МИНИСТЕРСТВОПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

УО Ирбитского МО

МОУ «Килачевская СОШ»

Подписано цифровой подписью: Евдокимова Анна Васильевна
Дата: 2023.10.24 14:29:37 +05'00'

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "Килачевская СОШ"

_____

А.В.Евдокимова

Приказ №62/од от

30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Коррекционно- развивающего курса

«Психокоррекционные занятия(психологические)»

Психологический практикум

5-7 класс

с.Килачевское, 2023

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты освоения коррекционно-развивающего курса:

1. управлять своими эмоциональными состояниями при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия;
2. организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния индивидуального благополучия (соматического, психологического и социального) с учетом возможностей своего здоровья;
3. активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
4. проявлять позитивные качества личности в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

2.Цели и задачи коррекционно-развивающего курса:

Цель - раскрыть сильные стороны и индивидуальные качества личности, которые могут впоследствии стать стержневыми, определят жизненный путь учащегося.

Задачи:

1. Педагогически побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания.
2. Ознакомить с понятиями: психология, Я - концепция, личность, самооценка, индивидуальность, индивид, эмоции, чувства, темперамент.
3. Выявить интересы, склонности и способности подростка.
4. Сформировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценку.
5. Подвести к осознанию необходимости и постановке целей самосовершенствования.
6. Создание условий для успешной социальной адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности.
7. Развивать культуру общения с собеседниками, желание высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей.
8. Способствовать развитию желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.
9. Оказать подросткам психолого-педагогическую поддержку.
10. Познакомить подростков с миром эмоций;
11. Расширить знание учащихся о себе, своих способностях.
12. Направить процесс самосознания и саморазвития.
13. Научить контролировать собственные эмоции.
14. Организовать рефлексивную деятельность ребенка.
10. Ознакомить с практическими приемами и методами своего совершенствования.
11. Пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков.
12. Развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.
13. Снижение эмоциональной нестабильности.

3. Содержание коррекционно-развивающего курса

5 -6 классы

ТЕМА № 1 Введение в мир психологии.

Приветствие, знакомство с группой. Знакомство с понятием «психология», для чего нужна психология человеку. Упражнение «Счастье», рисунок счастливого человека.

ТЕМА № 2 Образ «Я» или Я -концепция.

Знакомство с собой. Вводятся понятия «психические качества» и «Я -концепция». Упражнение «Узнавание», «Моё многогранное Я»

ТЕМА № 3 Я и окружающие.

Упражнение «Круг моих связей и отношений с окружающими» , Упражнение « Я в различных жизненных ролях». Ситуация-проба «Разберитесь в людях»

ТЕМА № 4 Я – личность.

Знакомство с понятиями «личность», «человек», «образ Я». Игра «Зеркало», упражнение «Что такое хорошо и что такое плохо?»

ТЕМА № 5 Оценивание себя или самооценка.

Знакомство с понятием «самооценка», завышенная, заниженная и достоверная самооценка. Рекомендации «Как наблюдать за собой и как оценивать себя». Упражнение «Самооценка своих представлений о себе».

ТЕМА № 6 Что такое дружба?
Как найти дорогу добра, счастья и справедливости.
Доброе слово людям необходимо.

ТЕМА№7Сходство и различие наших «Я»
Упражнение «Что у нас общего?», «Выяснение сходства и различий», «Я – индивидуальный». Новые понятия: «индивид», «индивидуальность».

ТЕМА № 8 Как я воспринимаю окружающий мир.

Знакомство с понятиями «ощущение», «представление», «восприятие». Упражнение « Знаю ли я своего друга (подругу)?», «Иллюзии восприятия»

ТЕМА № 9 Я – это мои цели.
Упражнение «Если бы я был…»
Упражнение «Фильм о моей жизни»

Метод «Маршрут успеха».

ТЕМА № 10 Внимание.

Знакомство с понятием «внимание» и видами внимания. Упражнение «Проверка внимания соседа», «Что изменилось?», «Самооценка внимания» Упражнение-игра «Муха», упражнение-тест «Насколько Вы внимательны?»

ТЕМА № 11 Воображение и творческие способности.

Знакомство с понятием «воображение». Упражнение «Портрет инопланетянина», «Придумай предложения», «Я – воображающее, фантазирующее». Рекомендации «Развивайте воображение»

ТЕМА № 12 Эмоции и чувства.

Знакомство с понятиями «эмоции», «чувства», «Я -эмоциональное». Упражнение «Эмоции в мимике». Игра "Ассоциации". Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами.

ТЕМА № 13 Настроение.

Знакомство с понятием «настроение». Упражнение «Что может повлиять на ваше настроение», «Опишите настроение», «Контроль за настроением».

ТЕМА № 14 Темперамент.

Знакомство с понятием «темперамент», типы темперамента. Тест на темперамент. Упражнение «Мой темперамент».

ТЕМА № 15 Общение. Разнообразные средства общения.
Знакомство с понятиями «общение». Виды общения, средства общения.

ТЕМА № 16 Конфликт. Технологии преодоления конфликтных ситуаций.

Обсуждение понятия "конфликт". Причины конфликтов. Упражнение "На мостике". Ролевое проигрывание ситуации "Дай мне книгу!" Беседа: Приёмы - техники выхода из проблемных ситуаций. Упражнение "Комплименты".

ТЕМА № 17 Я в мире профессий.

Что значит слово «профессия». Игра-разминка «Ассоциации».
Мини-лекция «Пять типов профессий», Игра «Подскажи словечко».

ТЕМА № 18 Итоговый урок. Подведение итогов курса психологии.

7класс

ТЕМА №1 Что значит - «я подросток»

Обсуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.

ТЕМА №2 Как узнать эмоцию?

Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация).

Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.

ТЕМА №3 Я-наблюдатель

Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.

ТЕМА №4Мои эмоции

Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.

ТЕМА №5Эмоциональный словарь

Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.

ТЕ МА №6 Чувства «полезные» и «вредные»

Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций.

ТЕМА №7Сказка «Страна Чувств»

Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.

ТЕМА №8 Нужно ли управлять своими эмоциями

Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.

Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами.

Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

ТЕМА №9 Что такое «запретные чувства»?

Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни.

Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме

ТЕМА №10 Какие чувства мы скрываем?

Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств

Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.

ТЕМА №11 Маска

Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.

ТЕМА №12 Я в «бумажном зеркале»

Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).

ТЕМА №13 Бумажное отражение

Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

ТЕМА №14 Что такое страх?

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

ТЕМА №15 Страхи и страшилки

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

ТЕМА №16 Страшная-страшная сказка

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

ТЕМА №17 Побеждаем все тревоги

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

ТЕМА №18 Что они обо мне подумают

Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

ТЕМА №19 Страх оценки

Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

ТЕМА №20 Злость и агрессия

Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.

ТЕМА №21 Как справиться со злостью?

Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии.

Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме.

Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

ТЕМА №22 Лист гнева

Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии.

Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

ТЕМА №23 Обида

Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды.

Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.

ТЕМА №24 Как простить обиду

Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.

ТЕМА №25 Ах, в чем я виноват

Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки

ТЕМА №26 Что такое эмпатия?

Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций.

Создание условий для тренинга эмпатических навыков.

ТЕМА №27 Зачем мне нужна эмпатия?

Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.

ТЕМА №28 Развиваем эмпатию

Создание условий для развития эмпатии учащихся.

ТЕМА №29 Еще раз про эмпатию.

Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

ТЕМА №30 Эмпатия в действии

Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

ТЕМА №31 Способы выражения чувств

Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации.

Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

ТЕМА №32 Тренировка «Я высказываний»

Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».

ТЕМА №33 Комплименты

Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

ТЕМА №34 Подведение итогов

Календарно-тематическое планирование 5 -6 класс

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Введение в мир психологии. Зачем человеку нужна психология.	1
2	Образ «Я» или Я – концепция	1
3	Я и окружающие	1
4	Я – личность	1
5	Я - индивидуальность	1
6	Что такое дружба?	1
7	Как найти дорогу добра, счастья и справедливости.	1
8	Доброе слово людям необходимо.	1
9-10	Оценивание себя или самооценка	1
11	Сходство и различие наших «Я»	1
12	«Как я воспринимаю окружающий мир»	1
13-14	Я- это мои цели	1
15-16	Внимание	1
17-18	Воображение и творческие способности	1
19-22	Эмоции и чувства	1
23-24	Настроение	1
25-26	Темперамент	1
27-28	Общение. Разнообразные средства общения	1
29-31	Конфликт. Технологии преодоления конфликтных ситуаций.	1
32-33	Я в мире профессий	1
34	Итоговый урок	1

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№п./п.	Наименование разделов, тем	Количество

		часов
1	Что значит – «я подросток».	1
2	Как узнать эмоцию?	1
3	Я – наблюдатель.	1
4	Мои эмоции.	1
5	Эмоциональный словарь.	1
6	Чувства «полезные» и «вредные».	1
7	Сказка «Страна Чувств».	1
8	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
9	Что такое «запретные чувства»?	1
10	Какие чувства мы скрываем?	1
11	Маска.	1
12	Я в «бумажном зеркале».	1
13	Бумажное отражение.	1
14	Что такое страх?	1
15	Страхи и страшилки.	1
16	Страшная-страшная сказка	1
17	Побеждаем все тревоги.	1
18	А что они обо мне подумают	1
19	Страх оценки.	1
20	Злость и агрессия	1
21	Как справиться со злостью?	1
22	Лист гнева	1
23	Обида	1
24	Как простить обиду	1
25	Ах, в чем я виноват	1
26	Что такое эмпатия?	1
27	Зачем мне нужна эмпатия?	1

28	Развиваем эмпатию.	1
29	Еще раз про эмпатию.	1
30	Эмпатия в действии.	1
31	Способы выражения чувств.	1
32	Тренировка «Я – высказываний».	1
33	Комплименты.	1
34	Подведение итогов.	1
ИТОГО		34