

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманск

средняя общеобразовательная школа № 31

Утверждаю
Директор С.А. Багурина
Приказ № 176/3-Б от 31 августа 2016 г.

Рабочая программа по психологии

«Я – это интересно»

6 класс

уровень – основной общеобразовательный

Количество часов по учебному плану 34

Часов в неделю - 1

Программу разработала: Рябкова А.А.
Педагог – психолог МБОУ СОШ № 31

Программа рассмотрена на заседании
МО классных руководителей
МБОУ СОШ № 31
Протокол № 1 от 31 августа 2016 г.
Рук. МО Щастная О. А.

Программа рассмотрена на методическом
совете МБОУ СОШ № 31
Протокол №1 от 31 августа 2016 г.

Мурманск
2016 г.

Пояснительная записка

Программа гуманистически ориентированного курса психологии мировоззренческого характера разработана в контексте общих идей человекознания. Курс имеет выраженную практическую и прикладную направленность. Это личностно ориентированный курс психологии, где существует несколько иная система обучения, в которой общение в учебном процессе происходит не по поводу какого-то постороннего предмета, а по поводу «меня самого». В рамках этой программы внедрение курса в условия реальной школы должно сочетаться с созданием особого психологического климата в педагогическом коллективе, продуцирующего установки учителя, сконцентрированного на ученике.

В качестве исходного положения, определяющего педагогический подход, использовался тезис: необходимо рассматривать развитие ребенка в аспекте изучения им предмета «Психология» не только как результат, но и как процесс самосознания, самопознания, самовоспитания и самосовершенствования. При этом акцент делается на развитие чувства собственного достоинства человека как субъекта. Существенным моментом здесь становится не только отражение мира, но и отражение себя в мире, своего состояния, своего отношения к миру, своего поведения теперь и в будущем.

Курс «Психология» может преподаваться как обязательный предмет или составлять вариативную часть типового учебного плана средней общеобразовательной школы, лицея, гимназии. Программа основывается на возрастных особенностях подростков с учетом их интересов. При разработке курса за основу взяты методические рекомендации и материалы научных исследований Я.Л. Коломинского, Л.В. Орловой, Г.К. Селевко, М.В. Поповой, Е.И. Рогова, Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой, Л.С. Колмогоровой, А.В. Микляевой и В.А. Родионова.

Программа рассчитана на преподавание в классе обычной наполняемости, на проведение одного урока в неделю. При возможной нагрузке, равной двум спаренным урокам в неделю, программа расширяется за счет тренинговых и практических занятий. В большой аудитории в течение двух уроков возможно создать условия для проведения психологического тренинга, имеющего, безусловно, большие преимущества в овладении знаниями психологии перед лекционным изложением.

Основная цель программы – формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся, формирование человека, способного к самовоспитанию и саморазвитию, человека самосовершенствующегося.

Задачи программы направлены на формирование в мировоззрении ученика картины мира, позволяющей развиваться его личности в гуманистическом ключе.

Задачами учебно-развивающего и воспитывающего процесса являются:

- воспитание психологической культуры учащихся школы;
- формирование системообразующей теоретической базы для сознательного управления учащимися своего развития;
- ознакомление учащихся с основными путями психологического познания человека (познавательные процессы, состояния, свойства, отношения и др.);
- формирование важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе;
- формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развития социальной компетентности;
- формирование основ культуры интеллектуального труда;
- формирование у школьников средних классов навыков самопознания и саморегуляции;
- профилактика отклоняющегося поведения учащихся;
- содействие раскрытию творческих возможностей личности ученика.

Объектом учебной деятельности при изучении «Психология» в школе является психологическая реальность.

Предметом учебной деятельности является овладение различными способами действия с психологической реальностью: размышления, анализ, сравнение и обобщение, овладение психологическими понятиями; решение психологических задач; способы изучения, осмысления, изменения, создания, конструирования психологической реальности; генерирование образа этой реальности и своих представлений о ней.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение. В преподавании курса психологии применяются известные в мировой педагогической и психологической практике **методы обучения**: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.* А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

- **активные групповые методы социального тренинга**:
 - а) дискуссионные методы (обсуждение конфликтов, анализ ситуации морального выбора);
 - б) игровые методы – дидактические (поведенческое научение, интонационно-речевой и видеотренинг) и творческие игры (игровая психотерапия,

психодраматическая коррекция, трансактивный метод осознания коммуникативного поведения);

в) сензитивный тренинг (тренировка самопонимания, межличностной чувствительности и эмпатии);

- *метод творческого самовыражения* (через литературное, научное, художественное и др. виды творчества);
- *методы психической саморегуляции и тренировки психических функций* (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки);
- *метод экспрессий*, а также *метод чтения вслух, метод интроспективного анализа; метод по развитию творческого самочувствия; рефлексивный тренинг.*

В результате обучения предполагается формирование некоторых качеств личности:

- **быть творческим**, уметь по-новому смотреть на привычные вещи и ценящим инновации;
- **самоопределяться**, уметь брать на себя ответственность за свое образование;
- **решать проблемы**, уметь выбирать и использовать различные конструктивные способы их решения;
- **быть уверенным** в своих возможностях и иметь высокую самооценку;
- **быть толерантным** (эмоционально устойчивым), эмпатийно,
- доброжелательно относиться к многообразию жизни.

Усвоение подростком психологических знаний является фактором развития его интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер личности.

В практике обучения используется четыре вида занятий: *теоретические, творческие, практические, и дискуссионные.*

Теоретические занятия могут проводиться в форме урока, экскурсии, семинара; *творческие* – в тренинговых формах; *практические* – в форме лабораторных; *дискуссионные* – в форме обсуждения.

Решение на практике поставленных задач предполагает **создание специальной атмосферы** в классе и организацию особого педагогического общения. Принципиальное значение здесь имеют три момента. Первый предполагает создание *обстановки безопасности и доверия*. Со стороны учителя для этого нужны безусловное положительное принятие личности ученика, эмпатия, установка на одобрение и поддержку. Он должен быть личностно ориентированным, способным к фасилитаторству, а также научному поиску. Эти качества являются в данном случае профессионально значимыми.

Второй момент предполагает умение учителя создавать такую ситуацию в

классе, которая сама по себе располагала бы к *размышлению*. Эта особенность урока считается наиболее естественной и благоприятной для изучения основ психологических знаний, поскольку она позволяет обратиться к интроспекции, услышать партнера.

Третий момент связан с организацией учебного пространства, в том числе с *созданием кабинета психолога*. Создание кабинета психолога в школе надо понимать не только как приобретение набора наглядных пособий, дидактических материалов и ТСО, но и как создание такой атмосферы и такого мира, в котором «Я» школьника может меняться, переходить из одного состояния в другое, ребенок может расслабиться, выразить и почувствовать себя комфортно.

Задачи курса:

- Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
- Формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, закономерным следствием чего становится избегание вредных привычек.
- Формирование у учащихся представлений о богатстве внутреннего мира каждого из них.
- Познакомить учащихся с основными психическими процессами человека.
- Побуждение учащихся к самопознанию, формирование у них мотивов самопознания и самосовершенствования.
- Развитие навыков планирования на ближайшую перспективу с учетом своих возможностей, умение минимизировать риск в опасных жизненных ситуациях.
- Способствовать формированию адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
- Развивать у учащихся навык конструктивного общения и разрешения житейских конфликтов.

Учебный план курса «Я – это интересно»

№ п/п урока	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛ- ВО часов
	Тренинговые занятия «Я – это интересно»	10
1	Давайте вспомним...	1
2	Я расту, я меняюсь	1
3	Я – «сова» или «жаворонок»	1
4	Я – уверенный, неуверенный или грубый?»	1
5	Я и моя безопасность	1
6	Я и конфликты	1
7	Я, мои одноклассники и одноклассницы	1
8	Я, мои успехи и неудачи	1
9	Кто я, какой я?	1
10	Я сегодня, я завтра	1
	Самопознание	24
11	Знакомство с собой	1
12	Образ нашего «Я»	1
13	Наше физическое «Я»	1
14	Я и окружающие	1
15-16	Как мы воспринимаем окружающий мир	2
17	Как использовать наши сильные и слабые стороны	1
18-20	Как мы думаем	3

21-22	Внимание, внимание!	2
23-24	О богине Мнемозине	2
25	Наше воображение	1
26-27	Мир эмоций. Настроение	2
28-29	Наш темперамент	2
30-31	Мой характер	2
32	Мои потребности	1
33	Мои способности	1
34	Богатства личности	1
	Итого	34

Содержание программы курса «Я – это интересно»

Тренинговые занятия «Я – это интересно»

Давайте вспомним. Актуализация имеющихся знаний у участников о психологическом тренинге. Обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе и принятие правил совместной деятельности.

Я расту, я меняюсь. Развитие представления о подростковом возрасте как особом этапе в жизни человека. Формирование умения видеть причины изменений в своем физическом и эмоциональном состоянии, понимать временный характер их негативных проявлений. Учить детей управлять своими эмоциями и поведением. Помощь участникам в осмыслении места подросткового возраста в жизни человека.

Я – «сова» или «жаворонок». Актуализация представлений учащихся о биоритмах человека и связанных с ними индивидуальных особенностях людей. Знакомство участников с особенностями собственной работоспособности на основе темпинг-теста. Отработка умения учитывать индивидуальные особенности при планировании своей деятельности.

Я – уверенный, неуверенный или грубый. Развитие умения дифференцировать проявления уверенности, неуверенности, грубости в повседневном поведении людей. Формирование убеждения в преимуществах уверенного поведения, стремление избегать грубого поведения, с пониманием относиться к проявлениям неуверенности, оказывать поддержку более слабым. Развитие умения осмыслить полученный опыт.

Я и моя безопасность. Актуализация личного опыта, связанного с типичными опасными ситуациями в жизни подростков, обусловленными как внешними обстоятельствами, так и собственным неправильным поведением. Развитие стремления избегать или минимизировать опасность, не допускать паники, обращаться за помощью, использовать оптимальную тактику поведения. Формирование убеждения, что соблюдение принятых правил поведения может являться гарантией безопасности. Осмысление участниками полученного опыта и отработка алгоритма поведения в опасных ситуациях.

Я и конфликты. Развитие представления о сущности конфликтов, понимания естественности их возникновения в повседневной жизни, их созидательного потенциала. Раскрытие возможности разрешения большинства житейских разногласий при стремлении находить конструктивные способы их преодоления. Отработка стратегии решения повседневных конфликтов.

Я, мои одноклассники и одноклассницы. Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания.

Я, мои успехи и мои неудачи. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование убеждения, что преуспевание в учебе и других делах зависит, прежде всего, от труда и упорства. Повышение уверенности в своих силах, повышение самооценки участников.

Кто я, какой я? Развитие представления о многогранности человеческой индивидуальности, умения анализировать и обобщать свой опыт. Сравнение собственных представлений о себе с представлениями других.

Я сегодня, я завтра. Развитие позитивных представлений участников об их личном будущем, убеждения, что человек способен влиять на свое будущее. Обобщение полученного опыта, снижение тревожности.

Самопознание

Знакомство с собой. Роль психологии как науки, история ее возникновения, отрасли психологии. Формирование понятия учащихся о том, что узнать себя помогает наука психология. Расширение интереса к самопознанию и самосовершенствованию.

Образ нашего «Я». Расширение и углубление знаний учащихся о себе. Знакомство учащихся с понятием образ «Я». Образ «Я» – совокупность представлений о себе, о своих внешних и внутренних качествах.

Наше физическое «Я». Расширение и углубление знаний учащихся о себе и своем физическом «Я». «Я» физическое – знание своих физических данных. Развитие у детей интереса и стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

Я и окружающие. Расширение и углубление знаний учащихся о себе и об окружающих (семья, друзья, знакомые). Ознакомление с разнообразием социальных ролей человека.

Как мы воспринимаем окружающий мир. Понятия «ощущение» и «восприятие». Иллюзия как особенность восприятия. «Система восприятия», «типы системы восприятия». Три основных канала восприятия: система А (видеть) – восприятие информации через зрение; система Б (слышать) – восприятие информации через слух; система В (ощущать) – восприятие информации через ощущения тела. Характерные особенности каждой системы.

Как использовать наши сильные и слабые стороны. Осознание участниками своих сильных и слабых сторон в восприятии информации. У каждого человека развиты все системы восприятия информации, но одна из них является преобладающей. Способы определения ведущей системы восприятия: анализ речи человека; наблюдение за движением глаз, когда человек что-то вспоминает; беседа с человеком. Обучение участников приемам эффективного восприятия информации.

Как мы думаем. Знакомство учащихся с психологическим понятием «мышление». Знакомство участников с основными операциями мышления: классификация, сравнение, обобщение, синтез, анализ, абстрагирование, понятие. Уроки-практикумы по развитию основных операций мышления у учащихся.

Внимание, внимание! Расширение представления учащихся о понятии «внимание». Особенности внимания. Виды внимания (произвольное и непроизвольное внимание). Связь между развитым вниманием и успешностью обучения, развитие внимания.

О богине Мнемозине. Расширение представления учащихся о психологическом понятии «память». Значение памяти в жизни человека. Связь между развитой памятью и успешностью обучения. Секреты нашей памяти: концентрация внимания, заинтересованность, понимание. Формы памяти: непроизвольная и произвольная. Техника запоминания. Упражнения для развития памяти.

Наше воображение. Расширение представления учащихся о психологическом понятии «воображение». Плоды воображения – мечты, фантазии, грезы, сны. Воображение – основа творчества. Рекомендации и упражнения по использованию и развитию воображения.

Мир эмоций. Расширение представлений учащихся о психологических понятиях «чувства» и «эмоции». Богатство эмоционального мира человека. Учить детей конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров. Развивать навыки регуляции своих чувств и эмоций. Чувства, эмоции и настроение. Приемы повышения настроения.

Наш темперамент. Темперамент – особенности нервной системы человека. Особенность мозга в обработке информации: подвижность, сила, уравновешенность нервных процессов. Виды темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Основные характеристики темпераментов, положительные и отрицательные стороны. Диагностика темперамента учащихся.

Мой характер. Характер – совокупность индивидуальных качеств (черт) человека. Основные черты характера: настойчивость, решительность, чуткость, смелость, вежливость и др. Связь характера с темпераментом человека. Воля и самостоятельность как черта характера.

Мои потребности. Понятие «потребности». Виды потребностей: физические (еда, питье, воздух, жилье, продолжение рода и т.д.), социальные (общение, безопасность, уважение и т.д.), духовные (в вере, в познании, в учении, в поиске нового и т.д.) связь потребностей, интересов, ценностей жизни.

Мои способности. Понятие «способности». Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии

способностей. Общие (учебные) способности. Специальные способности. Изучение своих способностей. Необходимость развития способностей.

Богатства личности. Актуализация знаний учащихся об основных характеристиках человека, психических процессах и их особенностях. Анализ богатства Я-концепции человека.