

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности с детьми 10-11 классов «Про-психологию»

основное общее образование 10-11 класс

Педагог-психолог: Соловьева М.Р.

2023 - 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности по психологии разработана в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, на основе «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие В.А.ГОРЯНИНА 416с.

Цели:

введение обучающихся в новую для них область психологических знаний – психологию общения, отношений, восприятия и понимания людьми друг друга;

овладение начальными исследовательскими умениями проводить наблюдения, опыты и измерения, описывать их результаты, формулировать выводы;

развитие интереса и устойчивого мотива познания себя и окружающего мира, интереса к самому себе, своим возможностям и личностным качествам;

формирование у детей нравственного опыта, развитие системы справедливых оценочных суждений;

применение полученных знаний и умений для развития своей индивидуальности, что связано с пониманием роли индивидуальных различий в восприятии человека, обнаруживающихся в процессе учения, общения, поведения.

Задачи:

1. Познакомить участников образовательного процесса с психологическими аспектами отношений и взаимодействия между людьми.
2. Способствовать формированию представлений о ненасильственном общении.
3. Развивать навыки конструктивного поведения и саморегуляции в конфликтных и стрессовых ситуациях.
4. Научить понимать чувства и потребности свои и другого, научить выражать это понимание.
5. Сформировать навыки работы по преодолению обиды, раздражения, гнева, стресса.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности (личностные, метапредметные и предметные)

Личностные универсальные учебные действия в рамках когнитивного компонента:

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым насилиям;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

обучающийся получит возможность для формирования:

- умения конструктивно разрешать конфликты;
- адекватной позитивной самооценки и Я - концепции;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

- уметь самостоятельно контролировать своё поведение в эмоционально-напряжённой обстановке и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе выбора социально приемлемых форм поведения;
- владеть навыками слушания и понимания собеседника;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- учитывать при принятии решения разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов всех участников;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- коммуникативной рефлексии.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения этических задач в зависимости от конкретных условий;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логическое рассуждение;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые при изучении этических норм и правил поведения человека.

Предметные результаты

Ученик научиться:

- сравнивать и сопоставлять на основе характеристики виды потребностей и мотивы деятельности;
- выделять в модельных и реальных ситуациях существенные характеристики и основные виды деятельности людей, объяснять роль мотивов в деятельности человека;
- характеризовать собственный социальный статус и социальные роли; объяснять и конкретизировать примерами смысл понятия «деятельность»;
- описывать взаимосвязи мотивов деятельности и цели деятельности;
- демонстрировать понимание особенностей и практическое владение способами коммуникативной, практической деятельности, используемыми в процессе познания человека и общества.
- выполнять несложные практические задания по анализу ситуаций, связанных с различными способами выполнения действий в деятельности;

Метапредметные результаты

Ученик получит возможность научиться:

1. Способам самопознания и саморазвития, рефлексии, построения ситуации межличностного взаимодействия.
2. Исследовать особенности поведения человека в различных ситуациях, понимать партнёра, используя вербальные и невербальные способы общения, аргументировано и убедительно излагать свою точку зрения.
3. У обучающихся будут сформированы: позитивное восприятие себя, уважительное отношение к чужому мнению, иной точке зрения, к людям с ограниченными возможностями здоровья, потребность следовать закону и нравственным нормам.
4. Получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности.

5. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение

Проведение занятий по темам программы «Про - психологию» предполагает использование разнообразных методов и форм работы:

Занятия содержат интерактивные методы:

- творческие задания

Информационно-практические: уроки-лекции, уроки-беседы, дискуссии, семинары-практикумы.

Практические и тренинговые занятия, ролевые игры.

Психодиагностические: тестирования и опросы с целью самопознания.

Проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций.

Анализ статей научно-популярной литературы.

Проверка и самопроверка знаний.

В процессе обучения используются различные дидактические материалы: презентации по темам курса, видеоматериалы, схемы и т.п.

Раздел 1. «Самопознание и саморазвитие»

Что такое самопознание? Зачем нужно знать себя. Причины самопознания.

Степень их проявления. Определение собственных личностных качеств. Способы самопознания. Кто я? Какой я? Я глазами других людей. Многообразие личностных качеств.

Практическая работа № 1 Самопознание.

Практическая работа № 2 Саморазвитие.

Раздел 2. Как люди воспринимают друг друга

Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну. Расстояние и восприятие. Время и восприятие. Отношение к человеку и восприятие. Что такое установка. Прошлый опыт и восприятие другого человека.

Практическая работа № 3. Составление впечатления о человеке: пассажира автобуса, покупателя в магазине и т.д.

Практическая работа № 4. Составление впечатления о человеке на основе только физического облика, только на основе жестов, мимики, походке, только на основе причёски, одежды, украшений.

Раздел 3. «Конфликты и способы их разрешения»

Знакомство с понятием «конфликт». Конфликтные типы личности, Формула конфликта.

Поведение при возникшей конфликтной ситуации. Управление конфликтом. Правила бесконфликтного общения. Проявление агрессивности, эгоизма. Стресс.

Практическая работа № 5 Особенности конфликта.

Практическая работа № 6 Особенности агрессии.

Практическая работа № 7 Особенности стресса.

Раздел 4. Как общаются разные люди

Что такое потребность в общении. Психологические особенности человека и общение. Навык, стиль и манера общения. Пространство и время общения. Слушать или слышать. Подстройка в общении.

Практическая работа № 7 Просмотр художественных фильмов.

Практическая работа № 8 Определение психологического типа.

Практическая работа № 9 Описание своих навыков общения.

Итоговое занятие

Тематический планирование

Наименование раздела	Ко-во часов
Раздел 1. «Самопознание и саморазвитие»	10
Раздел 2. «Как люди воспринимают друг друга»	7
Раздел 3. «Конфликты и способы их разрешения»	6
Раздел 4. Коммуникация	10

Поурочное планирование 10-11 класс

№ урока	Модули, темы урока	Дата	Основные виды деятельности учащихся
Раздел 1. «Самопознание и саморазвитие» (10ч.)			
1	Тема «Самопознание и саморазвитие» Что такое самопознание? Зачем нужно знать себя. Причины самопознания.		Знакомятся с понятием «общение», анализируют сложность данного психологического явления.
2	Тема «Способы самопознания. Кто я? Какой я? Я глазами других людей. Многообразие личностных качеств.		Знакомятся с основными понятиями. Определяют условия и механизмы формирования первого впечатления о другом человеке.
3	Тренинговые упражнения: «Кто я? Какой я?». Рефлексия.		Индивидуальная рефлексия каждого участника.
Раздел 2. «Как люди воспринимают друг друга» (7 ч.)			
11	Тема «Восприятие человека взрослыми людьми. Влияние профессии человека на восприятие им других людей» <i>Практическая работа №6</i>		Получают представление о формировании индивидуального стиля восприятия, роли жизненного и профессионального опыта. Выполняют практическую работу по составлению словесного портрета одноклассника.
12	Тема «Как люди воспринимают меня самого» <i>Практическая работа № 7</i>		Формируют представление о возрастной динамике становления рефлексивной способности человека, развитии его самосознания. Выполняют практическую работу по составлению словесного портрета глазами учителя, родителя.

13	Тема «Что такое потребность в общении»		Групповая работа, работа в парах
14	Тема «Психологические особенности человека и общение» Практическая работа № 7		Раскрывают понятия психологического типа, экстраверсии, интроверсии. Просмотр художественного фильма.
15	Тема «Навыки, манера и стиль общения» Практическая работа № 8		Знакомятся с понятиями коммуникативные способностями, навыками, стилями, манерами общения. Выполняют практическую работу по определению психологического типа.
16	Тема «Пространство и время общения»		Анализируют ситуации с выраженной межличностной дистанцией и временем общения.
17	Тема «Слушать и слышать. Подстройка в общении» Практическая работа № 9		Анализируют литературные тексты. Знакомятся с техниками активного слушания. Выполняют практическую работу по описанию своих навыков общения.
18	Тема «Непосредственное общение» Практическая работа № 10		Ознакомятся с видами непосредственного общения. Выполняют практическую работу самонаблюдение за своей речью в разных ситуациях.

19	Тема «Особые виды общения» Практическая работа № 11		Знакомятся с разными видами коммуникации: общение в письмах, по Интернету, по телефону, с животными, с природой. Выполняют практическую работу Проявление внимания к собеседнику.
Раздел 3. «Конфликты и способы их разрешения»			
20	Приветствие. Упражнение «Вежливые слова». Теория (конфликтные типы личности). Формула конфликта.		Выполняют упражнения.
21	Правила бесконфликтного общения.		Обсуждают понятия по теме урока, знакомятся с видами бесконфликтного общения.
22	Проявление агрессивности, эгоизма. Стресс.		Формируют представление об основных признаках делового и личного общения, обсуждают высказывания великих людей
23	Практическое занятие: ролевая коммуникативная игра «Как разрешить конфликт». Рефлексия, упражнение «Живая анкета». Проигрывание поведения в стрессовой ситуации.		Обсуждают смысл пословиц, поговорок. Восприятие внешности человека на примере сказок.
Раздел 4. «Коммуникация».			
25	Тема «Что такое малая и большая группы. Группа и коллектив.» Практическая работа № 14		Обсуждают понятия по теме урока, знакомятся с видами общения.

26	Тема «Положение человека в группе и коллективе. психологический климат в группе и коллективе.»		Актуализируют знания о психических процессах. Наблюдательность как существенное для понимания других людей свойство.
27	Тема «Формальные и неформальные группы.» <i>Практическая работа № 15</i> Разработка рекомендаций по стереотипам понимания.		Читают и обсуждают описания.
28	Тема «Радиослушатели и телезрители как большие социальные группы.»		Читают и обсуждают описания.
29	Тема «Реклама как способ воздействия на людей.» <i>Практическая работа № 16</i>		Читают и обсуждают описания.
30	Тема «Пользователи Интернета как большая группа»		Читают и обсуждают описания.
31	<i>Практическая работа № 18</i>		Анкетирование на выявление отношения к окружающим.
32	Тема «Как мы выглядим в группе»		Анализируют опыты совместных экскурсий, походов.
33	<i>Практическая работа № 19</i>		Групповая коммуникативная игра на сплочение «Ниточка и иголочка», «Принятие решений»

34	Итоговое занятие		
----	------------------	--	--