

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Иркутска средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТО

Протокол заседания методического объединения

учителей Иркутской области

«27» августа 2021г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Середкина Н.В.

«27» августа 2021г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Позитивная психология»**

**для основного общего образования (7-9 класс)**

Составитель: Середкина Н.В.,

педагог-психолог

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современному обществу требуется человек, способный к актуализации и готовый к реализации всех своих возможностей в интенсивно изменяющемся мире. В связи с этим актуальным становится вопрос о психическом и личностном развитии и заложенных в них ресурсах, а также об умении выстраивать очень индивидуально пути своей жизни самым лучшим из возможных способов. Известно, что многие черты взрослого человека приобретаются еще с самого детства, поэтому считаем важным проводить в школе мероприятия по формированию позитивного самоотношения, уверенности в себе, стремлению к саморазвитию и самосовершенствованию, осознанию уникальности каждого, самооценности.

Как показывают многочисленные психологические исследования, генезис самоотношения, его содержание и структура оказывают решающее влияние на развитие целостной гармоничной личности, ее общение, поведение, адаптационные возможности. Согласованность отношения к себе являются базовым условием успешной ее социализации, а результатом противоречивости являются девиации и психорасстройства. То есть позитивная система самоотношения важна и для самой личности, и для общества в целом.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

### ЦЕЛИ:

развитие эмоционально-личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме; формирование позитивного мышления, активной жизненной позиции, позитивного настроения и взгляда в будущее

### ЗАДАЧИ:

- предоставление возможности адекватно оценить себя;
- развитие способности к осознанию своего «Я»;
- формирование представления о возможных путях саморазвития.
- формирование представления о собственной уникальности;
- актуализация представления об отношении к самому себе;
- укрепление представления о ценности собственной личности.
- выстраивание более полного представления о себе, своих особенностях;
- раскрытие многоаспектности своего «Я»;
- составление представлений о собственном "Я";
- формирование представления о факторах, влияющих на самоотношение;
- осознание представления о себе в глазах других людей;
- формирование положительной самооценки;
- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- овладение навыками саморегуляции;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации;
- формирование представления о своем идеальном «Я»;
- создание мотивации для дальнейшей работы над собой;
- формирование представления о возможных путях саморазвития.
- формирование у обучающихся таких необходимых для дальнейшей успешной учебы качеств, как упорство в достижении цели, трудолюбие, любознательность, аккуратность, внимательность, чувство ответственности, культура личности;

На занятия выделяется 1 час в неделю (35 ч в год), в соответствии с чем и составлена данная программа.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

### *личностные:*

- повышение самооценки и позитивное восприятие себя как личности;
- поддержка на пути к самостоятельным выводам и обобщениям и инициативе в принципе;
- данная программа имеет психотерапевтические функции;
- сформированность ответственного отношения к учению, готовность и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, выбору дальнейшего образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, осознанному построению индивидуальной образовательной траектории с учетом устойчивых познавательных интересов;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

### *метапредметные:*

- умение осуществлять контроль по результату и по способу действия на уровне произвольного внимания и вносить необходимые коррективы;
- осознанное владение логическими действиями определения понятий, обобщения, установления аналогий, классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев, установления родовидовых связей;
- умение устанавливать причинно-следственные связи; строить логическое рассуждение, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределение функций и ролей участников, взаимодействие и общие способы работы; умение работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; слушать партнера; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- сформированность и развитие учебной и общепользовательской компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентности);
- умение применять индуктивные и дедуктивные способы рассуждений, видеть различные стратегии решения задач;
- понимание сущности алгоритмических предписаний и умение действовать в соответствии с предложенным алгоритмом;
- умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

### *предметные:*

- стимулирование к саморазвитию;
- коллективная форма проведения занятий позволяет обмениваться опытом применения методов творчества при выполнении заданий, демонстрировать и защищать полученный творческий продукт, за счет позитивного образца творческого поведения и социального подкрепления творческого поведения;

- формирование положительной самооценки;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- овладение навыками саморегуляции;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации;
- умение настраивать свой фокус внимания на позитивные и желаемые в будущем аспекты своего «Я».

**Основными педагогическими принципами, обеспечивающими реализацию программы, являются:**

- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- личностно-деятельный подход к организации процесса;
- подбор методов соответственно целям и содержанию занятий и эффективности их применения;
- оптимальное сочетание форм деятельности;
- преемственность, каждая новая тема логически связана с предыдущей;
- доступность.

Программа по внеурочной деятельности «Позитивная психология» рассчитана на 35 часов.

Программа составлена для организации работы с обучающимися 7,8,9 класса, отбор и расположение учебного материала, применение различных методов и педагогических технологий в данной программе соответствуют возрастным и психологическим особенностям детей указанного возраста.

#### **Формы организации познавательной деятельности:**

- групповая работа - возможность "смотреться" в целую галерею "живых зеркал" является очень важным преимуществом групповой психологической работы, не достижимым никаким другим способом. Также воздействие носит мягкий ненасильственный характер
- лекции;
- тренинговые дискуссии;
- ролевые игры;
- социально-психологический тренинг, который позволяет работать с трудно поддающимися коррекции личностными структурами, в том числе и самооценкой, чаще всего неподдающимися влиянию с помощью других методов.
- контроль динамики с помощью тестирования

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Тема 1. О предмете курса и первичная диагностика**

Об актуальности позитивной психологии

Методика исследования самоотношения (С.Р. Пантеев и В.В. Столин)

Исследование самооценки и уровня притязаний Т. Дембо -С.Я. Рубинштейн

Методика самооценки личности (Будасси)

#### **Тема 2. Знакомство и сплочение группы**

Принятие правил работы группы

Упражнение «Солнце светит для того, кто»

Упражнение «Карандаши»

Упражнение «Кто я?»

Упражнение «Ладонь»

Остров мечты

«Бумажные мячики»

### **Тема 3. Создание мотивации для работы над собой**

Разминка «Подарок»  
Рассуждения о саморазвитии  
Упражнение «Мои добрые дела»  
Я управляю собой  
«Бег ассоциаций»  
Самовознаграждение  
«Прогулка»  
Мои жизненные цели  
Уверен ли я в себе  
«Розовый куст»  
Рефлексия

### **Тема 4. Расширение системы представлений о себе и своих ресурсах**

«Дотрожка»  
Упражнение «Мое "Я"»  
Я и мой внутренний мир  
«Счастливые моменты»  
Интересные вопросы  
Мое самовосприятие  
«Путаница»  
«Представь себя в виде животного»

### **Тема 5. Формирование уважения к себе**

Психология счастливого человека  
«Походите так, как...»  
Самоисследование  
Упражнение «Индивидуальность»  
Упражнение «Контраргументы»  
Мои сильные стороны  
Польза моих качеств  
«Зато я»

### **Тема 6. Формирование адекватной самооценки**

«Полет»  
Упражнение «Я - молодец»  
Упражнение «Неповторимость»  
Упражнение «Успехи»  
Самоотношение  
«Я - уникальный»  
Маски  
Без маски

### **Тема 7. Формирование стремления к саморазвитию**

Упражнение «Пожелания»  
Творческое самовыражение  
Упражнение «Я - молодец»  
Доброта спасет мир  
«Волшебное зеркало»  
«Сигнал»  
«Аплодисменты»  
«Моя Вселенная»

### **Тема 8. Творческое самовыражение**

«Рожицы»  
«Рисунок музыки»  
«Художники»  
Методики Эдварда де Боно  
Таблица слов

Совершенствование  
«Мой портрет в лучах солнца»  
«Зеркало»

**Тема 9. Развитие социального восприятия**

Релаксационное упражнение «Шарики»  
Притча про ворону и павлина  
Мнения  
«Хромая обезьяна»  
«Любовное письмо»  
Упражнение «Сравнение»  
«Эхо»  
«Калейдоскоп»  
«Пирог»  
«Карлики и великаны»

**Тема 10. Формирование путей возможного саморазвития**

«Мечтаем»  
«Рожицы».  
Афоризмы  
«Чемодан другу»  
«Скульптура»  
Годы юности  
«Меняющаяся комната»  
«Ассоциация со встречей»  
Манифест свободного человека  
Каким я хочу быть?  
« Кто я?»  
Обратная связь

**Контроль динамики самооотношения с помощью специальных тестов.**

Тест-опросник В. Стефансона

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ урока</b>	<b>Тема (раздел)</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Тема 1. О предмете курса и первичная диагностика</b>		<b>3</b>
1	Об актуальности позитивной психологии	1
2	Методика исследования самооотношения (С.Р. Пантлеев и В.В. Столин)	1
3	Исследование самооценки и уровня притязаний Т. Дембо - С.Я. Рубинштейн Методика самооценки личности (Будасси)	1
<b>Тема 2. Знакомство и сплочение группы</b>		<b>3</b>
4	Принятие правил работы группы Упражнение «Солнце светит для того, кто» Упражнение «Карандаши»	1
5	Упражнение «Кто я?» Упражнение «Ладонь»	1
6	Остров мечты «Бумажные мячики»	1
<b>Тема 3. Создание мотивации для работы над собой</b>		<b>5</b>
7	Разминка «Подарок» Рассуждения о саморазвитии	1

8	Упражнение «Мои добрые дела» Я управляю собой	1
9	«Бег ассоциаций» Самовознаграждение	1
10	«Прогулка» Мои жизненные цели	1
11	Уверен ли я в себе Розовый куст Рефлексия	1
<b>Тема 4. Расширение системы представлений о себе и своих ресурсах</b>		<b>4</b>
12	Интересные вопросы Упражнение «Мое "Я"»	1
13	Я и мой внутренний мир «Счастливые моменты»	1
14	«Дотрожка» Мое самовосприятие	1
15	«Путаница» «Представь себя в виде животного»	1
<b>Тема 5. Формирование уважения к себе</b>		<b>4</b>
16	Психология счастливого человека «Походите так, как...»	1
17	Самоисследование Упражнение «Индивидуальность»	1
18	Упражнение «Контраргументы» Мои сильные стороны	1
19	Польза моих качеств «Зато я»	1
<b>Тема 6. Формирование адекватной самооценки</b>		<b>2</b>
20	«Полет» Упражнение «Я - молодец» Упражнение «Неповторимость» Упражнение «Успехи»	1
21	Самоотношение «Я - уникальный» Маски Без маски	1
<b>Тема 7. Формирование стремления к саморазвитию</b>		<b>3</b>
22	Упражнение «Пожелания» Творческое самовыражение Упражнение «Я - молодец»	1
23	Доброта спасет мир «Волшебное зеркало»	1
24	«Сигнал» «Аплодисменты» «Моя Вселенная»	1
<b>Тема 8. Творческое самовыражение</b>		<b>2</b>
25	«Рожицы» «Рисунок музыки» «Художники» Методики Эдварда де Боно	1
26	Таблица слов Совершенствование «Мой портрет в лучах солнца» «Зеркало»	1

<b>Тема 9. Развитие социального восприятия</b>		<b>4</b>
27	Релаксационное упражнение «Шарики» Притча про ворону и павлина	1
28	Мнения «Хромая обезьяна» «Любовное письмо»	1
29	Упражнение «Сравнение» «Эхо» «Калейдоскоп»	1
30	«Пирог» «Карлики и великаны»	1
<b>Тема 10. Формирование путей возможного саморазвития</b>		<b>4</b>
31	«Мечтаем» «Рожицы». Афоризмы	1
32	«Чемодан другу» «Скульптура» Годы юности	1
33	«Ассоциация со встречей» Манифест свободного человека «Меняющаяся комната»	1
34	Каким я хочу быть? « Кто я?» Обратная связь	1
<b>Контроль динамики творческого мышления</b>		<b>1</b>
35	Тест-опросник В. Стефансона	<b>1</b>