

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования города Ижевска

МБОУ СОШ № 81

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
Корепанова Ю.Э.
Протокол № 3
от «28» 08 2023г.

ПРИНЯТО

на заседании Педсовета
Протокол № 10
« 28 » 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ №81
Шадрин И.В.
Приказ № 236
от «28» 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

психологического сопровождения для обучающихся 8 классов

«Психология успеха»

Город Ижевск 2023-2024 учебный год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения определяет личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у школьников наряду с предметными результатами обучения.

Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Такое непосредственное взаимодействие выстраивается в процессе внеурочной деятельности. Деятельность, общение и бытие ребенка являются теми сферами и теми основными средствами, окультуривая которые учитель осуществляет физическое, нравственное воспитание, гарантирует успешность социализации и индивидуализации современных школьников, содействует развитию их способностей.

Курс «Психология успеха» призван создать условия для развития способности к самопознанию и уверенности в себе, мотивации межличностных отношений, способности к целеполаганию. В результате подростки приобретут навыки невербального общения, умения слушать, сопротивляться групповому давлению, решать проблемы выбора.

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, изучению средств общения, моделей коммуникации, барьеры коммуникации, определяются критерии эффективности, рассматривается ряд проблем, мешающих людям строить общение, отрабатываются на практике навыки эффективной коммуникации.

На втором этапе рассматриваются темы, которые позволяют обучающимся лучше понять себя. Изучаются вопросы внешней и внутренней привлекательности, анализ отношений к своим успехам и неудачам, приемам работы с мыслью.

На третьем этапе разбираются отношения с другими, освещаются конкретные права и обязанности личности, негативные роли, в которые люди оказываются легко вовлеченными, преобразование их в позитивные. Обсуждаются вопросы повышения личной ответственности за собственные мысли, чувства и действия. Упражнения предлагаемые здесь, направлены на развитие навыков понимания и конструктивного взаимодействия с людьми.

На четвертом этапе учимся понимать и выражать свои чувства. Рассматриваются понятия «личная граница», «личная территория». Изучаем возможности различного выражения собственных чувств, а также приемы работы с чувствами обиды, гнева, печали, страха.

На пятом этапе происходит осмысление личных целей краткосрочных, среднесрочных, долгосрочных. Изучаем основные составляющие и шаги достижения цели. Подводятся итоги групповой работы.

Цель программы: способствовать психологическому комфорту восьмиклассников в условиях школы и за ее пределами.

Задачи:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование положительной учебной мотивации детей;
- формирование групповой сплоченности;
- формирование навыков уверенного поведения;
- формирование адекватных форм поведения в школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с учителями и другими сотрудниками школы.

Методы и приёмы, используемые в программе

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

4. *Моделирование образцов поведения.* Игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар подростков.

5. *Метафорические истории и притчи.*

Программа курса рассчитана на 1 учебный год. Число часов – 34. Занятия проводятся раз в неделю.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		Темы занятий
		теория	практика	
1	Искусство общения	2	3	Средства общения Умение слушать и слышать Правила честного спора Общение без слов Поговорим рисунками
2	Я – это интересно	2	3	Внешность и характер Характер и эмоции Мой темперамент Каким тебя видят другие Я, мои успехи и мои неудачи
3	Я и другие	5	5	Наши сходства и различия Что такое толерантность Правила общения с людьми разной культуры Как избежать конфликтов О пользе критики Сплочённость и доверие Взаимопонимание и взаимопомощь Всегда ли нужно говорить «Да» Умей сказать «Нет» Командный дух
4	Мои эмоции	1	6	Наши эмоции и чувства Проявление эмоций и чувств Что делать с негативными эмоциями Наши страхи Приёмы создания позитивного настроения Стресс и саморегуляция Наука отдыхать
5	Мои цели	2	5	Мечты и цели Какие цели бывают Моя линия жизни Сила воли Мои ресурсы Почему мы не всегда достигаем цели Учимся ставить цели

		12	22	Итого: 34 часа.
--	--	----	----	------------------------

III. Предполагаемые результаты реализации программы

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения; о способах и приёмах управления своими эмоциями

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной школе, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия): опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт волонтерской деятельности; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий

- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;
- адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;
- учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;
- осознавать ответственность за своё речевое поведение;
- анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;
- осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.

Результаты формирования личностных универсальных учебных действий

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого.
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

IV. ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Форма контроля: в конце курса презентация творческого проекта «Я сегодня/я завтра».

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплочают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия. *Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. *Обсуждение итогов занятия*, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им понять структуру занятий и сформировать соответствующие ожидания.