


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»

Рассмотрена
на заседании
методического совета

Протокол №

От «31» августа 2018 г. 

Утверждена

приказ по школе № 55/02-09-од
от «31» августа 2018 г.

Директор школы  Бубнова Л.Д.



Заседание МО

Протокол № 1

От «31» августа 2018 г. 

**Программа
курса групповых занятий «Учимся жить в
современном мире»
8-9 класс**

Педагог-психолог Завьялова Е. В.

г. Переславль - Залесский

2018-2019 гг.

Пояснительная записка

В основе данной программы лежит программа интеллектуального тренинга для старшеклассников и абитуриентов, прошедшая апробацию на базе Центра психологической подготовки г. Волгограда.

Концептуальной основой программы послужили две основные теоретические идеи. Первая из них отражает базовые положения гуманистической психологии, представленные в работах Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева и других отечественных психологов. В качестве второй теоретической идеи выступает необходимость психологической поддержки, которая, на наш взгляд, является практическим выражением явления, описанного А. Маслоу и В. И. Слободчиковым – сопереживания неопределенного, неблагоприятного или трудного периода в жизни группы или отдельного человека.

Программа курса «Учимся жить в современном мире» призвана оказать помощь учащимся 8-9 классов в овладении способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими, в развитии уверенности в себе.

Цель программы: содействие учащимся в выработке индивидуальных способов межличностного и делового взаимодействия.

Задачи программы:

обеспечение участников теоретической психологической информацией, обеспечение средствами познания других людей и самопознания (диагностические средства), развитие навыков групповой работы, развитие навыков психорегуляции (техники и упражнения).

Программа включает 3 раздела: «Личность в мире людей», «Уверенность», «Заключительный блок». «Личность в мире людей» знакомит учащегося с понятием и структурой личности, приемами конструктивного взаимодействия, формирует способность понимать окружающих людей. Раздел «Уверенность» знакомит с понятием фрустрация, вырабатывает умение преодолевать страхи и стрессовые ситуации. Заключительный этап посвящен обобщению полученных знаний, умений, навыков в творческих проектах. Программа рассчитана на 34 часа, по 1 занятию в неделю на протяжении всего учебного года. Возможно включение данных занятий в сетку расписания в виде спецкурса.

Содержание программы включает проективные методики, приемы социодрамы, ролевые игры, техники психорегуляции и арт-терапии.

Тематический план курса

№	Тема	Кол-во часов
I	Личность в мире людей	18
1	Введение к курсу занятий. Ориентация на проектную деятельность.	1
2	Понятие тренинга. Самопрезентация.	1
3	Понятие о личности.	1
4	Методы психологии.	1
5	Ценностные ориентации личности.	1
6	Воображение. Групповая оценка.	1
7	Отношение к окружающим людям.	1
8	Конструктивное взаимодействие.	1
9	Типологические особенности личности.	1
10	Характеристика человека.	1
11	Потребности человека.	1
12	Интеллект.	1
13	Эмоции и мимика.	1
14	Жесты и наблюдательность.	1
15	Навыки распознавания эмоций и чувств.	1
16	Умение понимать других.	1
17	Безусловно, позитивное отношение к окружающим	1
18	Обобщающее занятие. Консультация по проектам.	1
II	Уверенность	13
19-20	Ориентировочное.	2
21	Фрустрация.	1
22	Преодоление.	1
23	Установки	1
24	Распознавание.	1
25	Субличности.	1
26	Разотождествление.	1
27	Стресс.	1
28-29	Техники саморегуляции	2
30-31	Закрепление. Поддержка.	2
III	Заключительный блок	3
32	Консультация по защите творческих проектов.	1
33	Защита проектов	1
34	Итоговое занятие	1
Итого:		34

Содержание курса

Тема 1. Введение к курсу занятий. Ориентация на проектную деятельность.

Знакомство с целями, задачами, содержанием курса. Выбор темы творческого проекта.

Формы работы – информирование, игровой тренинг.

Тема 2. Понятие тренинга. Самопрезентация.

Роль тренинга в процессе психической саморегуляции. Развитие навыков рефлексии.

Отработка приемов самопрезентации.

Формы работы – информирование, беседа, игровые упражнения, обсуждение итогов занятия.

Тема 3. Понятие о личности.

Самопознание личностных качеств. Развитие навыков самопознания.

Формы работы – беседа, диагностика (тест «Личность»), упражнения.

Тема 4. Методы психологии.

Понятие и классификация методов, их применение. Тест «Несуществующее животное».

Формы работы – лекция-беседа, анализ результатов теста.

Тема 5. Ценностные ориентации личности.

Система ценностей. Вечные и проходящие ценности. Классификации ценностей.

Формы работы – беседа, диагностика, игра и упражнения.

Тема 6. Воображение. Групповая оценка.

Воображение. Виды воображения. Способы развития воображения.

Формы работы – информирование, беседа, тренировочные упражнения.

Тема 7. Отношение к окружающим людям.

Стили межличностного взаимодействия. Общение на разных уровнях: в школе, дома, на улице. Этикет общения.

Формы работы – информирование, тренировочные упражнения.

Тема 8. Конструктивное взаимодействие.

Понятие общения. Роль общения в жизни людей. Виды общения. Структура общения: интерактивное общение. Трансактный анализ общения.

Формы работы – информирование, диагностика, беседа, упражнения.

Тема 9. Типологические особенности личности.

Роль темперамента и характера в жизни человека. Характеристика типов. Приемы общения людей с разными типами характера и темперамента.

Формы работы – информирование, диагностика, тренировочные упражнения.

Тема 10. Характеристика человека.

Как правильно и зачем составлять характеристику о человеке. Перцептивное общение.

Ошибки взаимодействия, или нужно ли встречать по одежке?

Формы работы – информирование, игра, самостоятельная работа, обсуждение.

Тема 11. Потребности человека.

Потребности, их классификация.

Формы работы – информирование, игра, беседа.

Тема 12. Интеллект.

Понятие, виды интеллекта. Способы его развития.

Формы работы – беседа, игра, обсуждение.

Тема 13. Эмоции и мимика.

Коммуникативное общение. Понятие о НЛП.

Формы работы – беседа, тренировочные упражнения, игра, самостоятельная работа.

Тема 14. Жесты и наблюдательность.

Невербальные средства общения..

Формы работы – информирование, игра, обсуждение.

Тема 15. Навыки распознавания эмоций и чувств

Практическое занятие по отработке и закреплению знаний, умений, навыков по теме «Общение».

Формы работы – беседа, тренировочные упражнения.

Тема 16. Умение понимать других.

Практическое занятие по отработке и закреплению знаний, умений, навыков по теме «Общение».

Формы работы – беседа, игра.

Тема 17. Безусловно, позитивное отношение к окружающим

Закрепление навыков позитивного восприятия себя и окружающих. Создание положительного образа своего класса (плакат на тему «Мой класс»).

Формы работы – самостоятельная работа в группах, обсуждение.

Тема 18. Обобщающее занятие. Консультация по проектам

Самостоятельная работа по разделу «Личность в мире людей». Консультация по теме проектов.

Формы работы – беседа, работа над тестом.

Тема 19-20. Ориентировочное.

Диагностика собственного состояния. Что такое самопрезентация? Как правильно составить резюме.

Формы работы – диагностика, аналитическая беседа, игра, обсуждение.

Тема 21. Фрустрация.

Понятие и виды фрустрации. Изучение фрустрационных реакций.

Формы работы – вводная беседа, диагностика.

Тема 22. Преодоление.

Экзамен – разновидность фрустрирующей ситуации. Преодоление негативной установки как способ изменения фрустрирующей ситуации. Формы работы – тренировочные упражнения, игра, самостоятельная работа, обсуждение итогов занятия.

Тема 23. Установки

Установка, ее влияние на жизнь человека.

Формы работы – беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа.

Тема 24. Распознавание.

Круг субличностей. Психодрамма как метод познания самого себя.

Формы работы – игра, самостоятельная работа, обсуждение итогов.

Тема 25. Субличности.

Практическое занятие с элементами психодраммы.

Формы работы – тренинг, беседа.

Тема 26. Разотождествление.

Практическое занятие с элементами сказкотерапии (сказки Н. Н. Амбросьевой).

Формы работы – тренировочные упражнения, беседа.

Тема 27. Стресс.

Понятие, виды стресса. Причины, этапы протекания и последствия стресса.

Формы работы – информирование, игра, практическая работа.

Тема 28-29. Техники саморегуляции

Приемы релаксации и концентрации, методы релаксации. Техники саморегуляции.

Формы работы – информирование, тренировочные упражнения, подведение итогов занятия.

Тема 30-31. Закрепление. Поддержка

Оценка самочувствия на заключительном этапе. Проведение диагностических методик, их анализ.

Формы работы – беседа, самоанализ, диагностика.

Тема 32. Консультация по защите творческих проектов.

Контроль выполнения творческих проектов. Подготовка к защите.

Формы работы – беседа, анализ деятельности.

Тема 33. Защита проектов

Защита творческих проектов.

Тема 34. Итоговое занятие

Подведение итогов работы (чаепитие), формирование уверенности в будущем (элементы сказкотерапии).

Формы работы – беседа, обмен мнениями.

Оценка эффективности ожидаемых результатов

Реализация данного курса должна способствовать дальнейшему личностному развитию старшеклассников, активному формированию их социального интеллекта, развитию уверенности в себе и в завтрашнем дне. По окончании курса у учащихся должны быть сформированы:

- способности грамотно оперировать научными понятиями;
- навыки конструктивного взаимодействия с окружающими;
- умения рефлексировать;
- способности к самоактуализации;
- умения оперировать диагностическими средствами;
- навыки психорегуляции;
- навыки публичного выступления.

Показателями эффективности проделанной работы будут интерес учащихся к содержанию занятий, снижение уровня школьной тревожности, адаптивное поведение уч-ся. С целью исследования и анализа этих показателей предполагается проведение вводной, текущей и итоговой диагностики учащихся. По окончании курса ожидается также защита творческих проектов по теме «Я в мире и Мир во мне».

Информационно-методическое обеспечение

Амбросьева Н. Н. Классный час с психологом: Сказкотерапия для школьников. – М., 2007.

Дереклеева Н. И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М., 2004.

Ершов Д. А. Элективные курсы профориентационной направленности. Для уч-ся 10-11-х классов гуманитарного профиля обучения. – М., 2007.

Савченко М. Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. – М., 2006.

Предполагаемая тематика творческих проектов:

1. Почему я личность?
2. Что ценится в мире ценностей?
3. Характер и судьба.
4. Темперамент – это судьба.
5. Назови свои потребности, и я скажу, кто ты.
6. iQ – это не диагноз.
7. Общение без слов.
8. Установка на жизнь.
9. Мир субличностей.
10. Тайны взаимодействия. (по транзактному общению)
11. Тайны взаимодействия. (по НЛП).
12. Стресс.
13. Методы релаксации.
14. Йога как метод релаксации.
15. В гостях у сказки.
16. Игротерапия, или игры, которые мы выбираем.
17. Как подготовиться себя к ЕГЭ.