

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
ГБОУ Гимназия №587
Протокол № 1
от «30» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия №587
С.Е. Кузнецова
Приказ №
от «30» августа 2024 года

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Школа юного психолога: «Я подросток. Мир Эмоций»
для обучающихся 6-х классов
2024-2025 учебный год**

Автор-составитель:
Гурман Ю.Д., педагог-психолог

Санкт-Петербург

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности **духовно-нравственного направления «Школа юного психолога: «Я подросток. Мир Эмоций»** составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования и является структурным элементом содержательного раздела Основной образовательной программы в соответствии с Образовательной программой основного общего образования ГБОУ «Гимназия №587» по ФГОС, утверждённой приказом директора № от 30.08.24 г.

Рабочая программа ориентирована на учащихся 6 класса и направлена на реализацию образовательных стандартов в основной ступени обучения.

Место программы в учебном плане.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности **«Школа юного психолога: «Я подросток. Мир Эмоций»** разработана для подростков 6 класс.

Программа рассчитана на 1 учебный год, по 1 часу в неделю. Всего – 34 учебных часа.

Цели и задачи курса внеурочной деятельности.

Цель курса: формирование психологической культуры личности ребенка.

Задачи:

- 1) формирование системы психологических знаний;
- 2) развитие познавательных психических процессов;
- 3) формирование произвольных форм поведения;
- 4) формирование социальной и личностной компетентности;
- 5) актуализация лидерских и творческих ресурсов;
- 6) развитие рефлексии;
- 7) профессиональная ориентация.

Планируемые результаты освоения программы.

Прохождение курса данной программы позволит обучающимся:

- 1) приобрести выраженный и устойчивый интерес к психологическим знаниям, психологическому аспекту действительности, внутреннему миру человека;
- 2) познать себя, свои индивидуально-психологические особенности и возможности, необходимые для выбора профессии, самосовершенствования, самореализации, построения эффективных и удовлетворяющих личность межличностных отношений;
- 3) развить навыки уверенного поведения и эффективного общения;
- 4) сформировать адекватную самооценку и самоуважение.

В результате работы по программе «Школа юного психолога» обучающиеся должны знать:

1. Основы общей психологии:

- что такое психология;
- что такое психика и ее составляющие;

- психофизиологические основы психических познавательных процессов;
- понятия «способность», «задатки», «талант», «гениальность»;
- психологические механизмы действия потребностей и мотивов;
- особенности эмоционально-волевой сферы личности.

2. Основы психологии личности и психологии индивидуальных различий:

- основные составляющие «Образа Я»;
- понятия «характер», «темперамент»;
- акцентуации характера и типы темперамента.

3. Основы социальной психологии:

- структуру, виды, средства и инструменты общения;
- механизмы взаимопонимания в процессе общения;
- содержание и эффекты межличностного восприятия;
- понятие «лидерство»;
- типы и стили лидерства;
- понятия «социальная установка», «убеждение», «влияние», «групповое давление»;
- значение общения в жизни человека.

4. Основы гендерной психологии:

- индивидуальные характеристики представителей разных полов;
- гендерные отношения;
- гендерные стереотипы.

5. Основы конфликтологии:

- структура и функции конфликта;
- условия и причины возникновения конфликта, его динамика;
- стратегии выхода из конфликтных ситуаций.

6. Основы психологии выбора профессии:

- понятия «самореализация», «профессиональная самореализация»;
- профессиональные интересы и склонности;
- формула профессии;
- требования современного рынка труда;
- влияние здоровья на выбор профессии.

должны уметь:

- анализировать свои способности, мотивы, потребности и действия, а также способности, мотивы, потребности и действия других людей;
- укреплять самооценку;
- развивать свои познавательные способности;
- управлять своими эмоциональными состояниями;
- грамотно строить свою речь;
- задавать открытые, закрытые и альтернативные вопросы;
- «активно» слушать собеседника;
- анализировать невербальные сигналы;
- владеть приемами конструктивного общения;
- конструктивно решать конфликтные ситуации;
- развивать в себе лидерские качества;
- спорить и дискутировать, убеждать, переубеждать, и аргументировано доказывать свою точку зрения;

- выступать публично;
- владеть приемами психологической защиты;
- использовать ресурсы и ограничения собственного ролевого поведения;
- сотрудничать и конкурировать в ситуациях межполового взаимодействия;
- развивать навыки личной гигиены;
- выбрать профессию на основе учета необходимых объективных и субъективных условий;
- принимать ответственность за свои действия и свой выбор.

Показателем умений обучающихся будет являться положительная динамика развития позитивного самоотношения и повышения уровня развития коммуникативных способностей, а также готовность к выбору профессии.

Педагогическим результатом деятельности по данной программе является развитие психологической культуры личности, успешная социализация участников в современных условиях общества.

Содержание учебного предмета (курса). Тематическое планирование.

6 класс.

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов
1.	Кто Я. Мои состояния.	4
2.	Управление своими состояниями	30
	ИТОГО	34

Тема 1. Кто Я. Мои состояния – 4 ч.

- 1.1. «Что значит – «я подросток». - 1 ч.
- 1.2. «Как узнать эмоцию? Я – наблюдатель.» – 2 ч.
- 1.3. «Мои эмоции. Эмоциональный словарь.» – 1 ч.

Тема 2. Управление своими состояниями – 30 ч.

- 2.1. «Чувства «полезные» и «вредные». – 2 ч.
- 2.2. «Нужно ли управлять своими эмоциями?» – 2 ч.
- 2.3. Что такое «запретные чувства»? И какие чувства мы скрываем?» – 2 ч.
- 2.4. «Маска. Я в «бумажном зеркале». — 2 ч.
- 2.5. Бумажное отражение. Что такое страх? — 2 ч.
- 2.6. «Страхи, страшилки и страшная-страшная сказка.» - 3 ч.
- 2.7. «Побеждаем все тревоги. А что они обо мне подумают.» - 2 ч.
- 2.8. «Страх оценки. Злость и агрессия и как справиться со злостью?» - 3 ч.
- 2.9 «Лист гнева.» - 2 ч.
- 2.10. «Обида. Как простить обиду. Ах, в чем я виноват.» - 3 ч.
- 2.11. «Что такое эмпатия? Зачем она нужна и как ее развить?» - 3 ч.
- 2.12. «Способы выражения чувств. Тренировка «Я-высказываний». - 2 ч.
- 2.13. «Комплименты. Я в «бумажном зеркале». - 1 ч
- 2.14. Рефлексия. Подведение итогов.» -1 ч.

Методическое обеспечение программы.

Занятия по программе «Школа юного психолога: «Я подросток. Мир Эмоций» состоят из теоретической и практической частей. Цель теоретической части – сформировать систему психологических знаний. Во время практических упражнений у участников происходит смена внутренних установок, появляется позитивное отношение к себе и к окружающим, актуализируются полученные знания, тем самым происходит формирование психологической культуры личности в целом.

Для реализации целей и задач программы используются следующие методы и приемы обучения:

- словесные (рассказ, беседа);
- наглядные (демонстрация плакатов, видеоматериалов);
- практические (упражнения, тренинг);
- исследовательские;
- игровые (упражнения на развитие психических познавательных процессов; сюжетно-ролевые игры);
- психологические (анкетирование, психологическая диагностика, создание и решение психологических ситуаций).

В групповой работе используются активные формы обучения: дискуссии, ролевые игры, исследовательские работы, самонаблюдения, публичные выступления.

Выбор методов и форм обучения определен с учетом возрастных возможностей и психофизиологических особенностей обучающихся.

Программа реализуется с использованием следующих дидактических материалов:

1. Раздаточный материал для обучающихся: дневник наблюдений, дневник эмоций, бланки психологических тестов и анкет, бланки для проективных рисунков (диагностические и творческие задания на завершение рисунка); бланки тестов для контроля знаний, карточки с заданиями для тренинга, краткие тексты и конспекты для самостоятельной разработки теоретических тем; ситуационные психологические задачи.

2. Наглядные пособия: таблицы по психологии; учебные видеофильмы по психологии; фрагменты художественных и мультипликационных фильмов психологического содержания; презентации.

3. Дидактические разработки отдельных тем для педагога.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание курса программы «Школа юного психолога», предполагают наличие просторного, светлого, оборудованного учебного кабинета, при условии свободного перемещения столов для работы в парах, группах, за круглым столом. Для реализации учебного материала и создания благоприятной психологической атмосферы рекомендуется использование современных технических средств обучения (компьютер, мультимедийный проектор, магнитная доска, фото– и видеокамера).

Для успешной реализации курса занятий необходимо соблюдение ряда условий:

- создание благоприятного психологического климата на занятиях;
- соблюдение принципа «права на ошибку»;
- диалогическая форма проведения занятий, «субъект-субъектные» отношения между педагогом и обучающимися;
- учет результатов индивидуальной творческой деятельности;
- оптимальное сочетание фронтальных, групповых, индивидуальных форм работы.

Список литературы.

1. Арефьева Т.А. Преодоление страхов у детей: тренинг/ Т.А. Арефьева, Н.И.Галкина. – СПб, 2009. – 272 с.
2. Бендас Т.В. Гендерная психология/ Т.В.Бентас — СПб, 2006. — 431 с.
3. Васина, Е. Арт-альбом для семейного консультирования. Взрослый. / Е.Васина, А. Барыбина. – СПб: Речь, 2006. – 24 с.
4. Васина, Е. Арт-альбом для семейного консультирования. Детский./ Е.Васина, А. Барыбина. – СПб: Речь, 2006. – 24 с.
5. Жаров Л. Да и Нет. Как жить, когда тебе двенадцать (взрослые разговоры с подростками)/ Л. Жаров, С. Ермакова. – Ростов–на-Дону, 2006. – 192 с.
6. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений./О.А. Карабанова. – М., 2005. – 320 с.
7. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников. Книга для учителя/ Н.П. Локалова. – СПб, 2011. – 160 с.
8. Преподавание психологии в школе, 3 - 11 классы: Учебно-методическое пособие / Под ред. Дубровиной. – СПб, 2007. – 800 с.
9. Пряжникова Е.Ю. Профориентация. / Е.Ю.Пряжникова, Н.С. Пряжников. – М., 2008 - 496 с.
10. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. — СПб.: Речь, 2006. — 176 с.
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4). М., Генезис, 2014г. – 312 с.
12. Шнейдер, Л.Б. Семейная психология. / Л.Б. Шнейдер – М., 2006. – 768 с.
13. Шустерман З.Г. Новые приключения Колобка или Развитие талантливое мышления ребенка/ З.Г. Шустерман, М.Н Шустерман – СПб, 2006. – 208 с.

Дополнительный список литературы

1. Аржакаева, Т.А. Психологическая азбука: Начальная школа (Второй год обучения)/ Т.А. Аржакаева, И.В. Вачков. – М., 2005. – 224 с.
2. Аржакаева, Т.А. Психологическая азбука: Начальная школа (Первый год обучения))/ Т.А. Аржакаева, И.В. Вачков. – М., 2005. – 210 с.
3. Аржакаева, Т.А. Психологическая азбука: Начальная школа (Третий год обучения)/ Т.А. Аржакаева. – М., 2005. – 214 с.
4. Вачков, И.В. Психология для малышей или сказка о самой душевной науке/ И.В. Вачков. – М., 1996. – 216 с.
5. Вершинин М.С. Конфликтология/ М.С.Вершинин. - СПб., 2001 - 64 с.
6. Зеркин Д.П. Основы конфликтологии/ Д.П.Зеркин. Ростов-н/Д, 1998 — 480с.
7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства/ Е.П.Ильин. - СПб, 2001. - 752 с.
8. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. /И.С. Кон. — М., 1984. – 328 с.
9. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы)/ Н.С. Пряжников. – М., 2005. - 288 с.
10. Резяпкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие. / Г.В. Резяпкина - М., 2000. – 334 с.
11. Холодная, М.А. Психология интеллекта: Парадоксы исследования. / М.А. Холодная. — Томск; М., 1997. -312 с.
12. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии. / И.И. Чеснокова. — М., 1977. – 133 с.

Поурочно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Реальная дата
	Кто Я. Мои состояния	4 часа		
1	«Что значит – «я подросток»»	1 час	02 сентября	
2	«Как узнать эмоцию? Я – наблюдатель.»	1 час	09 сентября	
3	«Как узнать эмоцию? Я – наблюдатель.»	1 час	16 сентября	
4	«Мои эмоции. Эмоциональный словарь.»	1 час	23 сентября	
	Управление своими состояниями	30 часов		
5	«Чувства «полезные» и «вредные».	1 час	30 сентября	
6	«Чувства «полезные» и «вредные».	1 час	06 октября	
7	«Нужно ли управлять своими эмоциями?»	1 час	07 октября	
8	«Нужно ли управлять своими эмоциями?»	1 час	14 октября	
9	Что такое «запретные чувства»? И какие чувства мы скрываем?»	1 час	21 октября	
10	Что такое «запретные чувства»? И какие чувства мы скрываем?»	1 час	11 ноября	
11	«Маска. Я в «бумажном зеркале»	1 час	18 ноября	
12	«Маска. Я в «бумажном зеркале»	1 час	25 ноября	
13	Бумажное отражение. Что такое страх?	1 час	02 декабря	
14	Бумажное отражение. Что такое страх?	1 час	09 декабря	
15	«Страхи, страшилки и страшная-страшная сказка.»	1 час	16 декабря	
16	«Страхи, страшилки и страшная-страшная сказка.»	1 час	23 декабря	
17	«Страхи, страшилки и страшная-страшная сказка.»	1 час	30 декабря	
18	«Побеждаем все тревоги. А что они обо мне подумают.»	1 час	13 января	
19	«Побеждаем все тревоги. А что они обо мне подумают.»	1 час	20 января	
20	«Страх оценки. Злость и агрессия и как справиться со злостью?»	1 час	27 января	
21	«Страх оценки. Злость и агрессия и как справиться со злостью?»	1 час	03 февраля	
22	«Страх оценки. Злость и агрессия и как справиться со злостью?»	1 час	10 февраля	
23	«Лист гнева.»	1 час	17 февраля	
24	«Лист гнева.»	1 час	03 марта	
25	«Обида. Как простить обиду. Ах, в чем я виноват.»	1 час	10 марта	
26	«Обида. Как простить обиду. Ах, в чем я виноват.»	1 час	17 марта	
27	«Обида. Как простить обиду. Ах, в чем я виноват.»	1 час	07 апреля	

28	«Что такое эмпатия? Зачем она нужна и как ее развить?»	1 час	14 апреля	
29	«Что такое эмпатия? Зачем она нужна и как ее развить?»	1 час	21 апреля	
30	«Что такое эмпатия? Зачем она нужна и как ее развить?»	1 час	28 апреля	
31	«Способы выражения чувств. Тренировка «Я-высказываний».	1 час	05 мая	
32	«Способы выражения чувств. Тренировка «Я-высказываний».	1 час	12 мая	
33	«Комплименты. Я в «бумажном зеркале».	1 час	19 мая	
34	Рефлексия. Подведение итогов.»	1 час	26 мая	
	ИТОГО	34 часа		