

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Рассмотрено и согласовано
методическим объединением
Руководитель МО
_____ (Л.А. Репина)
Протокол № 1
от « 29 » 08 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 4
_____ (А.В. Плеханова)
Приказ № 125/1
от « 1 » 09 2016 г.

Рабочая программа
на 2016 – 2019 уч. гг.

«Психология вокруг нас»

Программу составила:

Педагог – психолог МАОУ СОШ №4

Посысаева О. С.

Тамбов 2016

Пояснительная записка

Программа предназначена, в первую очередь, для полноценного развития личности подростка. Ведь именно на этот период приходится кризис подросткового возраста: ребенок становится непослушным, капризным, противоречивым; повышается агрессивность, вспыльчивость, ухудшается умственная активность. В этом возрасте ведущим типом деятельности является общение со сверстниками. Подросток плохо понимает происходящие с ним изменения, которые связаны с гормональными перестройками организма, половым созреванием, активным физическим ростом.

Основная ЦЕЛЬ данной программы заключается в развитии познавательных способностей, некоторых социальных навыков детей, а также в развитии групповых структур и процессов, поддержании благоприятного внутригруппового климата, сплочении и развитии детского сообщества, в раскрытии детьми своих возможностей и способностей.

Основные ЗАДАЧИ программы:

1. Развить навыки общения.
2. Снизить уровень агрессивности.
3. Повысить ценность семьи.
4. Увеличить потенциальную способность подростков жить без зависимостей.
5. Помочь лучше понять себя и других людей.
6. Создать благоприятную атмосферу в группе.
7. Развить чувство эмпатии и рефлексии.
8. Создать условия, обеспечивающие детям свободное выражение эмоциональных состояний.
9. Обучение способам группового взаимодействия.
10. Сплочение и развитие детского сообщества.
11. Развитие способности планирования и прогнозирования.
12. Развитие навыков использования имеющихся знаний в новых условиях.
13. Через игровые роли и сказочные образы осознать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Дать ученикам возможность поверить в свои силы.
14. Способствовать развитию познавательных процессов.
15. Выработать необходимые навыки в трудных ситуациях.
16. Понять и принять себя «таким, какой Я есть».

ФОРМОЙ ПРОВЕРКИ результатов освоения программы является ролевая игра с элементами тренинга.

Основной ФОРМОЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ является кружок с фиксированным количеством участников – 15 человек, что максимально удобно для проведения групповых тренинговых занятий.

Занятия с учебной группой проводятся в течение 1 года, 1 раз в неделю по 2 часа и составляют 72 часа.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:

№ п/п	Часть занятия	Содержание
1	Повторение основных положений прошлого занятия	Закрепление
2	Обсуждение основного вопроса темы	Актуализация темы. Освоение навыков ведения дневника чувств и мыслей
3	Работа с алгоритмом «мысль/чувство/действие»	Пошаговое формирование функции произвольного контроля
4	Введение в тему	Введение основных терминов, понятий
5	Работа в пределах темы	Прояснение темы через все основные сферы жизни человека
6	Практические занятия	Упражнения, тестирование
7	Домашнее задание	Доклады, практическое применение полученных знаний
8	Закрепление материала в творческой форме	Рисунки, плакаты, номера, концерты, сценки и т.п.

МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Формы занятий:

- Лекция (интерактивная форма)
- Беседа
- Групповая дискуссия
- Поведенческие тренинги
- Упражнения тренингового характера
- Мозговой штурм
- Ролевая игра

Методы и приемы:

- Объяснительный
- Демонстрационный
- Словесный
- Игровой
- Тестовый

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНАЩЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

1. Наглядные средства обучения на вариативных носителях (плакаты, транспаранты).
2. Стимульный материал для проведения диагностики.
3. Магнитофон, телевизор, видеомагнитофон.

Предполагаемые РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Повышение жизнестойкости у подростков.
2. Уменьшение факторов риска употребления алкоголя, табака, наркотиков и отклоняющегося поведения у подростков.
3. Овладение подростками здоровыми жизненными навыками.
4. Формирование навыков общения.
5. Уменьшение агрессии и конфликтности в поведении.
6. Умение формировать мысли.
7. Умение выражать и контролировать чувства.
8. Сформированность социально-адекватной линии поведения.
9. Осознание ценности семьи в обществе и в жизни отдельного человека.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
	Введение	1		1
1.	Общение 1) Виды общения. 2) Диагностика уровня общительности и невербальной коммуникации в группе. 3) Развитие навыков общения с трудными людьми. 4) Диагностика самоконтроля и коммуникативных умений. 5) Понятие позиции общения. Стратегии общения. Моделирование ситуации общения соответствующим позициям. 6) Закрепление материала в творческой форме.	6	2	4
2.	Гибкость. Комбинантность (конгруэнтность). Учимся понимать себя и других 1) Понятие гибкости в общении. Ресурсное состояние (учимся управлять собой). 2) Развитие коммуникативной гибкости. 3) Техника вызова ресурсного состояния. 4) Закрепление материала в творческой форме.	4	1	3
3.	Знаки внимания при общении 1) Поведенческие реакции человека в общении как проявление знаков внимания или невнимания. 2) Понятие слушания как активного или пассивного процесса.	4	2	2

	<p>3) Развитие внимания при общении.</p> <p>4) Закрепление материала в творческой форме.</p>			
4.	<p>Качества, важные для межличностного общения</p> <p>1) Важные качества в межличностном общении. Причины низкого коммуникативного уровня.</p> <p>2) Развитие важных в межличностном общении качеств. Закрепление материала в творческой форме.</p>	2	1	1
5.	<p>Навыки НЛП в общении</p> <p>1) Основные положения и понятия НЛП.</p> <p>2) Практическое овладение навыками калибровки. Закрепление материала в творческой форме.</p>	2	1	1
6.	<p>Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении</p> <p>1) Понятие эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания собеседника.</p> <p>2) Развитие навыков эмпатического восприятия собеседника.</p> <p>3) Эмпатия и обратная связь.</p> <p>4) Развитие навыков эмпатического слушания.</p> <p>5) Развитие навыков применения правил хорошего слушания и осуществления обратной связи.</p> <p>6) Закрепление материала в творческой форме.</p>	6	2	4
7.	<p>Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок»</p>	2	1	1

	<p>1) Понятие обратной связи в общении и ее функции.</p> <p>2) Развитие навыков демонстрации и получения обратной связи.</p>			
8.	<p>Определение системы модальности собеседника или как мы воспринимаем окружающий мир</p> <p>1) Понятие о каналах восприятия (модальностях внутреннего опыта) и их распознавание в повседневном общении.</p> <p>2) Развитие навыков вербальной подстройки к собеседнику. Закрепление материала в творческой форме.</p>	2	1	1
9.	<p>Определение типа «Я-слушания» или почему мы слышим другого человека именно так?</p> <p>1) Понятие стереотипов и установок в общении и их влияние на процесс общения. Фильтры «Я слушания».</p> <p>2) Развитие умения определять фильтры в ситуациях общения и навыков общения без фильтров. Закрепление материала в творческой форме.</p>	2	1	1
10.	<p>Поддержка</p> <p>1) Сущность поддержки и принятия в общении.</p> <p>2) Развитие навыков поддержки и принятия в общении. Закрепление материала в творческой форме.</p>	2	1	1
11.	<p>Самооценка</p> <p>1) Понятие о самооценке и ее влияние на процесс общения.</p> <p>2) Диагностика самооценки учащихся.</p>	4	1	3

	<p>3) Коррекция зависимости самооценки учащихся от мнения других людей.</p> <p>4) Закрепление материала в творческой форме.</p>			
12.	<p>Конфликт</p> <p>1) Понятие о конфликте: типы конфликтов и их причины.</p> <p>2) Диагностика уровня конфликтности учащихся. Развитие навыков выхода из конфликта. Закрепление материала в творческой форме.</p>	2	1	1
13.	<p>Правила ведения дискуссии</p> <p>1) Понятие дискуссии: отличительные черты спора и дискуссии.</p> <p>2) Развитие навыков применения правил хорошей дискуссии. Закрепление материала в творческой форме.</p>	2	1	1
14.	<p>Темперамент</p> <p>1) Понятие темперамента.</p> <p>2) Типы темперамента.</p> <p>3) Диагностика типов темперамента учащихся.</p> <p>4) Закрепление материала в творческой форме.</p>	4	2	2
15.	<p>Характер</p> <p>1) Понятие характера и его типы.</p> <p>2) Диагностика типов характера учащихся.</p> <p>3) Обсуждение результатов диагностики.</p> <p>4) Закрепление материала в творческой форме.</p>	4	1	3
16.	<p>Семья и Я</p> <p>1) Роль и место семьи в обществе:</p>	5	2	3

	<p>права и обязанности в семье.</p> <p>2) Сочинения и рисунки на тему «Моя семья».</p> <p>3) Анализ рисунков и сочинений учащихся.</p> <p>4) Отношения с родителями: враг или друг?</p> <p>5) Формирование правильных взаимоотношений ребенка с родителями.</p> <p>Закрепление материала в творческой форме.</p>			
17.	<p>Здоровый образ жизни</p> <p>1) Что такое ЗОЖ?</p> <p>2) Знакомство с принципом единства мысли, чувства и действия.</p> <p>3) Составление списка добрых дел.</p> <p>4) Формирование позиции учащихся на ЗОЖ.</p> <p>5) Закрепление материала в творческой форме.</p>	5	2	3
18.	<p>Управление гневом</p> <p>1) Введение в тему.</p> <p>2) Развитие навыков управления гневом.</p> <p>Закрепление материала в творческой форме.</p>	2	1	1
19.	<p>Факты АТДН (алкоголя, табака и других наркотиков)</p> <p>1) Введение в тему.</p> <p>2) Разрушительное влияние наркотических веществ на здоровье человека.</p> <p>3) Доклады учащихся по теме занятия.</p> <p>4) Исследование начальных познаний учащихся относительно вреда наркотических веществ.</p> <p>5) Анализ рекламы табачной и</p>	6	2	4

	алкогольной продукции. б) Закрепление материала в творческой форме.			
20.	Химическая зависимость – это болезнь 1) Введение в тему. 2) Принципы формирования зависимости. 3) Сочинения на тему «Мир без наркотиков». 4) Изготовление агитационных плакатов «Нет наркотикам». Закрепление материала в творческой форме.	4	2	2
	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	72	28	44

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бетянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками, 2004
2. Боцманова М.Э., Захарова А.В. Подросток и его друзья. – М.: Педагогика, 1976
3. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты, 2007
4. Дубровина И.В. Практическая психология образования, 1996
5. Дубровина И.В. Психология (с 1 по 11 класс), 2000
6. Кулакова С.А. На приеме у психолога подросток, 2004
7. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками, 2001
8. Методическое пособие для работы по профилактической программе «Ключи жизни» (информационно-просветительский центр «Опора» Тамбовского регионального отделения всероссийского общества трезвости и здоровья), 2005
9. Попова М.В. Уроки психологии в школе, 1998
10. Прихожан А.Н. Психология неудачника, 2003
11. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей, 1999
12. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании, 2003
13. Филатова Е.С. Искусство понимать себя и окружающих, 2002
14. Фридман Л.М. Психология детей и подростков, 2004
15. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов, 1998
16. www.psylesson.ru