

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30 с.п.Сагопши»

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

Мержоева Т.Б. _____

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «СОШ № 30

с.п.Сагопши им.М.К.Бокова»

Даурбеков И.Д. _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

Курс: «Психология деятельности»

Класс: 8

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:

Мержоева Т.М.

(педагог-психолог)

Пояснительная записка

Курс «Психология деятельности», направленная на профессиональное самоопределение (8 класс)

Рабочая программа «Психология деятельности» разработана на основе программ формирования психологического здоровья, личностного и профессионального самоопределения подростков. Программа предназначена для обучающихся 8 классов и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социально-психологическое». Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

Проблема формирования психологически здоровой личности, учебной мотивации, профессионального и личностного самоопределения в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной. Учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих подростков становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в подростковом возрасте, поскольку им необходимо адаптироваться к постоянно меняющимся условиям школьной жизни и изменениям внутри себя. В этом возрасте продолжается борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая имеет для подростков особое значение.

Следует помнить, что в это время продолжают развиваться процессы взросления, возрастает агрессивность, приобретая различные формы. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Подростки в 8 классе продолжают активно осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

Частой формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у подростков, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекают подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий в средней школе направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников. Способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, самоопределению, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Цель программы: помочь подросткам адаптироваться к меняющимся условиям, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах, способствовать профессиональному и личностному самоопределению.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Способствовать профессиональному и личностному самоопределению
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у учащихся нежелательные черты характера и поведения.
7. Способствовать успешной адаптации

Общая характеристика курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает три основных компонента:

Аксиологический (связанный с сознанием), *инструментально-технологический* и *потребностно-мотивационный*. *Аксиологический компонент* содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основные формы проведения занятий:

- лекция;
- фронтальная беседа;
- дискуссия;
- диспут;
- просмотр кино-, видео-, телефильма, спектакля, концерта;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром.

Улучшатся навыки общения детей друг с другом, дети станут более доброжелательны друг к другу. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся. Дети на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.

Результаты освоения курса

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- адекватно воспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию учиться толерантному отношению к другому человеку

Задачи курса:

- Формирование навыков познания себя, своих сильных сторон.
- Развитие у учащихся чувства собственного достоинства и собственной ценности.
- Развитие способности преодолевать неуверенность и страх.
- Учить детей успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности.
- Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
- Формирование навыков конструктивного взаимодействия с окружающими.
- Формирование навыков саморегуляции.
- Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Содержание курса внеурочной деятельности 8кл.

№	Наименование раздела, темы	Содержание курса внеурочной деятельности	Характеристика основных видов деятельности	Формы организации внеурочной деятельности
1.	Вводное занятие. Многообразие мира профессий.	История вопроса. Понятия профессии, специальности и должности. Отличия профессий. Характеристика профессий. Профориетационная анкета «Ориентация».	Теория, анкета, упражнения	тренинг
2.	Выбор и моделирование профессии. Формула выбора профессии «Хочу – могу - надо»	Раскрытие понятия «выбор». Карта страны профессий. Требования к человеку, которые предъявляют профессии различных типов.	Анализ, самоанализ, моделирование	Тренинг
3.	Интересы и выбор профессии («хочу»), Склонности и профессиональная направленность («могу»). Социальные проблемы труда («надо»).	Психологические аспекты интереса. Рассмотрение компонента формулы «хочу – могу - надо» на собственном примере ученика. Продавец и покупатель. Конкуренция «работодателей». Биржа труда. Куда пойти учиться, что бы быть востребованным специалистом. Классификация профессий по предмету труда и по характеру труда. Карта интересов Голлмштока.	Теория, осознание своих особенностей в контексте проф. выбора	Тренинг
4.	Мотивы выбора профессии.	Понятие «мотив». Факторы успешности профессиональной деятельности, профессионально важные качества человека и профессиональная пригодность.	осознание своих особенностей в контексте проф. выбора	Тренинг
5.	Профессиональный тип личности.	Опросник профессиональной направленности личности Голланда.	Работа с опросником Голлмштока, интересы	тренинг
6.	Темперамент и выбор профессии	Общая характеристика личности. Учение о темпераменте. Влияние темперамента на выбор профессии. Анкета самооценки типа личности.	самооценка типа личности	Тренинг
7.	Способности и выбор профессии.	Классификация способностей. Требования профессий к	самооценка способностей, тест	Тренинг

		личности. Способности к обучению. Батарея интеллектуальных тестов «КР-3-85».		
8.	Анализ профессий. Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	Рассмотрение понятия «рынок труда» и его составляющих. Предложение и спрос. Цена товара – рабочая сила. Анализ состояния, динамики и тенденций развития рынка труда в нашем регионе.	Теория с переходом к самоанализу	Тренинг
9.	Профессии «человек-человек», «человек – знаковая система», «человек – техника», «человек – художественный образ», «человек – природа».	Требования, которые предъявляют профессии данного типа к знаниям, умениям, навыкам и личностным особенностям работника. Профессии «человек – знаковая система». Профессии «человек – техника». Профессии «человек – художественный образ». Профессии «человек – природа».	Требования, предъявляемые к человеку в данных типах,	Тренинг
10.	Профессиональные стереотипы. Ошибки при выборе профессии.	Детерминанты профессиональной деформации. Уровни профессиональных деформаций. Типичные ошибки при выборе профессии. «8 углов» при выборе профессии	профессиональные деформации, ошибки	Тренинг
11.	Построение профессиональной перспективы.	Карьера. Основные принципы составления резюме. Составление резюме при приёме на работу.	Составление резюме	Тренинг
12.	Моя линия жизни	Построение своей линии жизни	Личностное самоопределение	Тренинг
13.	Профориентационная игра «Вакансия».	Упражнение, тренинг	Закрепление материала,	Тренинг
14.	Заключительное занятие.	Подведение итогов курса. Получение обратной связи. Разработка рекомендаций.	Закрепление материала, упражнения	Тренинг

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по курсу «Психология деятельности»

Класс 8

Педагог-психолог Мержоева Т.М.

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час;

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	дата	
			План.	Факт.
1.	Вводное занятие. Многообразие мира профессий.	1		
2.	Выбор и моделирование профессии. Формула выбора профессии «Хочу – могу - надо»	1		
3.	Интересы и выбор профессии («хочу»), Склонности и профессиональная направленность («могу»). Социальные проблемы труда («надо»).	1		
4.	Мотивы выбора профессии.	1		
5.	Профессиональный тип личности.	1		
6.	Темперамент и выбор профессии	1		
7.	Свойства личности	1		
8.	Способности и выбор профессии.	1		
9.	Анализ профессий. Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	1		
10.	Профессии «человек-человек», «человек – знаковая система», «человек – техника», «человек – художественный образ», «человек – природа».	1		
11.	Профессиональные стереотипы. Ошибки при выборе профессии.	1		
12.	Построение профессиональной перспективы.	1		
13.	Составление профессиограммы	1		
14.	Моя линия жизни	1		
15.	Профорientационная игра «Вакансия».	1		
16.	Роль самонаблюдения в самовоспитании	1		
17.	Самообразование, связанное с подготовкой к профессии	1		
18.	Практическая работа программа самовоспитания для подготовки к будущей профессии	1		
19.	Самоконтроль в собственной деятельности	1		
20.	Самоубеждение в профессиональном самовоспитании	1		
21.	Самовнушение, как способ в профессиональном самовоспитании	1		
22.	Характер и судьба	1		
23.	Развитие своих позитивных и устранение негативных качеств	1		
24.	Выработка умения понимать людей	1		
25.	Избавиться от бесхарактерности, раздражительности и лени	1		
26.	Уметь анализировать и оценивать свои действия и	1		

	поступки			
27.	Самооценка поведения человека в процессе профессионального самовоспитания	1		
28.	Как формировать свой характер	1		
29.	Упражнения на формирование волевых привычек	1		
30.	Профориентационная игра "Один день из жизни"	1		
31.	Профориентационная игра "Минус-плюс"	1		
32.	Профориентационная игра "Забавные профессии"	1		
33.	Профориентационная игра "Ассоциативный эксперимент"	1		
34.	Профориентационная игра "Персонажи и профессии"	1		
	Итого	34		