

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ставропольского края**

**Администрация Красногвардейского МО Ставропольского края**

**МКОУ СОШ № 8**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета



Макаренко С.М.  
Протокол №1 от «29»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

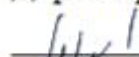
зам. Директора по УВР



Долина Е.И.  
Приказ № 194-3 от «29»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Макаренко С.М.  
Приказ № 194-3 от «29»  
августа 2024 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Учись учиться»  
для 7 А класса основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год**

Составитель: классный  
руководитель Макаренко Т.А.

**село Дмитриевское 2024-2025**

## Пояснительная записка

Актуальные проблемы – принятие себя как ценности, укрепление веры в себя и свои силы, ощущение своей уникальности и неповторимости, появление представлений о глубине своего «я», о своем жизненном пути и роли своего «я» на этом пути, профессиональное самоопределение. Изучение, познание себя, определение своей направленности, способностей несомненно помогает ученику в выборе профессии.

В основе личностного развития лежит саморазвитие как динамический и непрерывный процесс самопроектирования личности. Под саморазвитием в психологии понимается активное качественное преобразование человеком своего внутреннего мира. Личностное развитие человека возможно лишь в том случае, если меняется восприятие и осознание им себя самого, происходит формирование ценностей, присущих самоактуализирующейся личности.

Чем раньше начнется личностное и профессиональное развитие, тем в большей степени можно прогнозировать психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и личностный рост каждого человека в современном мире. Создание условий для активного личностного развития – наиболее актуально для учащихся старших классов, стоящих на пороге профессионального самоопределения и взрослой жизни.

При реализации программы «Стань успешным!» происходит опора на важнейшие **принципы:**

□ Принцип гуманистичности, предполагает отбор и использование гуманных, лично-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов психологического взаимодействия.

□ Принцип научности реализуется как тщательный отбор современных научных методов диагностики, коррекции развития личности школьников.

Технология работы по программе основывается также на принципах лично-ориентированного обучения, педагогики сотрудничества, гуманно-личностной технологии, в процессе обучения применяется интерактивный подход.

□ Принцип рациональности лежит в основе использования форм и методов психологического взаимодействия и обуславливает необходимость их отбора с учетом оптимальной сложности, информативности и пользы для ребенка.

В курс включены разнообразные тренинги, направленные на самопознание личности, развитие разнообразных личностных свойств. Программа включает и

индивидуальную работу, способствующую более глубокому самопознанию и самораскрытию учащихся.

**Цель программы «Стань успешным!»:** способствовать формированию зрелой, целостной личности, способной к самопознанию и самореализации в контексте изменений, происходящих во всех сферах современного общества.

**Задачи программы:**

**1) образовательные:**

- дать школьнику знания о самом себе и научить его получать эти знания;
- познакомить с основами психологии личности с целью более глубокого познания собственной личности и окружающих людей;
- формировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- обучить приемам саморегуляции, эффективным приемам запоминания, психологическим приемам настроя на успех;

**2) воспитательные:**

- способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала;
- способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции;
- повышать уровня психологической культуры учащихся, а также культуры общения и поведения в социуме;

**3) развивающие:**

- развивать личностные качества учащихся: активность, самостоятельность, ответственность, дипломатичность, толерантность, способствовать формированию адекватной самооценки, развитию уверенности в себе;
- развивать познавательный интерес обучающихся к собственному внутреннему миру.
- способствовать развитию рефлексии как процесса познания и понимания самого себя;
- совершенствовать коммуникативные навыки.

**Отличительные особенности программы:**

- 1) Содержание программы удовлетворяет все актуальные потребности: самопознание и самосовершенствование, развитие коммуникативных навыков для более полной самореализации, профессиональное самоопределение и психологическая подготовка к экзаменам.

2) Сочетание разнообразных форм работы: лекционной, тренинговой, дискуссионной и др., а также особая структура занятия (включение упражнений-разминок, упражнений-активаторов, тренинговых упражнений, обязательного этапа – рефлексии) позволяет наиболее эффективно усваивать программный материал, развивать коммуникативные навыки, способности к самопознанию.

3) Активное использование арт-терапии как метода саморазвития и личностного самопознания. На занятиях используются элементы изотерапии (работа с цветом, линиями с целью выражения чувств, переживаний, настроения), музыкотерапии (слушание музыки и создание к музыкальным композициям изображений с помощью методов кляксографии, монотипии, цветных ниток), пластикотерапии (работа с пластилином, лепка фантастических существ, чувств, ассоциативных элементов).

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 учебный год.

**Количество учебных часов в неделю:** 1 занятие в неделю

**Количество учебных часов за год – 34 часа групповой работы**

### **Содержание программы.**

Личность как социальная единица. Свойства личности. Типологии личности.

Разработка правил работы в группе. Упражнение-активатор «Имена-качества».

Понятие науки психология, объекта и предмета. Различие житейской и научной психологии. Понятие индивида, личности, индивидуальности. Факторы формирования личности: наследственность, среда, активность человека, обучение и воспитание.

Личность как социальное свойство индивида. Конституциональная типология личности Кречмера, Шелдона. Соционическая типология Юнга. Личностный опросник Кеттела. Упражнения на взаимопознание «Я - образ», «Мои ценности», «Псевдоним, девиз, символ», игра «Встаньте те, кто...».

Самооценка и уровень притязаний.

Понятия самооценки и уровня притязаний. Виды самооценки. Факторы, влияющие на формирование самооценки. Диагностика самооценки. Рекомендации «Как развить уверенность в себе». Упражнения «3 качества», «Ладошки», «Аллея славы». Определение самооценки по шкале Дембо-Рубинштейна.

Тренинг уверенности в себе «Как вести себя уверенно».

Темперамент. Типы темперамента.

Понятие темперамента. Гуморальная теория Гиппократов. Особенности сангвинического, холерического, флегматического и меланхолического типов темперамента.

Физиологическая теория И.П. Павлова. Тест А.Белова «Формула темперамента».

Упражнение «Мой самый лучший».

Темперамент и деятельность.

Пути приспособления темперамента к требованиям деятельности.

Влияние типа темперамента на способы поведения и общения, продуктивность работы.

Семейные, дружеские взаимоотношения людей с разными типами темперамента.

Упражнения «Нарисуй темперамент», «Ваша реакция», разыгрывание ситуаций общения.

Характер. Связь характера и темперамента.

Понятие характера. Черта характера. Темперамент как биологический фундамент характера. Зависимость формирования черт характера от типа темперамента. Тренинг самопознания характера: упражнения «Девиз», «Автопортрет», «Интервью». Понятие акцентуации. 13 типов акцентуации по Личко. Определение типа акцентуации (тест Леонгарда).

Чувства и эмоции. Тест эмоций.

Понятие, классификация, теории эмоций. Понятие фрустрации, состояния аффекта.

Управление эмоциями. Дискуссия «Роль чувств и эмоций в нашей жизни». Упражнение «Передай эмоцию», арт-терапевтические упражнения «Мой мир эмоций», «Рисуем ощущения».

Любовь.

Понятие любви. Возникновение любви. Теория Э.Фромма. Релизорная теория.

Виды любви (по Э.Фромму). Упражнение «Солнышко». Обсуждение демотиваторов по теме.

Психологический тренинг – практикум «Путь к успеху».

Стресс и тревожность.

Стресс и фрустрация. Понятие стрессогенов. Предупреждение стрессовых состояний, их преодоление. Понятие тревожности. Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций». Упражнение на релаксацию «Заброшенный сад» (С.Кривцова).

Регуляция стрессовых состояний.

Изучение стрессоустойчивости личности (тесты). Методы регуляции стрессовых состояний. Физиологические методы. Аутотренинг. Релаксация. Упражнение на релаксацию, снятие нервно-психического напряжения «Белая птица». Арт-терапевтическое упражнение «Я и стресс».

Способности и задатки. Виды способностей.

Понятие способностей. Виды способностей: природные. Задатки как природные предпосылки развития способностей. Репродуктивный и творческий уровни способностей. Тест «Оценка способностей школьника».

Мышление. Определение типа мышления.

Понятие, развитие. Виды мышления: предметно-действенное, абстрактно-логическое, наглядно-образное. Методика «Определение типа мышления». Развитие мышления. Игра «Цепочка хороших и плохих следствий».

Внимание. Развитие внимания.

Понятие, свойства внимания: объем, сосредоточенность, распределяемость, устойчивость, колебание, переключаемость. Виды внимания: произвольное, непроизвольное и послепроизвольное. Упражнения на развитие внимания: «Игры индейцев», «Печатная машинка», «Пальцы».

Память. Типы памяти.

Понятие памяти. Основные процессы памяти: запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение. Виды памяти: произвольная и непроизвольная. Игры, упражнения на развитие памяти «Опиши собеседника» и др.

Развитие памяти.

Факторы забывания. Факторы, облегчающие запоминание. Мнемотехника. Методика «10 слов». Упражнения на развитие памяти.

Обобщающее занятие.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1.	Личность как социальная единица.	1	3.09.2024	
2.	Свойства личности.	1	10.09.2024	
3.	Типологии личности.	1	17.09.2024	
4.	Самооценка и уровень притязаний.	1	24.09.2024	
5.	Самооценка и уровень притязаний.	1	1.10.2024	
6.	Тренинг «Как вести себя уверенно»	1	8.10.2024	
7.	Тренинг «Как вести себя уверенно»	1	15.10.2024	
8.	Темперамент.	1	22.10.2024	
9.	Типы темперамента.	1	5.11.2024	
10	Темперамент и профессия.	1	12.11.2024	
11	Характер.	1	19.11.2024	
12	Характер.	1	26. 11.2024	
13	Связь характера и темперамента.	1	3.12.2024	
14	Чувства и эмоции.	1	10.12.2024	
15	Чувства и эмоции.	1	17.12.2024	
16	Тест эмоций.	1	24.12.2024	
17	Любовь.	1	14.01.2025	
18	Любовь.	1	21.01.2025	
19	Психологический тренинг – практикум «Путь к успеху».	1	28.01.2025	
20	Психологический тренинг	1	4.02.2025	

21	Стресс	1	11.02.2025	
22	Стресс и тревожность.	1	18.02.2025	
23	Регуляция стрессовых состояний.	1	25.02.2025	
24	Регуляция стрессовых состояний.	1	4.03.2025	
25	Мышление.	1	11.03.2025	
26	Мышление.	1	18.03.2025	
27	Определение типа мышления.	1	1.04.2025	
28	Внимание.	1	8.04.2025	
29	Внимание.	1	15.04.2025	
30	Развитие внимания	1	22.04.2025	
31	Память.	1	29.04.2025	
32	Типы памяти.	1	6.04.2025	
33	Развитие памяти. .	1	13.04.2025	
34	Обобщающее занятие. .	1	20.04.2025	
		Всего:		



## Список литературы

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006.
2. Левитов Н. Д. Психология характера. - М., 2004.
3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М.: Академия, 2008.
4. Морева Н.А. Тренинг педагогического общения. – М.: Просвещение, 2003.
5. Практикум по арт-терапии, под редакцией А.И.Копытина. - СПб., 2010.
6. Прихожан А.М. «Психология неудачника». - М., 2011.
7. Психология: Учебное пособие.10 класс/ А.Д.Андреева, Е.Е.Данилова, И.В.Дубровина и др. / Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 2009.
8. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. – М.: Генезис, 2005.
9. Рогов Е.И. Как стать взрослым. – М.: ВЛАДОС, 2005.
10. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: ВЛАДОС, 2011.
11. Рудакова И.А, Жильцова С.В., Филиппенко Е.А. Конфликтология для педагогов. – Ростов н\Д: «Феникс», 2005.
12. Столяренко Л.Д. Психология. – Ростов н\Д: «Феникс», 2010.
13. Тестирование детей/ Автор-составитель В.Богомолов. – Ростов н\Д: «Феникс», 2005.
14. Энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2009.

**Тренинг уверенного поведения**  
**«Как вести себя уверенно?»**  
**(авторская разработка)**

**Цель занятия:** познакомить детей с признаками уверенного поведения, развивать навыки уверенного поведения, публичных выступлений.

**Целевая группа:** учащиеся старшего школьного возраста.

**Задачи:**

- рассказать об особенностях уверенного поведения, значении вербальных и невербальных средств в создании образа уверенного человека;
- развивать навыки уверенного поведения, коммуникативные навыки;
- воспитывать культуру общения.

**Приборы и материалы:** мультимедийная установка, компьютерная презентация, плакат с «Правилами группы», памятки «Признаки уверенного в себе человека», карточки с ситуациями.

**Ход занятия.**

*1.Приветствие участников тренинга. Повторение «Правил группы» (на слайде презентации).*

*2.Упражнение-активатор «Визитная карточка».*

Цель: создать положительный настрой на совместную работу, развивать навыки саморефлексии.

Учащиеся садятся в круг. Дается задание: каждый должен подумать, что в нем, в его характере является самым важным, самым существенным, и найти для этого краткую форму выражения, можно стихотворную («Лед и пламень», «То как зверь она завоет, то заплачет как дитя») или какой-то метафоричный образ. Затем все по очереди представляются группе. Сначала участник называет имя, затем говорит о себе и своем поведении.

*3.Разминка-упражнение «Нереальный образ».*

- А теперь представьте себе уверенного человека в виде какого-нибудь образа? Кто (что) это? Почему этот образ у вас ассоциируется с уверенным человеком? (Отвечают желающие по кругу)

- Назовите качества характера присущие лидеру, человеку, который способен повести за собой (активность, общительность, уверенность в себе)?

- Может быть лидером неуверенный в себе человек? Почему?

#### 4. Упражнение «У лукоморья».

Цель: выявить вербальные и невербальные признаки уверенного и неуверенного поведения.

Задание для желающих: прочитать перед слушателями отрывок «У лукоморья дуб зеленый», исполнив роли «уверенного», «неуверенного в себе человека» (написать роли на карточках) 2- 3 человека.

*Анализ упражнения:* как по жестам, мимике, взгляду определить, что человек уверен в себе? (Открытые жесты, раскованная поза, плавные движения, взгляд прямой, открытый). В ходе обсуждения признаки уверенного поведения фиксируются на доске. Имеет ли значение осанка, одежда, внешний вид для формирования образа уверенного человека? Какого человека вы бы назвали уверенным? (*Работа с портретами людей – на слайде презентации*).

*Обсуждение.* Приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе? Почему в разных ситуациях мы испытываем неуверенность? (Боязнь ошибиться, показаться смешным)

#### 5. Решение ситуаций «Уверенный-неуверенный-грубый»

Работа в парах. Детям предлагается проиграть ситуации:

- 1) Твой друг не вернул вовремя нужную тебе книгу. Ты говоришь ему ...
- 2) Тебе нужно убедить своих одноклассников принять участие в конкурсе. Ты говоришь:...
- 3) Ты видишь, как твои одноклассники обзывают новенькую ученицу. Ты подходишь к ним и говоришь...

В паре один участник исполняет роль уверенного в себе, а другой – неуверенного человека. Затем добровольцам предлагается озвучить грубый ответ. Задача ведущего: показать учащимся, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность в себе. Участники, озвучивая различные роли, приходят к пониманию преимуществ уверенного поведения.

#### 6. Упражнение «Вошебный стул».

Цель: формирование положительной самооценки, развитие уверенности в себе.

Чтобы быть уверенным в себе, успешным человеком, важно знать собственные достоинства и недостатки. Почему? (Ответы детей)

Задание: один из учащихся садится в центр круга и называет 3 своих положительных качества. Затем участники добавляют еще положительные качества ребенка.

Таким образом, 3-4 участника озвучивают свои положительные качества.

*7. Обсуждение занятия. Рефлексия.*

- Давайте подведем итоги: как вести себя уверенно?
- Что нового узнали о себе, о других членах группы в течение тренинга?
- Какие чувства испытали?
- Что понравилось, не понравилось в процессе тренинга?
- Что бы хотели пожелать участникам тренинга.

*7. Завершение занятия. Упражнение «Пожелания по кругу».*

Участники передают по кругу мягкую игрушку и говорят пожелания группе.

- До свидания! Мне было очень приятно работать с вами! До новых встреч!

**Психологический тренинг «Путь к успеху»**

**Цель тренинга:** обучение учащихся способам психологического настроя на успешную сдачу экзаменов, развитие у старшеклассников уверенности в себе, в собственных возможностях.

**Целевая группа:** учащиеся старшего школьного возраста.

**Приборы и материалы:** мультимедийная установка, компьютерная презентация.

**План тренинга:**

Этап	Содержание	Вре мя, мин	Материал	При меча ние
Начало работы	Обмен чувствами.	5		
Разминка	Упражнение-активатор «Приветствие».	10		
Работа над темой	Групповое обсуждение: что необходимо для того, чтобы успешно сдать экзамены (ведущий записывает на ватмане факторы успеха); какую роль играет психологический настрой на успех; важно ли быть уверенным в своих силах.	10	Маркеры, ватман	
Разминка	Упражнение «3 качества», направленное на развитие уверенности в себе. Учащиеся называют свои положительные качества, участники тренинга – дополняют. Вывод: знание своих сильных сторон помогает поддерживать веру в себя, настраиваться на успех.	10		
Отработка приемов создания психологического настроя	Упражнение «Ситуация успеха» Учащимся необходимо вспомнить ситуацию успеха, погрузиться в эмоции, переживаемые в момент успеха. 2-3 ситуации озвучиваются. Вывод ведущего: для поддержания веры в свои силы, настроя на успех нужно вспоминать свои победы, достижения.	10		

Разминка	<p>Упражнение «Аллея славы»</p> <p>Учащиеся выстраиваются в колонну лицом друг к другу. Один из учащихся проходит по аллее, остальные участники говорят фразы, настраивающие на успех: «У тебя все получится», «Ты-молодец!» и т.д. На обратном пути все участники награждают идущего аплодисментами.</p> <p>Вопросы ведущего: Что испытали? Легко ли было говорить фразы? Можно ли использовать данный прием настроя на успех перед экзаменами?</p>	10		
Работа над темой	Информация ведущего о психологическом настрое на успех с помощью техники NLP (реалистичное проигрывание предстоящей стрессовой ситуации с успешным завершением).	10		
Разминка	Использование мотиваторов - визуальных картинок-образов со слоганами оптимистичного содержания. (Демонстрация картинок-мотиваторов. Обсуждение с участниками тренинга).	5	Компьютерная презентация (содержащая картинки-мотиваторы), мультимедийное оборудование	
Рефлексия	Обмен чувствами. Упражнение «На тренинге я...» Используя прием незаконченных предложений, участники делятся чувствами, мыслями, возникшими во время тренинга.	10		
Завершение работы	Подведение итогов. Выводы. Упражнение «Пожелание».	10	Компьютерная презентация, оборудование	