

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

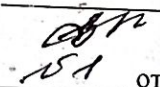
Саратовская область

озинский район

МОУ "СОШ п. Первоцелинный"


РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


Землянская Е.В.
от « 31 »
август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УВР


Курманаева А.Ш.
от « 31 » август
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Джумангалиева А.С.
№84 от « 31 » август 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «психологии»

для обучающихся 8 – 9 классов

п. Первоцелинный

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Преподавание курса психологии в общеобразовательных учреждениях является актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку старшеклассников к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Старшеклассники пытаются разобраться в самих себе, но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, поскольку они не располагают достаточными знаниями о психологических особенностях личности, отсюда неадекватные способы познания себя и других, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях, в связи с чем и возникает необходимость в определенной системе психологических знаний, которые помогут обучающемуся глубже осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения с окружающими, сформировать представления о своем дальнейшем жизненном пути.

Освоение учебного материала в 8-9 классах образовательного учреждения даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя впоследствии полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

Занятия по данной Программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

Программа предполагает дискуссии, ролевые игры, в ходе которых учащиеся будут иметь возможность проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения. В занятия включён блок упражнений, способствующих развитию внимания, памяти, мышления, воображения; упражнений и игр, требующих взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

Начальный курс психологии в 8-9 классах направлен прежде всего на развитие эмоциональной сферы, и эта работа с обучающимися на сегодняшний день очень важна и актуальна. Л. С. Выготский писал о феномене «засушенного сердца», наблюдавшегося

у его современников и связанного с воспитанием, направленным на интеллектуальное развитие школьников. С появлением новейших технологий ученики стали всё меньше

предпочитать живое общение, отдавая своё время виртуальному общению и современным гаджетам, что способствует потере чувственности обучающихся. Люди стали менее отзывчивыми к чувствам других. Главная функция эмоций состоит в том, что, благодаря им, мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях других людей и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение.

Эмоции играют важную роль в жизни школьника: для выполнения любого вида деятельности, для познания окружающего мира нужны положительные эмоции. Этой проблемой занимались такие психологи, как Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. А. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин и др. Благодаря правильному эмоциональному развитию, ученик сможет избежать поступков, которые мог бы совершить при воздействии мимолетных желаний, тем самым учится регулировать свое поведение. Поэтому существует необходимость не только изучать, но и развивать эмоциональную сферу обучающихся, так как именно по эмоциям можно судить о состоянии и внутреннем мире человека.

Цель программы элективного курса — создание условий для развития эмоциональной сферы обучающихся.

Задачи программы:

- формировать позитивное отношение к своему «Я»;
- научить ребенка определять эмоции;
- развивать способность управлять эмоциями;
- способствовать повышению уверенности в себе;
- развивать навыки социального поведения;
- развивать способность школьников к сопереживанию;
- снятие мышечного напряжения.

В основе программы лежат следующие принципы:

- Принцип гуманности. Предполагает отбор и использование гуманных, личностно-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов реализации программы.
- Принцип постепенности. Любое воздействие оказывает определенное влияние на психику, поэтому все нагрузки должны возникать постепенно.
- Принцип последовательности. Исходя из закона последовательного развития, начинать интенсивный процесс нужно с более простого и доступного.
- Принцип индивидуального подхода.

В программе используются следующие методы: беседы, направленные на знакомство и анализ различных эмоций и чувств, игры - упражнения, направленные на проигрывание эмоций, рисуночная терапия, релаксация.

Сроки реализации программы: занятия проводятся с сентября по май месяц учебного года (8 класс: по 0,5 часа 1 раз в 2 недели или по 1 часу в неделю в течение одного полугодия – в соответствии с расписанием на учебный год; 9 класс: 0,5 час в неделю, всего – 17 часа в год).

1: ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами являются:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей.

Предметными результатами являются:

- приобретение учащимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- знание основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации);

- знание приёмов психологической разрядки негативных чувств; основы саморегуляции;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других в межличностном взаимодействии.

Учащиеся научатся:

- применять полученные знания в жизни для развития своих способностей, рефлексии и адекватного восприятия себя и окружающего мира;
- видеть свою уникальность и неповторимость;
- распознавать свои эмоции и эмоции других людей;
- понимать особенности собственного эмоционального мира;
- решать в рамках изученного материала познавательные и практические задачи, отражающие типичные ситуации в различных сферах деятельности человека;
- осуществлять поиск психологической информации по заданной теме из различных ее носителей (материалов СМИ, учебных текстов и других адаптированных источников);
- строить взаимоотношения с окружающими;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- самостоятельно решать проблемы в общении с одноклассниками;
- формулировать своё собственное мнение и позицию.

Учащиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом;
- толерантному отношению к другому человеку, умению сопереживать;
- анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
- прогнозировать последствия собственных поступков;
- устанавливать и сравнивать различные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.

Метапредметными результатами являются:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия осознанного выбора в учебной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе, аргументировать своё мнение;
- владение речью;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Формы и методы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности «трудного» школьника, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ученику более эффективно справиться со своими проблемами. В работе также используются методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и

творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное, художественное и другие виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

I раздел «Эмоции в нашей жизни»

Создание условий для осознания школьниками происходящих с ними психологических изменений, для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формирование у обучающихся навыка распознавания эмоций другого человека. Обсуждение «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций. Ознакомление школьников с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

II раздел «Психология переживания «вредных» чувств»

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги). Обращение подростков к собственному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии. Определение понятия обиды и ее последствий. Конфликтные эмоции. Стили поведения в конфликте. Анализ конфликтной ситуации. Избегание конфликта. «Трудные» люди и правила общения с ними.

III раздел «Эмпатия в психологии»

Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков. Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики. Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ Курса

| № | Наименование темы занятия | Количество часов |
|--------------------------------|---|------------------|
| 8 класс (17 часов) | | |
| Раздел I. Эмоции в нашей жизни | | |
| 1. | Введение. Что такое эмоции и чувства? | 1 |
| 2. | Как узнать эмоцию? | 1 |
| 3. | Я – наблюдатель. | 1 |
| 4. | Мои эмоции и чувства. | 1 |
| 5. | Характер и темперамент | 1 |
| 6. | Способности человека | 1 |
| 7. | Чувства «полезные» и «вредные». | 1 |
| 8. | Тренинг. Сказкотерапия «Страна Чувств». | 1 |
| 9. | Нужно ли управлять своими эмоциями? | 1 |
| 10. | Что такое «запретные» чувства? | 1 |
| 11. | Передаются ли чувства по наследству? | 1 |
| 12. | Какие чувства мы скрываем? | 1 |
| 13. | Маска: лицевая и обратная стороны. | 1 |
| 14. | Я в «бумажном зеркале». «Бумажное отражение». | 1 |
| 15. | Практикум: тренировка «я-высказываний». | 1 |

| | | |
|-------------------|---|---|
| 16. | Рефлексия: Кто я? Какой я? | 1 |
| 17. | Итоговое занятие по курсу. | 1 |
| 9 класс (17 часа) | | |
| 1. | Диагностика и самопознание | 1 |
| 2. | Что такое страх? | 1 |
| 3. | Побеждаем все тревоги. | 1 |
| 4. | Стресс и тревожность. | 1 |
| 5. | Дистресс и его опасность. | 1 |
| 6. | Фрустрация – что это такое? | 1 |
| 7. | «А что они обо мне подумают?» | 1 |
| 8. | Страх оценки. | 1 |
| 9. | Злость и агрессия. | 1 |
| 10. | Как справиться со злостью? | 1 |
| 11. | Лист гнева. | 1 |
| 12. | Обида. Как простить обиду? | 1 |
| 13. | Что такое конфликт? Человек в конфликтной ситуации. | 1 |
| 14. | Что такое эмпатия? Развиваем эмпатию | 1 |
| 15. | Способы выражения чувств | 1 |
| 16. | Комплименты: кому и зачем их говорят? | 1 |
| 17. | Рефлексия: Кто я? Какой я? | 1 |

Используемая литература

1. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков. Гущина Т.Н. М., «Аркти», 2008.
2. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер». Под редакцией Емельяновой Е.В. С-Петербург, «Речь», 2010.
3. Научи себя учиться. Селевко Г.К., М., «Народное образование», 2006.
4. Наедине с собой. Прутченков А.С., М., 1996.
5. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Фопель К. М., «Генезис», 2008.
6. Познаю себя и учусь управлять собой. Смирнова Е.Е., СПб., «Речь», 2007.
7. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. Микляева А.В. С-Петербург, «Речь», 2006 и др. г.г.
8. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. Микляева А.В. С-Петербург, «Речь», 2006 и др. г.г.
9. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии. Микляева А.В. С-Петербург, «Речь», 2006 и др. г.г.

Трудовой договор - 7
Пролужено - 7
Забыз исправен - Исправлен

