

## **Аннотация к курсу «ВЕКТОР САМОРАЗВИТИЯ» для обучающихся 7 классов**

Преподавание психологии предполагает сотрудничество подростков с педагогом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

**Целью курса** является повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Цель реализуется через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

Программа курса продолжительностью 35 часов. Курс рассчитан на подростков 12-13 лет, программа построена с учетом возрастных возможностей и интересов подростков. Этот курс поможет подросткам правильнее понять себя и окружающих.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки**

**Ханты-Мансийского автономного округа-Югры**

**Муниципальное казенное учреждение администрация**

**города Пыть-Яха**

**Исполнительно-распорядительный орган местного самоуправления**

**МБОУ СОШ № 6**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
учителей естественно-  
научного цикла и  
общественных дисциплин

руководитель Е.В.Волкова  
протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Методическим советом

Председатель Янекова Я.В.  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МБОУ СОШ №6

Директор Поштаренко О.Г.  
Приказ № 647-о от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Элективного курса « ВЕКТОР САМОРАЗВИТИЯ»**

для обучающихся 7 классов

**город Пыть-Ях 2023**

## **Аннотация к элективному курсу «ВЕКТОР САМОРАЗВИТИЯ» для обучающихся 7 классов**

Преподавание психологии предполагает сотрудничество подростков с педагогом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

**Целью курса** является повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Цель реализуется через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

- оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие навыков культурного поведения в повседневной жизни и опыта нравственных взаимоотношений в коллективе;

Программа курса продолжительностью 35 часов. Элективный курс рассчитан на подростков 12-13 лет, программа построена с учетом возрастных возможностей и интересов подростков. Этот курс поможет подросткам правильнее понять себя и окружающих.

Еженедельные занятия по курсу позволят учащимся сориентироваться в особенностях психологического взаимодействия, его целях и результатах.

Занятия проходят в форме семинаров-практикумов. Работа на занятиях проходит в кругу, но при изучении отдельных тем, где требуется дополнительный материал, работа проводится за партой.

В структуре занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми подросткового возраста:

Ритуал приветствия (обозначается совместно с группой на первом занятии). Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной темой.

Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой.

Подведение итогов занятия – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на занятии. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения.

Ритуал завершения занятия (см. ритуал приветствия).

Опыт работы по программе курса позволил выбрать следующие методические приемы:

- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- диагностирование, ситуационно-ролевые, развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов;

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
<b>1</b>	<b><i>Мир эмоций и чувств</i></b>	<b>6 ч</b>	<b>9 ч</b>	<b>15</b>
1.1.	Вербальное и невербальное общение	1	3	4
1.2.	Эмоциональный интеллект	2	6	8
1.2.1	Осознание своих эмоций	0,5	1,5	2
1.2.2	Распознавание чужих эмоций	0,5	1,5	2
1.2.3	Управление своими эмоциями	0,5	1,5	2
1.2.4	Управление чужими эмоциями	0,5	1,5	2
1.3	Проекция и интроекция	1	2	3
<b>2</b>	<b><i>Поведение в конфликте</i></b>	<b>1,5</b>	<b>5,5</b>	<b>7</b>
2.1	Стратегии и стили конфликтного поведения	0,5	0,5	1
2.2	Конструктивное разрешение конфликтов	0,5	3,5	4
2.3.	Аргументация и убедительность	0,5	1,5	2
<b>3</b>	<b><i>Самоактуализация личности</i></b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
3.1.	Ценностные ориентации	1	1	2
3.2.	Образ Я и самооценка	1	5	6

<b>4</b>	<b>Этика и этикет</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>
4.1.	Культура поведения	0,5	0,5	1
4.2.	Культура внешнего вида	0,5	0,5	1
4.3.	Культура общения	1	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>9</b>	<b>26</b>	<b>35</b>

### Методическое обеспечение программы

<i>ТЕМА</i>	Формы организации учебного процесса	Методы	Дидактические наглядные пособия
<i>РАЗДЕЛ I. Мир эмоций и чувств</i>			
Вербальное и невербальное общение	Лекция с элементами беседы, подвижная игра	Объяснительно-иллюстративный метод, игровой, вопросно-ответный.	Раздаточный материал: карточки с заданиями.
Эмоциональный интеллект	Тестирование. Подвижные игры	Метод самостоятельной работы, вопросно-ответный.	Бланк теста
Осознание своих эмоций	Лекция с элементами беседы, упражнения	Объяснительно-иллюстративный, игровой, вопросно-ответный.	Раздаточный материал: карточки с заданиями.
Распознавание чужих эмоций	Беседа, интерактивные упражнения	игровой, вопросно-ответный.	Раздаточный материал: карточки с заданиями.
Управление своими эмоциями	Беседа, интерактивные упражнения	игровой, вопросно-ответный.	Раздаточный материал: карточки с заданиями, бланки с текстом практической работы.
Управление чужими эмоциями	Лекция с элементами беседы, упражнения	метод групповой работы	Карточки с разным эмоциональным состоянием
Проекция и интроекция	Лекция с элементами беседы, демонстрация компьютерной презентации	Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный	Игрушка

<i>РАЗДЕЛ II. Работа с барьерами успешного выступления.</i>			
<i>Поведение в конфликте</i>	Лекция с элементами беседы	вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, метод групповой работы	Раздаточный материал: бланки с информацией по теме.
Стратегии и стили конфликтного поведения	Практикум	метод групповой работы	Дидактические наглядные пособия не требуются
Конструктивное разрешение конфликтов	Лекция с элементами беседы, практические упражнения	Наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы	бланки с информацией по теме.
Аргументация и убедительность	Лекция с элементами беседы	Объяснительно-иллюстративный метод, наглядный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, игровой	Раздаточный материал: карточки с заданиями
<i>РАЗДЕЛ III. Самоактуализация личности</i>			
Ценностные ориентации	Беседа, интерактивные упражнения	вопросно-ответный, метод самостоятельной работы, игровой	Диагностический материал
Образ Я и самооценка	Лекция с элементами беседы	Объяснительный метод, вопросно-ответный, метод самостоятельной работы	Диагностический материал
<i>РАЗДЕЛ IV. Этика и этикет</i>			
Культура поведения	Лекция с элементами беседы	Объяснительный метод, вопросно-ответный	Дидактические наглядные пособия не требуются
Культура внешнего вида	Лекция с элементами беседы	Объяснительный метод, вопросно-ответный	Дидактические наглядные пособия не требуются
Культура общения	Лекция. Практикум. Тестирование.	Объяснительный метод, вопросно-ответный. Самостоятельная работа	Бланк теста

## Литература

1. Алиева М.А. и др. Я сам строю свою жизнь. – СПб., 2000.
2. Бернс Р. Развитие “Я-концепции” и воспитание, 1986.
3. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание, конфликт. – Новосибирск, 1983.
4. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – М., 1987.
5. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. В 3 частях. – Новосибирск, 1997.
6. Пиз А., Гарнер А. Язык разговора, 2000.
7. Якобсон П.М. Психология чувств. – М., 1958.
8. Дьяченко Е. И. Этикет и культура поведения. –М: МСХА, 1994