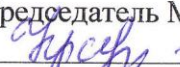
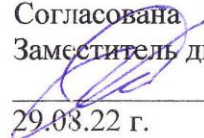
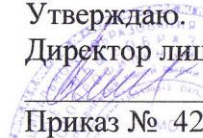


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Майнский многопрофильный лицей имени В.А. Яковлева»**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании МО классных  
руководителей протокол № 1  
от 26.08.2022 г.  
Председатель МО  
 О.В. Кравец

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
 А.А. Хрупов  
29.08.22 г.

Утверждаю.  
Директор лицея  
 Л.Н. Демина  
Приказ № 422 от 30.08.22 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Основы психологии личности»  
в 8 классах  
на 2022 -2023 учебный год**

1 группа –34 часа  
2 группа – 34 часов  
Итого – 68 часов

Разработчик программы:  
педагог-психолог  
Пыжикова И.Н.

2022 год

## **Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Основы психологии личности»**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Основы психологии личности» составлена с учетом требований ФГОС и Положения о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, осуществляющего функции ведения ФГОС ОО, утвержденного приказом директора лицея № 422 от 30.08.22 г и разработана на основе:

-основной общеобразовательной программы общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Майнский многопрофильный лицей имени В.А.Яковлева».

- Программы внеурочной деятельности.

Программа ориентирована на обучающихся 8-х классов

Программа внеурочной деятельности «Основы психологии личности» рассчитана на 68 часов:

I группа -34ч, II группа -34ч (1 час в неделю)

## **Пояснительная записка**

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка 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.

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.

**Новизна данной программы** определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

### **Планируемые результаты освоения курса.**

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В

результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

### ***Предметные результаты:***

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

### ***Личностные УУД:***

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

### ***Познавательные УУД:***

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

### ***Регулятивные УУД:***

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

### ***Коммуникативные УУД:***

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться 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. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самоотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

## Содержание программы

### 1

#### **Я-концепция и ее ключевые компоненты**

Я - концепция.

Самоуважение.

Самоуважение. Опросник самооотношения В.В. Столина.

Самоконтроль.

Самоконтроль. Сила воли.

Самозффективность.

Пол как ключевой аспект Я.

Личностные особенности мужчин и женщин.

Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).

Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.

Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.

Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.

Картина моей личности. Окно Джо Гарри.

Реальное, идеальное, социальное – Я.

### 2

#### **Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель**

Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.

Внутренний Ребенок: какой он?

Внутренний Ребенок бывает разным: естественный и приспособившийся.

Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.

Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.

Мои три эго-состояния (арт-техника).

### 3

#### **Эмоциональный мир человека**

Эмоции и чувства.

Психические состояния и их свойства.

Напряжение.

Настроение.

Настроение и активность человека.

Как управлять своим состоянием.

Как изменить состояние.

Возрастной аспект состояний: состояния подростков.

Стресс.

Мои ресурсы.

### 4

#### **Мотивационная сфера личности**

Мотив и его функции. «Борьба мотивов»

Привычки, интересы, мечты.

Мотивация помощи и альтруистического поведения.

Заключительное занятие.

## Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Название раздела  | Название тем   | Дата                    |                         |
|----------|---|--|-------------------------|-------------------------|
|          |   |  | 1 группа                | 2 группа                |
| 1.       | <b>Я-концепция и ее ключевые компоненты</b>                     | Я - концепция.   |                         |                         |
|          |   | 1. Самоуважение.   | 08.09                   | 07.09                   |
|          |   | Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.                     | 15.09                   | 14.09                   |
|          |   | 2. Самоконтроль.   | 22.09                   | 21.09                   |
|          |   | Самоконтроль. Сила воли.   | 29.09                   | 28.09                   |
|          |   | 3. Пол как ключевой аспект Я.  | 06.10                   | 05.10                   |
|          |   | 4. Личностные особенности мужчин и женщин.                             | 20.10<br>27.10          | 19.10<br>26.10          |
|          |   | Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).     | 03.11                   | 02.11                   |
|          |   | 5. Картина моей личности. Окно Джо Гарри.                              | 10.11<br>17.11          | 09.11<br>16.11          |
|          |   | Реальное, идеальное, социальное – Я.                                   |                         |                         |
| 2        | <b>Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель</b> | Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.                   | 01.12                   | 30.11                   |
|          |   | 6. Внутренний Ребенок: какой он?                                       | 08.12                   | 07.12                   |
|          |   | 7. Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.  | 15.12<br>22.12<br>29.12 | 14.12<br>21.12<br>28.12 |
|          |   | 8. Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим. | 12.01<br>19.01          | 11.01<br>18.01          |
|          |   | 9. Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.                             | 26.01<br>02.02          | 25.01<br>02.02          |

|   |                                     |   |   |   |
|---|-------------------------------------|---|---|---|
| 3 | <b>Эмоциональный мир человека</b>   | <p>Эмоции и чувства.</p> <p>10. Психические состояния и их свойства.</p> <p>11. Напряжение.</p> <p>12. Настроение.</p> <p>13. Настроение и активность человека.</p> <p>14. Как управлять своим состоянием.</p> <p>15. Как изменить состояние.</p> <p>16. Возрастной аспект состояний: состояния подростков.</p> <p>17. Стресс.</p> <p>18. Мои ресурсы</p> | <p>09.02</p> <p>16.02</p> <p>02.03</p> <p>09.03</p> <p>16.03<br/>23.03</p> <p>30.03</p> <p>13.04<br/>20.04</p> <p>27.04</p> | <p>08.02</p> <p>15.02</p> <p>01.03</p> <p>08.03</p> <p>15.03<br/>22.03</p> <p>29.03</p> <p>12.04<br/>19.04</p> <p>26.04</p> |
|   | <b>Мотивационная сфера личности</b> | <p>19. Мотив и его функции. «Борьба мотивов»</p> <p>20. Привычки, интересы, мечты.</p> <p>21. Мотивация помощи и альтруистического поведения.</p> <p>22. Заключительное занятие.</p>  | <p>04.05</p> <p>11.05</p> <p>18.05</p> <p>25.05</p>   | <p>03.05</p> <p>10.05</p> <p>17.05</p> <p>24.05</p>   |