

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 82»

660074, г. Красноярск, ул. Академика Киренского, 19

тел. 291-27-08, тел./факс 8(391)2460-282

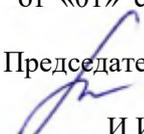
sch82@mailkrsk.ru

Рассмотрено

на заседании психолого-педагогического консилиума
Протокол ППк № 1

от «01» сентября 2020

Председатель ППк


И.И. Туровец

**Рекомендовано к
утверждению решением
педагогического совета
протокол №13**

от «01» сентября 2020

«Утверждаю»

Директор МАОУ СШ № 82

/ Ахметзянова Г.М. /

Приказ №01-04-206.1

от «01» сентября 2020 г.



**Рабочая программа по работе с внутренним состоянием
старшекласников «Путь к себе».**

Рабочую программу составила:
педагог-психолог
Терентьева А.А.

Красноярск, 2020 г

Пояснительная записка.

Рабочая программа создана и адаптирована на основе программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе».

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования на основе авторской программы («Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

— Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 03.08.2018);

— Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации №1312 от 09.03.2004 года (в ред. приказов № 889 от 30.08.2010 г., № 1994 от 03.06.2011г., № 74 от 01.02.2012 г.).

— Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004 года №1089 (в ред. приказов от 03.06.2008 №164, от 31.08.2009 №320, от 19.10.2009 №427, от 10.11.2011 №2643, от 24.01.2012 №39, от 31.01.2012 №69).

— Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (ред. от 05.07.2017);

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 "Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"»

Актуальность:

Предлагаемая программа психологических занятий в средней и старшей образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков, работу с внутренним состоянием обучающихся, а так же обеспечение комплексного психологического сопровождения обучающихся, сдающих ОГЭ и ЕГЭ. Она способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует

коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму, умение справляться с трудными жизненными ситуациями.

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

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, 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 ребёнка 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.

Цель программы: формирование и сохранение психологического здоровья школьников, работа с их внутренним состоянием, через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни, комплексное психологическое сопровождение обучающихся сдающих ОГЭ и ЕГЭ.

Задачи программы:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к своему внутреннему миру и другому человека.

2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
8. Формировать умение справляться со сложными жизненными ситуациями, путем работы с внутренним состоянием.

Место программы в учебном плане.

Данная программа реализуется для обучающихся 9-11 классов. Общий объём учебного времени составляет 35 часов.

Общая характеристика программы.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, 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 ребёнка 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.

Результаты освоения программы.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;

- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий.

Методические пособия для педагога-психолога:

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения особенностей общения.
3. Набор фотографий, портретов людей.
4. Психологические тесты.
5. Метафорические материалы для психологической работы с внутренним состоянием «ТелоПроектор».

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9-11 классы

| № п/п | Название темы | Количество часов | Дата прове- дения занят ия |
|---|---|---------------------|--|
| Эмоциональная сфера человека. 6 ч. | | | |
| 1. | Эмоциональный интеллект, занятие с использованием метафорических материалов «ТелоПроектор» | 1 | |
| 1. | Закон «прорыва плотины» | 1 | |
| 1. | Закон скрытности | 1 | |
| 1. | Закон обратного эффекта | 1 | |
| 1. | Передача чувств по наследству. | 1 | |
| 1. | Взаимосвязь разума и эмоций, занятие с использованием метафорических материалов «ТелоПроектор» | 1 | |
| Социальное восприятие: как узнавать другого человека. 6 ч. | | | |
| 1. | Как мы получаем информацию о человеке. | 1 | |
| 1. | Учимся понимать жесты и позы. Жесты. | 1 | |
| 1. | Невербальные признаки обмана. | 1 | |
| 1. | Понимание причин поведения людей. | 1 | |
| 1. | Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается первое впечатление о человеке, занятие с использованием метафорических материалов «ТелоПроектор» | 1 | |
| 1. | Что такое наблюдательная сензитивность | 1 | |
| Межличностная привлекательность: любовь, дружба. 4 ч. | | | |
| 1. | Привлекательность человека. | 1 | |
| 1. | Взаимность или обоюдная привлекательность. | 1 | |
| 1. | Дружба. Четыре модели общения. | 1 | |
| 1. | Романтические отношения или влюблённость. | 1 | |
| Взросление и изменение отношений с родителями. 1 ч. | | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| 1. | Взросление и отношения с родителями, занятие с использованием метафорических материалов «ТелоПроектор» | 1 | |
| Я – концепция и ее ключевые компоненты. 4 ч. | | | |
| 1. | Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль. | 1 | |
| 1. | Уверенность в себе, занятие с использованием метафорических материалов «ТелоПроектор» | 1 | |
| 1. | Пол как ключевой аспект Я. | 1 | |
| Эмоциональный мир человека. 7 ч. | | | |
| 1. | Психические состояния и их свойства. | 1 | |
| 1. | Напряжение. | 1 | |
| 1. | Приемы внешней регуляции состояния. | 1 | |
| 1. | Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции. | 1 | |
| 1. | Настроение. Настроение и активность человека, занятие с использованием метафорических материалов «ТелоПроектор». | 1 | |
| 1. | Возрастной аспект состояний: состояния подростков. | 1 | |
| 1. | Стресс. Стресс и стрессоустойчивость, занятие с использованием метафорических материалов «ТелоПроектор» | 1 | |
| Психофизиологические особенности человека и работа с информацией. | | | |
| 1. | Способы восприятия информации. | 1 | |
| 1. | Способы переработки информации. | 1 | |
| 1. | Темп работы с информацией. | 1 | |
| 1. | Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией | 1 | |
| 1. | Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией | 1 | |
| Мотивационная сфера личности. 3 ч. | | | |
| 1. | Мотив и его функции. «Борьба мотивов». Привычки, интересы, мечты. | 1 | |
| 1. | Мотивация помощи и альтруистического поведения | 1 | |
| 1. | Итоговое занятие. | 1 | |

Список литературы

| | |
|----|---|
| 1. | Конвенция о правах ребенка: Конвенция ООН. – РИОР, 2001.- 24 с. |
| 2. | Конституция Российской Федерации. – М., «Издательство ЭЛИТ», 2007 г. – 40 с. |
| 3. | Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013.–208 с. |
| 4. | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. |
| 5. | ТелоПроектор.Набор метафорических материалов для психологической работы с внутренним состоянием. – М.: Генезис, 2018 |
| | Д. Гоулман « Эмоциональный интеллект.Почему он может значить больше, чем IQ», М.:Эксмо, 2019 |
| | Дж.Готтман, Д.Деклер «Эмоциональный интеллект ребенка», М.:Эксмо, 2020 |
| 6. | |
| 7. | Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2017 с. |
| | |