друг другу.

7 класс (34 часа)

1. Чувства бывают разные (2 часа)

Дать определение понятию «чувство», рассказать о многообразии эмоций и чувств. Научить невербально демонстрировать различные эмоции. Работа со сказкой А. Вергазова «сказ о том, как Штирлицев свой страх победил».

2. Стыдно ли бояться (2 часа)

Дать определение понятию «страх», рассказать о разнообразии страхов. Поговорить о страхах семиклассников. Работа со сказкой А. Никитина «Сказка про Егора-мухомора, девочку Машу, серого волка, лосей и мимолетную бабушку».

3. Я повзрослел (2 часа)

Нарисовать символ своего Я. Поговорить о том, как проявляется взросление. Коллективно обсудить как меняются отношения со сверстниками и родителями в период взросления. Работа со сказкой Т. Шмидта «Лабиринт души».

4. У меня появилась агрессия! (2 часа)

Дать определение понятию «агрессия». Рассказать о процессах, которые происходят в организме во время агрессивного всплеска. Поговорит о плюсах и минусах проявления агрессии. Работа с сказкой «Сказка про Рона».

5. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? (2 часа)

Научить определять по мимике лица эмоции человека. Составить список агрессивных слов и выражений. Игра «Агрессивный продавец». Работа со сказкой О. Горбушиной «Время».

6. Конструктивное реагирование на агрессию (2 часа)

Игра «свет мой зеркальце». Совместное обсуждение способов реагирования на агрессивного человека, составление списка этих способов с учетом ситуации. Работа с притчей «Живот с пристежками».

7. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (2 часа)

Определить и составить список чем могут быть недовольны родители и подростки. Проиграть разные конфликтные ситуации с родителями и выработать более адекватные способы поведения в них. Работа со сказкой М. Кирсановой «Сказка про Крича».

8. Имею ли я право сердиться и обижаться? (2 часа)

Поговорить о ситуациях, которые могут вызывать обиду. Нарисовать обиду. Разыграть сценки «Рассерженная мама и сын» и «Рассерженный сын и мама». Обсудить способы взаимодействия в подобных ситуациях.

9. Зачем человеку нужна уверенность в себе (2 часа)

Составить портрет человека, который верит в себя. Обсудить ситуации, в которых проявляется неуверенность участников. Нарисовать свой символ веры в себя. Работа со сказкой «Про мальчика Неудоба».

10. Источники уверенности в себе (2 часа)

Составить копилку источников уверенности. Отметить наиболее значимые источники. Составить список позитивных утверждений на тему: «Мои ресурсы». Работа с рассказом, который необходимо самостоятельно продолжить.

11. Какого человека мы называем неуверенным в себе (2 часа)

Поговорить о причинах неуверенности и о том, как выглядит неуверенный в себе человек, о его жестах, мимике, поведении. Игра «маски неуверенности». Работа со сказкой К. Ступницкой «Маленькая волна»

12. Уверенность и самоуважение (2 часа)

Дать определение понятиям «уверенность» и «самоуважение». Составить список того, чем гордится каждый учащийся. Поговорить о том, кто заслуживает уважения и самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Работа со сказкой Н. Шиловой «На дне моря».

13. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице (2 часа)

Дать определение понятию «Конфликт». Определить сигналы конфликта. Поговорить о стилях входа в конфликт. Сделать рисунок собственного стиля входа в конфликт. Обсудить как выглядит человек в конфликте. Поговорит о том, конфликт – это хорошо или плохо?

14. Конструктивное разрешение конфликтов. (2 часа)

Обсудить основные способы поведения в конфликтной ситуации: сотрудничество, избегание, компромисс, соперничество. Разобрать различные конфликтные ситуации и научиться определять способ поведения участников конфликта. Работа со сказкой «Сказка про цветной снег».

15. Ценности и жизненный путь человека. (2 часа)

Дать определение понятию «ценности» и «жизненный путь человека». Составить список собственных ценностей на данный момент и через 1 год. Обсудить как ценности влияют на жизненный путь человека. Работа со сказкой «Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный».

16. Что такое одиночество? (3 часа)

Дать определение понятию «одиночество». Обсудить какой человек одинокой, почему он стал одиноким. Подумать о том, кого я сделал одиноким. Работа со сказкой Д. Лаврова «Сказка о маленькой одинокой рыбке и об огромном синем море».

17. Подведение итогов. Повторение пройденного материала. (1 час)

Рефлексия. Пожелания друг другу.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

В предметах гуманитарного цикла ведущую роль играет познавательная деятельность и соответствующие ей познавательные учебные действия. Основные виды учебной деятельности ученика на уровне учебных действий включают умения характеризовать, объяснять, классифицировать, овладевать методами научного познания и т. д.

В приведенном ниже тематическом плане представлено содержание тем внеурочного кружка

«Тропинка к своему «Я» и характеристика деятельности учащегося в рамках данной темы. Вся деятельность условно делится на познавательную и практическую. Материал кружка позволяет сформировать основные представления о личности в целом, об этапах проведения психологических исследований, об анализе и интерпретации сказок, притчей, рассказов, а также способствует развитию личностных характеристик, которые помогут успешно овладевать учебным материалом.

8 класс.

Программа включает в себя 3 блока.

Первая тема «**Эмоциональная сфера человека**» которая заставляет обратить внимания подростков на важность эмоциональной сферы и жизни человека.

Вторая тема «**Социальное восприятие: как узнать другого человека**» - способствует обучению подростков понимать других людей, содействовать оптимизации общения подростков с окружающими.

Третья тема «**Межличностная привлекательность: любовь, дружба**» - способствует рефлексии процесса общения со сверстниками.

9 класс

Раздел 1. Я и мой возраст. Мои личностные особенности. 2 часа

Тема 1.1. Я вчера, сегодня и завтра. Как я вижу себя - 1 час.

Личностные и индивидуальные особенности. Принятие себя. Изменения, свойственные возрасту. Внутренние проблемы и противоречия.

Значимость процессов самопознания.

Тема 1.2. я и люди вокруг меня. Установление гармоничных межличностных отношений в группе сверстников. – 1 час

Тренинг как один из ведущих методов практической психологии. Правила работы тренинговых групп: «здесь и теперь», правило искренности, конфиденциальности, правило «Я», правило активности, право говорящего.

Раздел 2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ 8 часов

Тема 2.1. Понятие об ощущении и восприятии. – 2 часа

Ощущения как основа знаний об окружающем мире: зрительные; слуховые, вибрационные, обонятельные, вкусовые; тактильные, температурные, болевые, статические, органические

Восприятие как целостный образ вещей и событий:

- восприятие предметов,
- времени,

- движений,
- отношений между предметами,
- пространства,
- человека.

Тема 2.2. Понятие о внимании. Способы развития внимания. – 2 часа

Внимание как направленность сознания на определенный объект: - произвольное, - непроизвольное. Концентрация и переключение внимания.

Характеристика внимания. Виды внимания, его свойства. Способы развития внимания.

Тема 2.3. Понятие о памяти. Способы развития памяти. – 2 часа

Память как основа психической деятельности человека.

Виды памяти:

- двигательная,
- эмоциональная,
- образная,
- словесно-логическая

Приемы мнемотехники.

Тема 2.4. Воображение и творчество. – 1 час

Процесс воображения. Роль воображения в научном и художественном творчестве, в профессиональной деятельности. Методы развития воображения.

Тема 2.5 Мышление. – 1 час

Мышление как процесс обобщенного и опосредованного познания действительности. Классификация видов мышления. Способы развития мышления. Определение типа мышления.

Раздел 3. Я – ЛИЧНОСТЬ! 12 часов

Тема 3.1. Индивид. Индивидуальность. Личность. – 1 час

Понятие личности, индивида, индивидуальности. Органические предпосылки и социальные условия развития личности. Личность как исторический этап развития человека, общества, их взаимосвязь.

Тема 3.2. Потребности личности. – 1 час

Потребности: определение, виды, функции. Специфика человеческих потребностей.

Иерархия потребностей:

1. физиологические (органические)
2. потребности в безопасности
3. потребности в принадлежности и любви
4. потребности уважения (почитания)
5. познавательные потребности, эстетические потребности, потребности в самоактуализации

Тема 3.3. Понятие о мотивации. – 1 час

Мотив как сила, побуждающая к деятельности.

Отличительные признаки разных видов мотивации. Виды мотивации: внешняя, внутренняя.

Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи.

Тема 3.4. Самосознание и самооценка личности. – 1 час

Самосознание как совокупность психических процессов, посредством которых субъект деятельности осознает себя как такового.

Самосознание личности и его компоненты: самопознание, самовоспитание, самооценка. Образ «Я». Уровень самооценки: адекватная, завышенная, заниженная. Влияние уровня самооценки на успешность деятельности личности. Определение уровня самооценки.

Тема 3.5. Эмоциональная сфера личности. – 1 час

Спектр человеческих эмоций. Виды эмоций: настроение, страсть, аффект.

Основные функции эмоций (коммуникативная, регулятивная, сигнальная, мотивационная, оценочная, стимулирующая, защитная).

Саморегуляция эмоциональной сферы.

Тема 3.6. Агрессия и агрессивность. Способы преодоления агрессии. – 1 час

Агрессия как поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другим людям.

Агрессивность как черта характера, проявляющаяся в негативном отношении к окружающим.

Конструктивная и деструктивная агрессия.

Опасные и безопасные способы выражения агрессии.

Обучение навыкам релаксации, снятия напряжения и выражения негативных эмоций в социально-приемлемой форме.

Тема 3.7. Понятие о темпераменте. Определение типа темперамента. – 2 часа

Понятие о темпераменте и его общая характеристика. Физиологические основы темперамента. Характеристики типов темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик.

Определение типа темперамента. Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента, отличительные признаки разных типов темперамента.

Учет особенностей темперамента при выборе профессии.

Тема 3.8. Понятие о характере. Проблема «нормального» характера. – 2 часа

Общее понятие о характере. Характер как система устойчивых свойств личности, проявляющихся в отношениях человека к себе, к людям, к выполняемой работе, к досугу.

Общее и индивидуальное в характере человека.

Основные пути становления и развития характера.

Проблема «нормального» характера. Акцентуации.

Тема 3.9. Понятие о способностях. – 1 час

Общее понятие о способностях. Уровни развития способностей: задатки, способности, одаренность, талант, гениальность. Общие и специальные способности, их роль в успешности выполнения и освоения деятельности. Формирование и развитие способностей

Тема 3.10. Творческие способности и их развитие. – 1 час

Понятие о креативности. Формирование и развитие творческих способностей.

Диагностика креативности.

Раздел 4. ОБЩЕНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА 5 часов

Тема 4.1. Место и роль общения в жизни человека. – 1 час

Общение как взаимодействие людей, содержанием которого является обмен информацией с помощью различных средств коммуникации для установления взаимоотношений между людьми.

Функции общения: Инструментальная, интегративная, функция самовыражения, трансляционная функция. Сущность общения.

Тренинг общения как способ повышения коммуникативной компетентности.

Тема 4.2. Что мешает общению? (коммуникативные барьеры и их преодоление) – 1 час

Коммуникативные барьеры в общении. Барьер темперамента.

Барьер характера. Барьер манеры общения. Барьер отрицательных эмоций.

Барьер речи.

Преодоление коммуникативных барьеров

Тема 4.3. Вербальное и невербальное общение. – 2 часа

Вербальная (речевая) коммуникация. Невербальная коммуникация.

Соотношение вербального и невербального компонентов общения при восприятии другого человека. Различия между невербальной и вербальной коммуникацией.

Невербальные средства общения.

Мимика и голос как экспрессивные составляющие общения. Экспрессия взгляда.

Язык жестов и поз в коммуникации.

Виды жестов, используемых в повседневной жизни: жесты оценки, уверенности и неуверенности, самоконтроля, ожидания, отрицания, расположения, доминирования, неискренности. Важность анализа совокупности жестов.

Тема 4.4. Развитие навыков эффективного общения. – 1 час

Качества личности, необходимые для успешного общения.

Понятие об эффективности, успешности процесса общения.

Критерии эффективности, успешности общения.

Тренинг общения как способ развития навыков эффективного общения и формирования качеств, необходимых для успешного, эффективного общения.

Раздел 5. ПСИХОЛОГИЯ КОНФЛИКТА 4 часа

Тема 5.1. Понятие о конфликте. – 1 час

Понятие о конфликте. Структура конфликта. Классификация конфликтов.

Конструктивные и деструктивные функции конфликта.

Стадии развития конфликта (предконфликтная ситуация, инцидент, конфликтное поведение, кульминация, разрешение конфликта, послеконфликтная стадия).

Тема 5.2. Стили поведения в конфликте. – 1 час

Личность в конфликте. Типы конфликтных личностей.

Характеристика стилей поведения в конфликтной ситуации: соперничество, сотрудничество, компромисс, приспособление, избегание.

Тема 5.3. Способы разрешения конфликта. – 2 часа

Формы завершения конфликта. Стратегии и способы выхода из конфликта.

Способы и приёмы воздействия на поведение оппонента.

Последовательность оптимального разрешения конфликта.

Алгоритм разрешения конфликта:

1. Прояснение конфликтной ситуации.
2. Сбор предложений.
3. Оценка предложений.
4. Выбор наиболее приемлемого решения. Детализация решения.
5. Выполнение решения; проверка.

Методы психокоррекции конфликтного поведения. Предпосылки предупреждения конфликтов.

Раздел 6. НА ПОРОГЕ БОЛЬШИХ ИСПЫТАНИЙ 1 час.

Тема 6.1. Экзамены - важный этап жизни – 1 час

Стресс и дистресс. Стрессовые факторы и способы их преодоления.

Психофизиологические и личностные особенности моей личности

Формирование стратегий подготовки к экзаменам.

Особенности поведения накануне и в день экзамена.

Приемы самопомощи.

Раздел 7. ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ЛИЧНОСТИ 2 часа

Тема 6.1. Выбор жизненного пути. Формирование позитивных стратегий. – 1 час

Жизненный путь личности. Пространство и время личности.

Характеристики зрелой личности.

Планирование жизненного пути. Основы целеполагания.

Формирование позитивных стратегий.

Тема 6.2. «Расскажи мне обо мне» – 1 час

Подведение итогов работы курса, представление своего «нового Я». всего: 34 час

**6. Тематическое планирование
5-го класса (34 часа.)**

№	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Кол-во час.	Дата
1.	Тема 1. Введение в мир психологии. . Зачем нужны занятия по психологии?	Мотивировать учащихся к занятиям психологией	1	
2.	Тема 2. Я – это я. Кто я, какой я?	Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки	2	
3.	Я – могу Я – нужен!	Определение своих способностей и возможностей	2	
4.	Я мечтаю Я – это мои цели	Умение видеть и понимать цели и мечты	2	
5.	Я – это мое детство Я – это мое настоящее Я – это мое будущее	Умение видеть линию времени и себя	3	
6.	Определение самооценки и составляющих ее	Определение самооценки	1	
7.	Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства Занятие Чувства бывают разные	Способствовать рефлексии эмоциональных состояний	2	
8	Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности	Способствовать адекватному самовыражению	2	
9.	Каждый видит и чувствует мир по-своему Любой внутренний мир ценен и уникален Определение по тесту «Чувства в школе»	Анализировать состояние в школе и дома	3	
10.	Тема 4. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня В трудной ситуации я ищу силу внутри себя Определение мотивов достижения	Определение мотивов достижения	3	
11.	Тренинг по коррекции эмоционально-волевой сферы	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	1	
12.	Тема 5. Я и ты. Я и мои друзья У меня есть друг	Обсудить проблемы подростковой дружбы	3	
13.	Я и мои «колючки» Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире	Обсудить тему одиночества	3	

14	Игра «Необитаемый остров»	Развивать умение работать и играть в команде	1	
15	Тема 6. Мы начинаем меняться Занятие Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться	Помочь подросткам осознать свои изменения	3	
16	Рисуем свой внутренний мир Определение интересов, ценностей	Мотивировать подростков к позитивному самоизменению	1	
17.	Игра «Пристанище моей души» Итоговое занятие Всего:	Подведение итогов. Рефлексия.	1 34	

6 класс (34 часа)

№ п/п	Тема раздела	Количество	Характеристика основных видов деятельности учащихся
6 класс (34 часа.)			
Блок I. Я - Личность		13	<i>Познавательная деятельность:</i> анализировать особенности своей личности;
1.	Введение	1	уметь смотреть на себя со стороны другого человека;
2.	Кто Я, какой Я?	2	объективно оценивать свои желания и возможности;
3.	Я могу	2	уметь планировать
4.	Я нужен	2	<i>Практическая деятельность:</i>
5.	Я мечтаю	2	соблюдать правила работы в группе;
6.	Я – это мои цели	2	активно участвовать в коллективном обсуждении;
7.	Я – это мое настоящее, Я это мое будущее	2	активно высказывать свою точку зрения, не задевая интересы другого человека; уметь обрабатывать психологическую методику; осуществлять качественную интерпретацию результатов исследования собственной личности;
			<i>Регулятивная деятельность:</i> принимать и сохранять учебные цели и задачи; планировать и выполнять свои действия в соответствии с
Блок II. Я и мой		10	<i>Познавательная деятельность:</i>
8.	Каждый видит и чувствует мир по-	2	анализировать особенности своей личности уметь смотреть на себя со стороны другого человека
9.	Я и мои «колючки»	2	
10.	Нужно ли человеку	2	<i>Практическая деятельность:</i>
11.	Любой внутренний мир ценен и	2	соблюдать правила работы в группе;
12.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно находится	2	активно участвовать в коллективном обсуждении; активно высказывать свою точку зрения, не задевая интересы другого человека; уметь обрабатывать психологическую методику;
			<i>Регулятивная деятельность:</i> принимать и сохранять учебные цели и задачи; планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации оценивать правильность выполнения действия

Блок III. Я и общество		11	<i>Познавательная деятельность:</i>	
13.	Учимся	2	<p>понимать чувства других людей и почему они возникают;</p> <p>знать способы поведения в трудных жизненных ситуациях;</p> <p>знать определение понятий уверенность и уважение, самоуверенность и самоуважение;</p> <p>понимать как мы выбираем друзей.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <p>Самоанализ;</p> <p>поиск вариантов решения проблемы;</p> <p><i>Регулятивная деятельность:</i></p> <p>принимать и сохранять учебные цели и задачи;</p> <p>планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>оценивать правильность выполнения действия;</p>	
14.	Уверенность и	2		
15.	Трудные ситуации могут научить	2		
16.	Я и мои друзья	2		
17.	У меня есть	2		
18.	Повторение пройденного материала. Подведение итогов.	1		
7 класс (34 часа)				
<i>Эмоции и чувства</i>				<i>Познавательная деятельность:</i>
1.	Чувства бывают	2		понимать чувства других людей и почему они возникают.
2.	Стыдно ли бояться	2		
3.	Я повзрослел	2		знать способы взаимодействия в проблемных ситуациях.
4.	У меня появилась	2		
5.	Как выглядит агрессивный	2		уметь определять ценности собственные и других людей.
6.	Конструктивное реагирование на	2		понимать причины одиночества.
7.	Агрессия во взаимоотношениях	2		<i>Практическая деятельность:</i>
8.	Имею ли я право	2		работа с психодиагностическими методиками
	обижаться?			<i>Регулятивная деятельность:</i>
9.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	2		принимать и сохранять учебные цели и задачи;
10.	Источники	2	планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
11.	Какого человека мы называем	2	оценивать правильность выполнения действия	
12.	Уважение и	2		
13.	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома на улице	2		
14.	Конструктивное разрешение	2		
15.	Ценности и жизненный путь	2		
16.	Что такое	3		
17.	Повторение пройденного	1		

8 класс.

	Тема	Кол-во часов	Цель занятия	Форма	Планируемый результат
«Эмоциональная сфера человека»					
1.	Почему нам нужно изучать чувства?	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами дискуссии и арт-терапии	Эмоциональное развитие подростка.
2.	Основные законы психологии эмоций	2	Изучение основных законов психологии эмоций.	Информационное занятие	Эмоциональное развитие подростка.
3.	Запреты на чувства	2	Снятие барьеров на проявление чувств и эмоций.	Занятие с элементами дискуссии и игры	Эмоциональное развитие подростка.
4.	Эффект обратного действия	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами рефлексии	Эмоциональное развитие подростка.
5.	Психогигиена эмоциональной жизни	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами рефлексии	Эмоциональное развитие подростка.
«Социальное восприятие: как узнать другого человека»					
6.	Как мы получаем информацию о человеке?	2	Понимание других людей	Занятие с элементами рефлексии	Повышение уровня коммуникативной компетентности.
7.	Учимся понимать жесты и позы	2	Понимание других людей	Занятие с элементами рефлексии	Повышение уровня коммуникативной компетентности.
8.	Жесты	2	Понимание других людей	Занятие с элементами игры	Повышение уровня коммуникативной компетентности.
9.	Невербальные признаки обмана	2	Понимание других людей состояния.	Занятие с элементами игры	Повышение уровня коммуникативной компетентности.
10.	Понимание причин поведение людей	2	Понимание других людей	Занятие с элементами игры	Повышение уровня коммуникативной компетентности.
11.	Впечатление, которое мы производим	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами рефлексии	Развитие представлений о себе.
«Межличностная привлекательность: любовь, дружба»					
12.	Привлекательн	2	Рефлексия и	Занятие с	Развитие

	ость человека		гармонизация эмоционального состояния.	элементами рефлексии	представлений о себе.
13.	Взаимность и обоюдная привлекательность	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами дискуссии и рефлексии	Развитие представлений о себе.
14.	Дружба. Четыре модели общения.	2	Изучение моделей общения	Информационное занятие с элементами беседы	Развитие представлений о себе.
15.	Романтические отношения и влюбленность	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами игры	Развитие представлений о себе.
16.	Любовь	2	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами дискуссии	Развитие представлений о себе.
	Диагностика	1			
	Резерв	1			
	Итого:	34			

9 класс.

№ занятия	Название раздела/тема занятия	Кол-во часов
Раздел 1. Я И МОЙ ВОЗРАСТ. МОИ ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ		<u>2</u>
1	Я вчера, сегодня и завтра . Как я вижу себя	1
2	Я и люди вокруг меня. Установление гармоничных межличностных отношений в группе сверстников.	1
Раздел 2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ		<u>10</u>
3	Понятие об ощущении и восприятии.	2
4	Понятие о внимании. Способы развития внимания.	2
5	Понятие о памяти. Способы развития памяти.	2
6	Воображение и творчество. Методы развития воображения	2
7	Мышление. Определение типа мышления. Способы развития мышления.	2
Раздел 3. Я – ЛИЧНОСТЬ!		<u>12</u>
8	Индивид. Индивидуальность. Личность	1
9	Потребности личности	1
10	Понятие о мотивации.	1
11	Самосознание и самооценка личности. Определение уровня самооценки.	1
12	Эмоциональная сфера личности. Приемы саморегуляции.	1
13	Агрессия и агрессивность. Способы преодоления агрессии.	1
14	Понятие о темпераменте. Определение типа темперамента. Учет типа темперамента при выборе профессии.	2
15	Понятие о характере. Акцентуации характера	2
16	Понятие о способностях.	1
17	Творческие способности и их развитие. Креативность	1

Раздел 4. ОБЩЕНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА		<u>5</u>
18	Место и роль общения в жизни человека.	1
19	Что мешает общению? (коммуникативные барьеры и их преодоление)	1
20	Вербальное и невербальное общение.	2
21	Развитие навыков эффективного общения	1
Раздел 5. ПСИХОЛОГИЯ КОНФЛИКТА		<u>4</u>
22	Понятие о конфликте	1
23	Стили поведения в конфликте	1
24	Способы разрешения конфликта.	2
Раздел 6 . НА ПОРОГЕ БОЛЬШИХ ИСПЫТАНИЙ		<u>1</u>
25	Экзамены - важный этап жизни. Стратегии подготовки к экзаменам. Приемы самопомощи.	1
Раздел 7. ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ЛИЧНОСТИ		<u>2</u>
26	Выбор жизненного пути. Формирование позитивных стратегий.	1
27	«Расскажи мне обо мне». Подведение итогов.	1
	всего	34

7. Описание материально-технического обеспечения курса «Тропинка к своему Я»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Печатные пособия		
	Программа Тропинка к своему Я. Уроки психологии 5-6, 7-8 кл, М.: Генезис, 2010. 3. Программа Г.Н.Селевко Найди себя. М.: Народное образование, 2006.	
2. Технические средства обучения		
	Магнитофон;	1
	Телевизор;	1
	DVD-проигрыватель;	1
	Компьютер;	1
3. Экранно-звуковые пособия		
	Диски с записями детской и классической музыки.	
4. Игры и игрушки		
	Настольно-печатные игры; Развивающие игры; Компьютерные игры.	
5. Оборудование кабинета		
	Стол;	10
	Стулья;	20
	Шкафы;	2
	Магнитофон;	1
	DVD-проигрыватель;	1
	Компьютер;	1
	Учебная доска.	1

Список литературы, используемой педагогом:

1. Батаршев А.В. Психология личности и общения / А.В. Батаршев – М.: Изд-во Центр ВЛАДОС, 2003. – 248с.
2. Григорьева Е.В. Психология общения: Методическое пособие для учителей средних школ / Е.В.Григорьева. – Н. Новгород, 1994. – 55с.
3. Дубровина И. В. Психология: учебник для студентов средних специальных учебных заведений. – М.: «Академия», 2004.
4. Забродин Ю.М., Попова М.В. Психология в школе: Учебно-методическое пособие для учителя. Экспериментальный учебный курс для подростков. — М., 1994.
5. Камардина Г.Г. Психологические трудности общения: основы психотехнологии: Учебное пособие. - Ульяновск, 2000. - 52 с.
6. Карандашев В. Н. Методика преподавания психологии: учебное пособие / В.Н. Карандашев. – СПб.: Питер, 2007. – 250 с.
7. Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности: Учеб. пособие / К.В.Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с.
8. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Психология человека. Курс лекций. - Ростов-на-Дону, 2002.
9. Лухтанова Е.В. «Я — психолог». Программа элективного курса для учащихся 9-х классов // Вестник практической психологии образования. 2009. №2. – С. 85-95.
10. Мажников В. И. Конфликтология: Методические рекомендации по спецкурсу. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. – 40 с.
11. Нуркова В. В., Березанская Н. Б. Психология. Учебник. – М.: Юрайт-Издат, 2004. – 484 с.
12. Оганесян Н.Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры. — М.: Ось-89, 2002.
13. Овчарова Р.Р. Технологии практического психолога образования. — М.: ТЦ «Сфера», 2000.
14. Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе: Учебно-методическое пособие. М.: ВЛАДОС, 2000.
15. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. — СПб: Питер, 2006.
16. Практическая психология: Учебник /Под ред. М. К. Тутушкиной — СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2001. — 368 с.

Список рекомендуемой литературы для учащихся и родителей:

1. Байль Б., Нитч К., Шеллинг К. Без паники: переходный возраст. — М.: КРОН-ПРЕСС, 1998.
2. Ефимов Н.С. Психология взаимопонимания. С-Пб, 2004 – 176 с.
3. Жариков Е. С. , Крушеницкий Е. Л. Для тебя и о тебе - М., Просвещение, 1991.
4. Казанский У.А. Игры в самих себя. – М. Роспедагенство, 1995.
5. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. — СПб: Питер, 1994.
6. Климов Е.А. Психология: Учебник для школы. М.: "Культура и спорт", Изд. объединение "ЮНИТИ", 1997. 287 с.
7. Козлов Н.Н. Философские сказки для обдумывающих жите. Практическая психология на каждый день. – М., 1997.
8. Леви В.Л. Искусство быть собой. — М.: Знание, 1991.
9. Пиз А. Язык телодвижений. — М.: Ай Кью, 1992.
10. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. — М.: АСТ-ПРЕСС, 2001.
11. Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. - М., Творческий центр "Сфера". 2000.
12. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. – М., 1995 г.
13. Психология общения. Практикум по психологии: Учебное пособие // Ефимова Н.С. — М.: ИНФРА-М: ФОРУМ, 2011 - 192 с.
14. Психология самопознания: Учебное пособие для старшеклассников и педагогической практики студентов. - Благовещенск: Изд-во Амурск. гос. ун-та, 1996.
15. Рахлевская Л.К.. Самопознание в процессе изучения человековедения. 1-2 части. – Томск, 1996.
16. Рогов Е.И. Как стать взрослым. — М.: Владос, 2001.
17. Рогов Е.И. Психология общения. – М. : Владос, 2002.
18. Савченко М. Ю. Личностное развитие. - М.: "Вако". 2005.