«Согласовано» «Утверждаю»

Руководитель Директор КГУ СОШ № 10

МО классных руководителей \_\_\_\_\_\_\_\_ Нуркишева Т.Т.

КГУ СОШ № 10

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Программа психологического кружка

***«Мой мир»***

Срок реализации 1 год.

Руководитель кружка:

педагог-психолог

Денисова Н.А.

г. Караганда

2015 – 2016 уч.г.

**Пояснительная записка.**

Данная программа предназначена для учащихся 5-9 классов. Занятия по форме напоминают тренинговую структуру и включают в себя:

* Профориентационные упражнения
* Телесно-ориентированные упражнения
* Психодиагностические упражнения
* Развивающие упражнения
* Психотехнические упражнения
* Педагогические упражнения
* Коррекционные упражнения
* Дискуссии
* Релаксационные упражнения
* Решение проблемных ситуаций
* Психодиагностические процедуры

Данный курс рассчитан на 36 занятий по 1 часу в неделю. Занятия проводятся в свободной форме и в дружеской обстановке, что дает возможность учащимся:

* *Проявить себя;*
* *Воплощать найденное решение или оптимальный вариант поведения в реальность*.

**Целью курса** является оказание психолого-педагогической помощи подросткам в формировании собственного «Я», в подготовке их к самостоятельной жизни, познавательно-личностное развитие школьников, формирование умения осуществлять различные умственные действия, развитие у детей способности к рассуждению, самоконтроля, стремления отстаивать свое мнение, доказывать свою точку зрения, а также

формирование таких психологических качеств и умений, которые помогут школьникам не только усваивать учебный программный материал на предметных уроках, но и осознавать себя членом социума.

**Задачи программы:**

1. Формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме.
2. Развитие познавательных способностей
3. Развитие общеучебных умений и навыков.
4. Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
5. Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве:

— умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;

— способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;

— формирование социально адекватных способов поведения.

1. Формирование способности к организации деятельности и управлению ею:

— воспитание целеустремленности и настойчивости;

— формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени;

— формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;

— формирование умения самостоятельно и совместно принимать решения.

1. Формирование умения решать творческие задачи.
2. Формирование умения работать с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование).

**Основные принципы программы:**

* *Принцип гуманизации* – опора на возможности и ресурсы подростка, акцент на самоопределение.
* *Принцип индивидуализации* – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся при выборе форм и методов работы.
* *Принцип социализации* – содействие самоопределению подростков в социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

**Планируемые результаты:**

Предполагается, что в результате прохождения программы, ее участники осознают феномен творчества, скорректируют собственное поведение, разовьют умения и навыки управления механизмами, обуславливающими их успешное функционирование, что может быть использовано для развития гибкости, прочности, восприимчивости мышления, выработки стратегии решения жизненных проблем.

        После окончания курса «Юный психолог» учащиеся должны уметь:

- самостоятельно выполнять данное учителем задание;

- проявлять собственную активность в получение знаний;

- уметь контролировать собственные действия в ходе выполнения задания.

Должны быть сформированы следующие универсальные учебные действия:

*1) Личностные:*

- внутренняя позиция школьника (положительное отношение к школе, чувство необходимости обучения, адекватное содержательное представление о школе и т.д.);

- самооценка (широта диапазона оценок, обобщение категорий оценок, представление в Я-концепции социальной роли ученика и т.д.);

 - смыслообразование (сформированность познавательных, учебных мотивов, стремление  к приобретению знаний).

*2) Коммуникативные:*

- ориентация на позицию других людей, отличную от собственной,   уважение иной точки зрения;

- учет разных мнений и умение обосновать собственное;

- умение слушать собеседника;

- потребность в общение со взрослыми и сверстниками.

*3) Регулятивные:*

- целепологание;

- контроль;

- коррекция;

- оценка;

- саморегуляция.

*4) Познавательные:*

- рефлексия способов и условия действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

- поиск и выделение необходимой информации;

- самостоятельный поиск и выделение познавательной цели;

- анализ объектов с целью выделения признаков;

- установление причинно-следственных связей.

Критериями эффективности программы являются (фиксируются в процессе наблюдения освоения учащимися программы):

- снижение уровня школьной тревожности;

- мотивация на саморазвитие;

- повышение коммуникативной компетентности;

- активность и продуктивность учеников в деятельности, как в образовательном процессе, так и во внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

Объективными методами измерения эффективности программы служат диагностические опросные методы: методика изучения школьной мотивации учащихся Н.Г. Лускановой, методика изучения уровня интеллекта «Прогрессивные матрицы» Дж.Равена, методика изучения внимания – тест Тулуз – Пьерона. Положительная динамика сдвигов показателей участников по какой-либо шкале тестов служит подтверждением эффективности программы.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **№** | **ТЕМА ЗАНЯТИЯ** | **ЦЕЛЬ** | **Кол-во часов** | **Сроки** | **Подпись** |
| **Сентябрь** | 1. | Вводная беседа: «Что такое психология?» | Просвещение детей в области общей психологии, выработка основных принципов и правил работы группы. | 1 |  |  |
| 2. | Исследование уровня, объёма внимания. | Тренинг – беседа: «Что такое внимание?» Оценить устойчивость внимания каждого ребенка. «Внимательный ли я?» | 1 |  |  |
| 3. | Психодиагностика памяти. | Тренинг – беседа: «Память. Какая бывает память? Виды памяти». Диагностика памяти. | 1 |  |  |
| 4. | Развитие наглядно-образного мышления | Тренинг – беседа: «Моё мышление». Логические игры, головоломки, шарады. | 1 |  |  |
| **Октябрь** | 5. | Я – лидер? | Типы лидеров. Проведение теста на выявление лидерских качеств личности. | 1 |  |  |
| 6. | Психодиагностика коммуникативных способностей. | Тренинг – беседа: «Общительный ли вы человек?» Диагностика общительности детей. | 1 |  |  |
| 7. | Типичное самочувствие, активность и настроение человека. Методика диагностики психологического настроения. | Оценка самочувствия, активности и настроения детей (тест САН). | 1 |  |  |
| 8. | Темперамент, свойства темперамента. Определение свойств темперамента. | Определение свойств темперамента в практической деятельности и общении с людьми. | 1 |  |  |
| **Ноябрь** | 9-10. | Оценка тревожности. Тревожность ситуационная и личностная. | Дать оценку тревожности детей, поиск способов избавления от нее. | 2 |  |  |
| 11-12 | Стресс. Помоги себе сам. | Тренинг – Беседа: «Что такое стресс». Провести тестирование. Научить способам борьбы со стрессом. | 2 |  |  |
| **Декабрь** | 13-14 | Приёмы развития воображения. | Тренинг – беседа: «Я фантазёр». Как развито воображение у детей. Исследование. | 2 |  |  |
| 15-16. | Конфликт. Способы поведения в конфликтной ситуации. | Объяснить, что такое конфликт. Выявить стиль поведения в конфликте. | 2 |  |  |
| **Январь** | 17-18. | Способы вербального и невербального общения. Воспитание толерантности. | Тренинг  «Радуга дружбы». Снятие страха публичного выступления. Конкурс актерского мастерства. | 2 |  |  |
| 19-20. | Самооценка. | Тренинг «Моя самооценка». Объяснить, что такое самооценка. Способы ее корректировки. Тест «Портрет и автопортрет». | 2 |  |  |
| **Февраль** | 21. | Характер. Формирование характера в процессе учебы. | Укрепление характера на уроках, в учебной деятельности. | 1 |  |  |
| 22. | Взаимоотношения с окружающими. | Выявление причин разных взаимоотношений. | 2 |  |  |
| 23-24. | Как повлиять на отношение окружающих к вам? | Тренинг – беседа: «Как жить в мире людей?» | 2 |  |  |
| **Март** | 25-26. | Может ли человек управлять собой? Как управлять своими эмоциями? | Тренинг – беседа: «Мир эмоций». Знакомство с эмоциями (радость, горе, страх, удивление). | 2 |  |  |
| 27-28. | Как управлять своим поведением? | Беседа о правилах поведения в различных ситуациях. Коррекционная игра «Испорченный телефон» | 2 |  |  |
| **Апрель** | 29-30. | Как управлять действиями и поступками других людей? | Тренинг – беседа: «МЫ – это много Я». Развитие умения понимать и передавать чужие эмоции. Положительные эмоции по отношению к сверстникам, коммуникативность. | 2 |  |  |
| 31-32. | Уроки вежливости. | Интерактивная лекция с последующим обсуждением. Диагностика уровня воспитанности детей. | 2 |  |  |
| **Май** | 33-34. | Сказкотерапия. | Игра «Напиши свою сказку». Обсуждение. Выбор лучших сказок. | 2 |  |  |
| 35. | Знакомство с эмоцией страха. | Тренинг: «Наши страхи». Арт-терапия «Нарисуй свой страх» | 1 |  |  |
| 36. | Итоговое занятие. | Подведение итогов работы за год «За круглым столом». Обсуждение плана работы на следующий год, обмен мнениями. | 1 |  |  |

Итого: 36 часов.

**Используемая литература:**

1. Роджерс К. О групповой психотерапии. М., 1993.Харрис Т. Я хороший, ты хороший. М., 1993.
2. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома. М., 1993.
3. Фопель К. Психолоrические иrры и упражнения. М., 2001.
4. Фопель К. Технолоrия ведения тренинrа. М., 2004.
5. Желдак И. Практикум по rрупповой психотерапии детей и подрост­ков с коррекцией семейноrо воспитания. М., 2001.
6. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями. – М.: Издательская группа "Прогресс", "Прогресс-Универс", 1995. 336 с.
7. Хрестоматия по телесно-opиентированной психотерапии и психотехнике /Сост. В. Ю. Баскаков.–М.: НПО "Психотехника",1992. – 108с.
8. Эндемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Семейная психотерапия. – Л.: Медицина, 1990. – 192 с.
9. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л. 1991
10. Гализо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. М. 1986
11. Практикум по общей психологии. М. 1978.
12. Рогов Е.И. Практическая психология в образовании. М. 1996
13. Столяренко Л.Д. Основы психологии. 1995
14. Казаков В.Г. Кондратьева Л.Л. Психология. М 1989.
15. Крутецкий В.А. Психология. М. 1986
16. «Школьный психолог» - №14, 2008, № 11, 2009.