

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 84
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЯЦКОВА ИГОРЯ ВЛАДИМИРОВИЧА

УТВЕРЖДЕНО:

решением педагогического совета
от 29.08. 2018 года протокол №1

Председатель педсовета

Устинова И.А.

подпись руководителя ОУ Ф.И.О.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу «Основы психологии личности»

Уровень образования (класс) основное общее образование, 9 класс

Количество часов всего - 34;

Учитель: Жуйкова Александра Викторовна

Программа разработана в соответствии ФГОС ООО

Краснодар 2018

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.

Программа разработана на основе авторской программы Л.Ф. Анн «Психологический тренинг с подростками», так же в ней использован материал «Базовый набор тематических тренингов для подростков», под редакцией С.В. Кривцовой, О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я и тренинга уверенности в себе А.М.Прихожан.

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.

Программа «Основы психологии личности» является теоретико-практической дисциплиной по направлению «практический психолог».

Раскрытая в программе тема позволит учащимся ориентироваться профессиональном выборе, опираясь на знания феномена личности, а также на практике познакомиться с содержанием профессии психолога.

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.

Рабочая программа реализуется для учащихся 9-х классов, рассчитана на 1 год, по 1 часу в неделю для каждого класса – по 34 часа в год в каждом классе.

Цель рабочей программы: познакомить учащихся с основами психологическими понятиями, помочь детям узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность и страх.

Задачи:

- Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
- Повысить самооценку подростков.
- Мотивировать к самопознанию себя и познанию других людей.
- Развивать самосознание, самопринятие.
- Содействовать формированию эго-идентичности.
- Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
- Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
- Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
- Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
- Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Используемые методы для реализации программы: игровой метод, методы групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, психогимнастика, музыкотерапия и арт-терапия.

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 психологии личности;
- 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

Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
«Основы психологии личности»

№ п/п	Содержание учебного материала. Разделы темы	К-во часов
1.	Понятие о личности в психологии	1
2.	Персональный подход к структуре личности	1
3.	Личность как «система мотивов»	1
4.	Личность как «Самосознание»	1
5.	Личность как способность к творческим проявлениям	1
6.	Деятельный подход	1
7.	Личность как предмет психологического исследования	1
8.	Профессии, требующие знания человека, личности	1
9.	Профессии, требующие знания индивидуальных особенностей	1
10.	Диагностика личностных особенностей	1
11.	Органические предпосылки и социальные условия развития личности	1
12.	Индивид и личность	1
13.	Индивидуальные свойства как предмет дифференциальной психологии	1
14.	Возрастно-половые и индивидуально-типичные классы личностных свойств.	1
15.	Современные представления о типах ВНД человека	1
16.	Социальные условия развития личности	1
17.	Понятие социальной ситуации развития личности	1
18.	Роль социализации в формировании личности	1
19.	Когнитивные и мотивационные аспекты социализации	1
20.	Структура личности в концепции Лазурского	1
21.	Структура личности в концепции Мясищева	1
22.	Структура личности в концепции Платонова	1
23.	Психологическая теория З.Фрейда	1
24.	Личность в индивидуальной психологии А.Адлер	1
25.	Гуманистическая теория личности А. Маслоу	1
26.	Психологическая интерпретация личности Г. Оппорта	1
27.	Чувства и личность	1
28.	Понятие о чувствах	1
29.	Чувства и потребности человека	1
30.	Физиологические и поведенческие компоненты эмоции	1
31.	Формы переживания чувств	1
32.	Основные эмоциональные состояния и их внешние выражения	1
33.	Способы тренировки и коррекции собственного поведения и эмоционального реагирования	1
34.	Характеристика «зрелой» личности	1

Рекомендуемый учебно-методический комплекс

1. Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками» - издательство «Питер», 2003 г.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.:изд.-во «Ось-89», 2001г.
3. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. - Новосибирск, 1997 г.
4. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения.- Екатеринбург,1997 г.
5. Колесникова Г.И.. Психодиагностика личности от А до Я. – Ростов н/Д: Феникс 2009.
6. Конфликтология в школе. Учебно – методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений/ Под редакцией С.В. Баныкиной, М., 2002
7. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
8. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
9. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
- 10.Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие/ И. В. Плахотникова, В.И. Моросанова.- М.: Вербум – М, 2004
- 11.Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2001 г.
- 12."...Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. — М.: ТЦ «Сфера», 1997. — 192 с. (Серия «Практическая психология».) — ISBN 5-89144-009-1...."
- 13.Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.
- 14.Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М., 2005.
- 15.Резапкина Г.В., Отбор в профильные классы, М., 2005.
- 16.Смирнова Е.Е. на пути к выбору профессии. – СПб.: КАРО, 2003.
- 17.Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003.
- 18.Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.
- 19.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
- 20.Черникова Т.В., Сукачева Г.А. старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно – тренировочных и клубных занятий: метод. Пособие.-2-е изд.стереотипное – М.: Глобус, 2007.

Электронные ресурсы:

- 1.Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
- 2.Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
- 3.«Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
- 4.Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
- 5.ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>