Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Виноградненский лицей им. Дедова Ф.И.»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  от «\_29\_\_»\_\_08\_\_\_2022\_г  Протокол №\_\_1\_\_\_ | Утверждаю:  C:\Users\user\Desktop\2017-10-04\подпись.JPG  Директор    Приказ №\_1 от\_\_29.08.\_2022 |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (обще-интеллектуальное направление)

курса внеурочной деятельности

«Основы психологии»

Возраст обучающихся:14-15 лет

Срок реализации программы 2 года

Составитель: Кукурчиева Дарья Николаевна,

педагог-психолог

Виноградное, 2022г.

Структурадополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

курса внеурочной деятельности

«Основы психологии»

РАЗДЕЛ 1: «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

1.1.Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи

1.3.Содержание программы

1.4.Планируемые результаты

РАЗДЕЛ 2: «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3.Формы аттестации контроля

2.4.Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

**Раздел 1:**

* 1. Пояснительная записка

Данная программа опирается на требования следующих нормативно-правовых документов, регламентирующих структуру, содержание и условия реализации дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» в действующей редакции
2. Постановление главного государственного врача РФ от28 сентября 2020г. №28- 20 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.» вступили в силу с 01.01.2021г.
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации, осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Устав и локальные акты ОУ.

Преподавание курса психологии в общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования. 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.

**Направленность программы-**общеинтеллектуальное направление

**Предмет изучения** - основы психологии может способствовать раскрытию и развитию способностей, овладению навыками самоанализа; пониманию чувств и мотивов поведения других людей; конструктивному повседневному и деловому общению; обучению приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях; умению творчески преодолевать конфликты.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что современная действительность предъявляет личности подростка, юноши сложнейшие требования и способствует увеличению психологических нагрузок. Возникающие конфликтные ситуации могут вызывать состояния стресса и превышать адаптационные возможности индивида. Состояние более или менее длительной дезадаптации личности, в зависимости от силы воздействующего фактора и индивидуальных особенностей субъекта, при недостаточном развитии механизмов психологической устойчивости личности может привести к нарушению психического здоровья, дезорганизации поведения.

Среди разных возрастных групп подростки и юноши оказываются одними из наиболее склонных к негативным коммуникативно-стрессовым воздействиям, что обусловлено, с одной стороны, незрелостью и неустойчивостью их стратегий адаптации, а с другой – огромной значимостью сферы общения в данном возрасте.

**Особенности программы** Таким образом, несмотря на то, что общение в жизни молодых людей становится более интенсивным и значимым, многие из них испытывают трудности в этой сфере, что способствует появлению проблем в межличностном общении, а в дальнейшем к нервным срывам отдельно взятых личностей. Кроме этого перед учащимися 9 класса остро встает проблема профессионального самоопределения. Знакомство с различными направлениями науки и деятельности человека является залогом успешного профессионального выбора. Психология является одним из таких направлений. Поэтому в помощь учащимся была создана обучающая программа «Основы психологии», которая способствует развитию важнейшей психологической предпосылки благополучного взросления – развитию адекватного поведения.

**Новизна программы**  заключается в обеспечении развития психических процессов школьников, необходимых для дальнейшего формирования личности ребенка. Программа учитывает возрастные, учебные и психологические особенности подростков. Специфика работы по программе в том, что она призвана создать условия для повышения уровня психологической готовности детей к дальнейшему обучению, познавательному развитию, общению. Содержание программы направлено на решение проблем, связанных с социальной и психологической сторонами личности подростков.

**Адресат программы**. Реализация программы рассчитана на школьников 14-15 лет .Участники стремятся осуществлять вклад в общее дело на благо коллектива и самого себя. Круг их интересов разносторонний: занятия во внеурочной деятельности, активное участие в классных и школьных мероприятиях. Зачисление на программу осуществляется по желанию без предварительного отбора.

**Сроки реализации**

Программа рассчитана на 2года обучения. 1год- возрастная группа 14-15 лет. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Общее количество часов в год составляет 70 часов.

Форма обучения – очная с правом реализации образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в порядке установленном законодательными актами.

Формы и режимы реализации программы. Основная форма реализации программы – это традиционное групповое занятие со всем составом группы (численный состав группы 15 человек), включающее в себя тренинги, беседы-диспуты, лекции.

**1.2 Цели и задачи программы**

**Цель программы**:  создать оптимальные психологические условий для успешного развития личности ребенка в школе, развить основные сферы подростка: мотивационную, нравственную, волевую, умственную, которые в целом обеспечат успешное овладение учебным материалом.

**задачи:**

- **образовательные:** освоить знания в области психологии; овладеть умениями применять психологические техники на практике; находить и анализировать психологическую информацию;

- **развивающие**: развить познавательную активность подростка, воображение, фантазию, творчество, способность к сотрудничеству с другими людьми. Развивать мотивацию к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;

- **воспитывающие**: формировать общественную активность личности, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, сознательную дисциплину.

* -**предметные:**
* формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;
* оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
* развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.); развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
* раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
* развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
* обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

**1.3.Содержание программы**

**9 класс (72 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1  2 | Общаться – это так легко… | 2ч. |
| 3 | Какая бывает информация | 2ч. |
| 4 | Невербальная информация | 2ч. |
| 5 | О чем говорит наша мимика | 2ч. |
| 6 | О чем говорят наши жесты | 1ч. |
| 7 | Как лучше подать информацию | 2ч. |
| 8 | Как лучше понять информацию | 2ч. |
| 9  10 | Барьеры на пути информации | 2ч. |
| 11 | Барьеры, которые создаю я сам | 2ч. |
| 12 | Стереотипы в общении | 2ч. |
| 13 | Позиции в общении | 2ч. |
| 14  15 | Стили общения | 2ч. |
| 16 | Что такое конфликт? | 2ч. |
| 17 | Причины конфликтов | 2ч. |
| 18 | Человек в конфликте | 2ч. |
| 19 | Стили поведения в конфликте | 2ч. |
| 20 | Я в бумажном зеркале | 1ч. |
| 21 | Все дело в шляпе! | 1ч. |
| 22  23 | Анализ конфликтов | 2ч. |
| 24 | А зачем мне это? | 1ч. |
| 25  26 | Доверие в общении | 2ч. |
| 27 | Доверительный урок | 2ч. |
| 28 | Умею ли я слушать | 2ч. |
| 28 | Бесконфликтное общение с «трудными людьми» | 4ч. |
| 29 | Рисковать или не рисковать? | 2ч. |
| 30 | Что такое уверенность в себе? | 2ч. |
| 31 | «Тренируем уверенность в себе»: - | 4ч. |
| 32 | Уверенное выступление | 4ч. |
| 33 | Умение сказать «нет» | 2ч. |
| 34 | Чем уверенность отличается от самоуверенности? | 2ч. |
| 35 | Эмоции, чувства. Виды эмоций. Аффекты, настроение, страсти, стресс. Агрессия, «Я-высказывание». Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс. Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс.  Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние. Горе, нормальное горе, психологическая защита, стадии горя. | 12ч |

# Результаты освоения курса внеурочной деятельности "Основы психологии и педагогики" 9 класс

## Метапредметные результаты обучения

1. Самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
2. 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.
3. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения.
4. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
5. Создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
6. Пользоваться смысловым чтением.
7. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение.
8. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
9. Формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

## Личностные результаты обучения

1. Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Формировать целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное,

языковое, духовное многообразие современного мира.

1. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нѐм взаимопонимания.
2. Осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
3. Развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.
4. Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
5. Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.
6. Осознать значение семьи в жизни человека и общества, принять ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

# Содержание курса внеурочной деятельности «Основы психологии»

# 9 класс (72 часа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема** | **Форма организации** | **Элементы содержания, виды деятельности** |
| 1  2 | Общаться – это так легко… | Групповая работа | создание условий для обращения подростков к своему опыту общения на  модели игровой ситуации. «Час общения» |
| 3 | Какая бывает информация | элементы тренинговых упражнений | формирование учащихся представлений о  вербальной и невербальной информации в общении, -создание условий для анализа  собственного опыта общения. «Час редактора» |
| 4 | Невербальная информация | Групповая работа, элементы  индивидуальной работы | формирование у подростков представлений о соотношении вербальной и невербальной  информации в общении, -создание условий для развития у учащихся навыка понимания невербальной информации. «Колпачок»,  «Таможня» |
| 5 | О чем говорит наша мимика | элементы  тренинговых упражнений | анализ учащимися роли мимики и контакта глаз в общении с людьми. «Отгадай-ка», «Разговор спина к спине» |
| 6 | О чем говорят наши жесты | Групповая дискуссия,  индивидуальная работа. | создание условий для анализа «Крест -  параллель», учащимися их пантомимических проявлений, -ознакомление учащихся с основными закономерностями «языка  жестов». «Получиться человечек» |
| 7 | Как лучше подать информацию | Групповая дискуссия,  индивидуальная работа. | создание условий для формулирования подростками правил эффективной подачи информации и самооценки  сформированности этого навыка.  «Собираемся в поход», «Пересказ» |
| 8 | Как лучше понять информацию | Групповая работа | создание условий для формулирования подростками правил эффективного приема информации и для самоанализа  сформированности этого навыка. «Диктант» |
| 9  10 | Барьеры на пути информации | Групповая работа, элементы  индивидуальной работы | создание условий для исследования учащимися информационных барьеров в общении.  «Сообщение», «Испорченный телефон» |
| 11 | Барьеры, которые создаю я сам | Групповая дискуссия,  индивидуальная работа. | создание условий для анализа учащимися коммуникативных барьеров. «Барьеры» |
| 12 | Стереотипы в общении | элементы тренинговых упражнений | создание условий для анализа учащимися значения стереотипов в общении с людьми, -создание  условий для исследования «Кто это?»,  «Фойманы и цейманы» учащимися собственных стереотипов. |
| 13 | Позиции в общении | Групповая | формирование у учащихся представлений о |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | дискуссия,  индивидуальная работа. | позициях в общении, -исследование предрасположенности к тем или иным позициям в общении. «Разговор» |
| 14  15 | Стили общения | Групповая работа | анализ подростками различных стилей общения и их эффективности, -тренировка способности определять стиль общения, выбранный партнером. «Угадай стиль общения» |
| 16 | Что такое конфликт? | Групповая дискуссия,  индивидуальная работа. | формулирование понятия конфликт, -создание условий для понимания амбивалентного  смысла конфликта. «Ассоциации»,  «Снежинки» |
| 17 | Причины конфликтов | элементы тренинговых упражнений | создание условий для понимания амбивалентного  смысла конфликта, анализа собственного опыта конфликтного взаимодействия с точки зрения  его конструктивности. «Копилка», «Вред и  польза конфликтов» |
| 18 | Человек в конфликте | Групповая работа, элементы  индивидуальной работы | демонстрация значимости эмоциональной сферы человека и «Конфликт на бумаге» его влияния на общение в ходе конфликта, -развитие у подростков способности анализировать свое эмоциональное состояние в конфликте. |
| 19 | Стили поведения в конфликте | Групповая дискуссия,  индивидуальная работа. | актуализация личного опыта учащихся, связанного с использованием различных стилей поведения в конфликте, на модели игровой ситуации, -  самоанализ стилей поведения в конфликте.  «Рисунок вдвоем», «Кулак» |
| 20 | Я в бумажном зеркале | Групповая дискуссия,  индивидуальная работа. | самодиагностика стиля поведения в конфликте, -создание условий для  рефлексии учащимися собственных стилей поведения в конфликте. |
| 21 | Все дело в шляпе! | Групповая работа | создание условий для апробирования подростками алгоритма анализа конфликтной ситуации и  своей роли в ней. «Все дело в шляпе!» |
| 22  23 | Анализ конфликтов | элементы тренинговых упражнений | создание условий для анализа учащимися искажающего влияния конфликтной ситуации на восприятие другого человека, -работа с  алгоритмом самоанализа «Я и они», «Договор» конфликта, позволяющим найти конструктивный выход из конфликтной  ситуации. |
| 24 | А зачем мне это? | Групповая работа, элементы  индивидуальной работы | создание условий для поиска подростками  стратегии рационального целеполагания в конфликте. «Красное и черное» |
| 25  26 | Доверие в общении | Групповая дискуссия,  индивидуальная работа. | создание условий для обращения подростков к собственному опыту доверия-недоверия, -  экспресс-диагностика своего уровня доверия другим людям. «Падение в парах» |
| 27 | Доверительный урок | Групповая дискуссия,  индивидуальная | создание условий для развития у подростков  способности доверительно относиться к людям.  «Лабиринт вслепую» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | работа. |  |
| 28 | Умею ли я слушать | Групповая работа, элементы  индивидуальной работы | создание условий для самоанализа учащимися умения слушать и слышать другого человека.  «Хороший слушатель» |
| 28 | Бесконфликтное общение с  «трудными людьми» | Групповая дискуссия,  индивидуальная работа. | актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации, -обобщение опыта  общения с «трудными людьми» - людьми, для «Зануда» которых характерны  особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами. |
| 29 | Рисковать или не рисковать? | элементы тренинговых упражнений | создание условий для осознания подростками своего отношения к риску и состоянию  азарта, -разрядка стремления к необдуманному риску и формирование представлений об осознанном риске.  «Казино» |
| 30 | Что такое  уверенность в себе? | Групповая дискуссия,  индивидуальная работа. | обращение к опыту неуверенного поведения подростков, описание «Пальцы», «Три портрета», особенностей неуверенного поведения и его психологических причин, -  формулирование представлений о различиях между уверенным и, неуверенным и  самоуверенным поведением, Создание условий для оценки подростками своего  уровня уверенности в себе. |
| 31 | Тренируем  уверенность в себе | Групповая работа, элементы  индивидуальной работы | тренировка уверенного поведения на модели игровой деятельности, -формулирование правил уверенного поведения и тренировка навыка их соблюдения. |
| 32 | Уверенное выступление | Групповая дискуссия,  индивидуальная работа. | закрепление представлений об уверенном и неуверенном поведении, -тренировка  навыков уверенного выступления на модели игровой деятельности, -развитие навыков  бесконфликтного взаимодействия со сверстниками. «Шуточный экзамен» |
| 33 | Умение сказать  «нет» | элементы тренинговых упражнений | формирование навыка противостояния групповому давлению, -формирование  «культуры отказа», -создание условий для осознания подростками необходимости  защищать себя, свою жизненную позицию.  «Волк и семеро козлят» |
| 34 | Чем уверенность отличается от  самоуверенности? | Групповая работа | закрепление навыка сказать «нет», - формирование представлений об  оптимальном самоутверждении, -тренинг оптимального самоутверждения. |

**Литература, электронные ресурсы.**

***Для учителя***:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Пособие для студентов / Г.М.Андреева. - М., 2001.
2. Аронсон Э. Общественное животное: Введение в социальную психологию / Э.Аронсон. – М., 1998.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
4. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком / А.А.Бодалев. - М., 1992.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В.Вачков. - М., 2001г.
6. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. - Новосибирск, 1997 г.
7. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения / А.Б.Добрович. - М., 1887.
8. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И.Козлов.-Екатеринбург,1997 г.
9. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л.Коломинский. – Минск, 2000.
10. Кон И.С. Дружба / И.С.Кон. – М., 1980.
11. Кроль Л.М. Человек-оркестр: микроструктура общения / Л.М.Кроль, Е.Л.Михайлова. - М., 1993.
12. Куницына В.Н. Межличностное общение: Учебник для вузов / В.Н.Куницына, Н.В.Казаринова, В.М.Погольша. - СПб., 2001.
13. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
14. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003г.
15. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
16. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников / П.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2001 г.
17. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.

**Литература, необходимая для овладения курса.**

***Для обучающегося***

***Дополнительная***

1. Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.
2. Гуревич П.С. Человек. – М.: Дрофа, 1995г.
3. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л Для тебя и о тебе.- М. « Просвещение», 1991 г.
4. Коломинский Я.Л. Человек: психология.- М. «Просвещение», 1986 г.

***Электронные ресурсы:***

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: http://elibrary.rsl.ru/
2. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
3. «Психея», режим доступа: http://www.psycheya.ru
4. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: http://www.psychology.ru/Library
5. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm
6. «Каталог психологической литературы», режим доступа: http: //www.psycatalog. ru
7. «Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/
8. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: http://explorateur.narod.ru/library.htm
9. «Антистресс», режим доступа: http://marks.on.ufanet.ru
10. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: http://psylib.kiev.ua.
11. Брестское городское общественное объединение профессиональных психологов, режим доступа: http://psybrest.iatp.by/bratus.htm
12. hpsy.ru, режим доступа: http://hpsy.ru/about.htm
13. «Флогистон: Психология из первых рук», режим доступа: http://flogiston.ru/library
14. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru
15. Журнал «Психология», режим доступа: http://www.psychology.su/
16. Мир позитива. Ру, режим доступа: http://www.mirpozitiva.ru/
17. Vital P’Art — Psyberia.Ru «Продвинутая психология для несовершеннолетних», режим доступа: http://psyberia.ru/about/
18. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: http://psy.1september.ru/
19. Ди Снайдер, "Курс выживания для подростков", режим доступа:**http://kaysen.net**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Тренинговое занятие**

**«Я - подросток»**

*Время на занятие:* 45 минут.   
***Задачи, решаемые на занятии:***

1. Создать доверительную атмосферу общения  в классе.
2. Обсудить особенности подросткового возраста.
3. Сформировать представление о себе.

Психолог:  Ребята, вы, конечно, слышали, что подростковый возраст является важным этапом в жизни каждого человека.  
       Итак, вы – подростки. Каково это – быть подростком? (Ученики высказывают свое мнение)

**« Подростковый период – испытание, данное каждому человеку».** Как вы понимаете смысл этого высказывания?

В подростковом возрасте появляется чувство взрослости. Как вы думаете, как оно проявляется? Это подражание поведению взрослых: стремление к самостоятельности, недовольство контролем со стороны взрослых, желание  иметь свое личное мнение. Иногда мальчики, и девочки, начинают курить, ругаться грубо, девочки пользоваться косметикой, одеваться вызывающе – все это для того, чтобы показать, что вы уже не дети. Но и взрослые. Вам еще очень не хватает жизненного опыта. И знания себя. **Познай себя и ты познаешь мир.**

Сегодня мы поговорим о вашем возрасте и о том, как вы себя видите и чувствуете.

**Упражнение № 1 «Дотрожки»:**

Сейчас я буду называть качества предметов, а вы должны найти поблизости подобные и дотронуться. Искать в радиусе вытянутой руки.

Дотроньтесь:

-  до красного; до нежного;, до холодного; до умного; до доброго; до страшного; до теплого; до веселого, до белого, до надежного.

**Упражнение  № 2 «Встань те, те кто….»**

 - сегодня ел кашу на завтрак,

- сделал зарядку утром;

- забыл дома дневник;

 - пришел в школу с хорошим настроением;

- любит читать фантастику;

-  любит решать головоломки;

- любит готовить;

- любит петь;

 - не любит манную кашу;

- есть дома кошка;

- кто родился летом, осенью, зимой, весной.

 А теперь – разделитесь по группам: летние, осенние, зимние, весенние.

**Упражнение № 3 «Имена чувств»**

Каждый подросток записывает, сколько имен чувств он знает. Кто назвал больше всего чувств, зачитывает свои чувства вслух, оговариваются совпадения с другими учащимися. Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.  
Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны. В первой колонке выписываются чувства, которые они испытывают дома, во второй колонке – среди друзей, в третьей – в школе и в четвертой – наедине с собой.

Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Места, где я обычно испытываю эти чувства | | | | | | | | |
| Дома | Среди друзей | | В школе | | Наедине с собой | |  |  |
|  | |  | |  | |  |  |  |
|  |  | |  | |  | |  |  |
|  |  | |  | |  | |  |  |
|  |  | |  | |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Упражнение № 4 «С разных сторон»**

 Лист делится на 4 части. Учащиеся поочередно дается задание:

1) Я – какой я есть.

2) Я – глазами родных

3) Я – глазами одноклассников

4) Я глазами близких друзей

Затем листочки раскрываются, выясняется, какие качества повторяются в каждой части. Обсуждаются, какие роли есть у каждого и какие качества для этого важны.

**Работа в группах.**

Представитель от каждой группы выбирает задание для своей группы.

На общем листке выписать и обсудить как себя чувствует и как себя видит подросток:

Группа № 1  - Дома

Группа № 2 – Среди друзей

Группа № 3  - В школе

Группа № 4 – Наедине с собой

Информация для группового обсуждения берется из упражнений № 3 и № 4 соответственно каждому заданию.

Обсуждение перед классом результат группового анализа своего задания.

**Упражнение № 5"Стул хвастовства**".

Психолог берет один из свободных стульев и ставит его посреди класса. Это непростой стул. Это стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своем жизненном пути. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать свое сообщение со слов: "Я хочу похвастаться тем, что…" Итак, кто первый?  
После первого "хвастовства" ведущий инициирует аплодисменты. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на "стуле хвастовства" называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул.

**Подведение итогов.**

Я прошу вас посмотреть на ваши листочки с упражнениями. Взгляните на них внимательно. Что вам хочется изменить в них?

Менялись ли ваши чувства на протяжении урока?

Изменилось ли отношение к чему-либо, кому-либо?

Что вам показалось самым сложным? Самым интересным?

Поблагодарите друг друга за то, что вы получили возможность испытать новые переживания.

**Тема: "Уверенность в себе"**  
  
Психологическое занятие для учащихся 9 классов.

**Цель**: развитие навыков уверенного поведения подростков.

**Задачи:**

* выработка навыка уверенного поведения в агрессивной среде.
* познакомить учащихся с упражнениями на расслабление.
* обучить навыкам саморегуляции и уверенности в себе.

**Форма работы**: занятие с элементами тренинга.

**Целевая группа**: 11-е классы

**Количество учащихся:** 26 человек.

**Возраст:** 17 лет

**Время проведения**: 45 минут

**Оборудование:** проектор, компьютер, музыкальное сопровождение, ватман,

гуашь,свеча, цветные мелки, манная крупа, клей.

**План психологического занятия:**

**1.Организационный момент.**

**2. Сообщение темы и цели занятия**

**3. Упражнение** «Приветственное письмо».

**4. Упражнение** «Моя уникальность».

**5. Упражнение** «Я учусь у тебя»

**6. Упражнение Арт – терапия «**Моя сила в творчестве**»**

**7. Упражнение**«Благодарю…»

**8. Итог занятия. Рефлексия.**

**Ход программы тренинга**

**I. Организационный момент.**

**II. Сообщение темы и целей занятия**.

- Добрый день! Я очень рада видеть каждого из вас!

- Сегодня я приглашаю Вас принять участие в тренинге на повышение уверенности в себе.

- Во время тренинга мы с вами постараемся научиться повышать самооценку и отработаем навыки уверенного поведения.

-Часто можно услышать: «Зазвездился! Самооценка у него завышенная!».

Или наоборот, застенчивому, стеснительному человеку приписывают заниженную самооценку. Да и у кого из нас нет комплексов, идущих за нами из детства? А все они так или иначе связаны с нашей самооценкой.

-Так что же такое самооценка?

-Может кто-нибудь попробует ответить на этот вопрос? (желающие отвечают)

-Самооценка – это Уверенность в себе – переживание человеком своих возможностей как адекватных задач, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека.

-Во всём должна быть «золотая середина».

**III.** **Упражнение «Приветственное письмо»**

**Цель:**развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

**Время:** 7 минут.

Психолог предлагает написать приветственное письмо и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите на память о нашей сегодняшней встрече.

**Рефлексия:**

- Трудно ли было написать приветствие?

- Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

- Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

**IV. Упражнение «Моя уникальность»**

**Цель:** формирование представления о собственной уникальности.

**Время:** 10 минут.

Вот мы с вами поприветствовали друг друга, а теперь я предлагаю выполнить следующее упражнение, которое называется «Я - уникальный». Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

В конце упражнения проводится обсуждение, в результате которого психолог подводит учащихся к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

**Рефлексия:**

- Трудно или легко вам было говорить о своих уникальных качествах?

- Какие чувства возникли при выполнении задания?

**V. Упражнение «Я учусь у тебя»**

**Цель:** развитие эмпатии, снятие тревожности.

**Время:** 10 минут.

Участники передают по кругу цветную нить со словами: «Я учусь у тебя…» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего нить, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться…» или «Да, я могу научить…». Затем он передает нить другому участнику

**Рефлексия:**

- Что для вас было важно?

- Что было трудно?

- Что понравилось?

**VI. Упражнение Арт – терапия «Моя сила в творчестве!!!»**

**Цель:** самовыражение; снятие напряжения; повышение самооценки;

гармонизация внутреннего мира; развитие личности.

**Материалы:** журналы, буклеты, газеты, гуашь, цветные мелки и манная

крупа, клей

**Время:** 20 минут

Учащиеся делятся по восемь человек на три группы с помощью цветных карточек. Каждой группе предлагается задание изобразить на ватмане уверенного человека с помощью материалов предложенные психологом.

Работа начинается по сигналу, где учащиеся могут изменять и добавлять свой рисунок. Когда все члены группы закончат задание, группа может поделиться впечатлениями о каждом рисунке, никак его не оценивая.

В любом случае ученик должен довериться своим внутренним ощущениям и стараться в своей работе обнаружить информацию для себя.

**Рефлексия:**Что почувствовали, когда работали, что мешало?

**Вывод:** сочетая в своей работе разнообразные техники арт-терапии, достаточно быстро можно добиться положительных результатов, так как подобная деятельность является очень необычной, интересной и увлекательной, а это в свою очередь, помогает участникам образовательного процесса наладить взаимодействие и достичь желаемого эффекта.

**VII. Упражнение «Благодарю…»**

**Цель:** создание в группе непринужденной творческой атмосферы, необходимой для решения последующих творческих задач; снятие накопившегося напряжения и усталости.

**Время:**7 минут

Все образуют круг. Начинает психолог. Психолог протягивает руку со свечкой и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чьё имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку и должен сказать какие он сделал для себя открытия и достижения в ходе тренинга», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение психолог говорит: «Каждому из Вас я желаю, чтобы тепло и свет свечи светил Вам всегда, направлял по дороге мудрости, знаний, удач, счастья, любви. И если вдруг станет очень трудно, вспомните о нашем тренинге и наших теплых моментах, этот момент вам подскажет верный путь и поможет решить ваши проблемы »все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

**VIII. Итог занятия. Рефлексия**

* Какие чувства испытывали?
* Что нового узнали о себе, о группе?
* Чему научились?
* Как это пригодиться в будущем?
* Что было важным?
* Что нужно развивать на будущее?

Спасибо вам большое, что пришли на наш тренинг, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До свидания.

# Урок психологии в 9-м классе по теме "Конфликт. Стили разрешения конфликтов

**Цель:** ознакомление учащихся с понятием «конфликт», с различными стилями реагирования в конфликтных ситуациях, временными моделями конфликтных реакций.

**Форма урока:**Урок – изучение нового материала с использованием ИКТ.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, компьютер, экран, раздаточный материал (бланки теста).

**Ход урока**

**1. Конфликт** – это явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей или мотивов, потребностей одного человека.

Конфликты являются естественной частью нашей жизни. Они могут ожидать нас при встрече с новым человеком или новой ситуацией. В какой-то мере они даже необходимы для развития ситуации и отношений, для роста личности, иначе может наступить застой. Хотя чаще всего конфликтную ситуацию мы переживаем как серьёзную неприятность.

**2. Временные модели конфликтных реакций (слайдовая презентация).** [(Приложение 1)](https://urok.1sept.ru/articles/507520/pril1.ppt)

1. Вулкан. (непредсказуемые вспышки)
2. Глиняный горшок. (медленно разогревается)
3. Волна.  (спорный вопрос кажется решенным, но позже поднимается снова)
4. Собиратель. (до тех пор, пока не накопится достаточно, по его мнению, обид, не высказывает никакой реакции)
5. Реактор. (приходит к внезапным решениям и высказывает их, не думая о последствиях)

**Как управлять собой и окружающими**

1. **Вулкан.** Запомните, в какое время вы или окружающие закипаете, и выключите пламя.
2. **Глиняный горшок.**Запомните, в какое время вы или окружающие закипаете, и выключите пламя.
3. **Волна.** Ничего не поделаешь. Будьте готовы к этому. Старайтесь обойти предмет разногласий.
4. **Собиратель.**Будьте честным. Следите за событиями. Регулярно проверяйте как обстоят дела.
5. **Реактор.**Сожмите губы, пока не успокоитесь. Найдите другой способ разрядки. Отделите мысленно реакцию от источника.

3. **Стили реагирования в конфликтных ситуациях (слайдовая презентация).** [(Приложение 2)](https://urok.1sept.ru/articles/507520/pril2.ppt)

**Стиль конкуренция – «акула»**

Ориентация только на свои интересы и игнорирование интересов своего партнёра, то есть стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

Использование:

* Исход очень важен для вас, и вы делаете большую ставку на разрешение возникшей проблемы;
* Решение необходимо принять очень быстро;
* Вы чувствуете, что у вас нет другого выбора и вам нечего терять;
* Вы находитесь в критической ситуации, которая требует мгновенного реагирования.

Преимущества:

* Не копятся отрицательные эмоции;
* Подходит для экстремальных ситуаций.

Недостатки:

* Конфликт не решается справедливо;
* Постоянный конфликт со всеми.

**Стиль уклонение – «черепаха»**

Человек не отстаивает свои права, не хочет вступать в сотрудничество для выработки решения проблемы, а просто уходит от разрешения конфликта.

Использование:

* Затрагиваемая проблема не столь важна для вас, и вы не хотите тратить силы на её решение;
* Вы чувствуете, что находитесь в безнадёжном положении;
* Вы чувствуете себя неправым и предчувствуете правоту другого человека;
* Ваш собеседник обладает большей власть.

Преимущества:

* Это «безопасный стиль в опасности»;
* Человек сам конфликты не создаёт.

Недостатки:

* Конфликт не решается и может возникнуть через некоторое время.

**Стиль приспособление – «медвежонок»**

Человек стремится уйти от конфликта, жертвует своими личными интересами в пользу интересов соперника, не пытаясь отстаивать собственные интересы.

Использование:

* Исход дела важен для другого человека и не очень существенен для вас;
* Другой человек обладает большей властью;
* Необходимо смягчить ситуацию;
* Важно сохранить отношения, а не отстаивать свои интересы.

Преимущества:

* Сохраняются взаимоотношения между людьми.

Недостатки:

* Конфликты не решаются, накапливаются и снова возвращаются.

**Стиль компромисс – «лиса»**

Человек озабочен и сохранением отношений, и разрешением конфликта, но не справедливым, а быстрым – никто ничего не теряет, но никто ничего не выигрывает.

Использование:

* Устраивает временное решение проблемы;
* Уступаете в своих интересах, чтобы удовлетворить их частично, и другая сторона делает то же самое.

Преимущества:

* Быстрое разрешение конфликта, но не всегда справедливое.

Недостатки:

* Может накапливаться неудовлетворённость у людей.

**Стиль сотрудничество – «сова»**

Стиль позволяет выработать наиболее удовлетворяющие обе стороны решение в конфликтных ситуациях.

Использование:

* Решение проблемы очень важно для обеих сторон, и никто не хочет полностью от него устраниться;
* У вас хорошие взаимоотношения с другой стороной;
* У вас есть время поработать над возникшей проблемой;
* Обе вовлеченные в конфликт стороны обладают равной властью.

Преимущества:

* Справедливое, окончательное разрешение конфликта.

Недостатки:

* «Совой» быть трудно, так как надо думать не только о себе, но и о других.

**4. Тест К.Томаса «Стили разрешения конфликтов» (раздаточный материал (бланки), результаты представлены с помощью мультимедийного проектора).** [(Приложение 3)](https://urok.1sept.ru/articles/507520/pril3.doc)

**5. Итоги занятия.**

**Литература:**

1. Григорьева Т.Г., Линская Л.В. Основы конструктивного общения. Новосибирск, 1999.
2. Понаморенко Л.П., Белоусова Р.В. Психология общения. М., ВЛАДОС, 2003.
3. Сизикова С.Ф.Основы делового общения. М., Дрофа, 2006.