

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 11» г.о. Самара

СОГЛАСОВАНА

методическим советом
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара,
протокол от 27.06.2016 № 05

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ
гимназии № 11 г.о. Самара
от 29.08.2016 № 315-ОД

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
кружка психологического тренинга
«Встречи с самим собой»

8 класс

Программу составила педагог-психолог Втевская Л.В.

Программу проверил заместитель директора по УВР Амосова Т.Н.

г. Самара, 2016

Пояснительная записка

Цель: помочь учащимся лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить у них чувство собственного достоинства, научить их преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях, наиболее успешно и полно реализовывать себя в поведении и деятельности, утверждать свои права и собственную ценность, не только не ущемляя прав и ценности других людей, но и способствуя их повышению.

Это необходимо для того, чтобы обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать встающие перед ним каждодневные задачи.

Задачи и структура программы:

- обеспечение школьника средствами самопознания;
- повышение представление школьника о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, других видах деятельности, в общении;
- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития и обеспечение необходимыми средствами;
- развитие фантазии, воображения.

Программа включает три этапа:

I. Ориентировочный.

II. Развивающий.

III. Проективный.

Каждый этап предполагает работу по 4-м основным блокам:

1. Вербальные и невербальные формы уверенного поведения.
2. Способы преодоления трудностей и решения проблем.
3. Средства и формы самопознания.
4. Поддержка и повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности.

Работа осуществляется с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, проективных методов рисуночного и вербального типов, а также методов “репетиции поведения” и элементов психогимнастики.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	КОЛ-ВО часов
1.	Наедине с собой?	1
2.	Что я знаю о себе.	1
3.	Моё имя.	1
4.	Мои имена.	1
5.	Соё уникальное «я».	1
6.	Я глазами других.	1
7.	Как меня видят другие?	1
8.	Мои достоинства и недостатки.	1
9.	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1
10.	Мои недостатки.	1
11.	Как превратить недостатки в достоинства?	1
12.	Мои ценности.	1
13.	Наши ценности.	1
14.	Я в «бумажном зеркале».	1
15.	«Отражение».	1
16.	Планирование времени.	1
17.	Время взрослеть.	1
18.	Моя будущая профессия.	1
19.	Как я выгляжу?	1
20.	Как я выгляжу? (продолжение)	1
21.	Моя семья.	1
22.	«Трудные дети» и «трудные родители».	1
23.	Мои права в семье.	1
24.	Что такое дружба.	1
25.	Мужчины и женщины.	1
26.	Я – мужчина/ Я – женщина.	1
27.	Что такое любовь?	1
28.	Рисковать или не рисковать?	1
29.	Что такое уверенность в себе.	1
30.	Тренируем уверенность в себе.	1
31.	Уверенное выступление.	1
32.	Умение сказать «нет».	1
33.	Чем уверенность отличается от самоуверенности.	1
34.	Поведение итогов.	1

Итого: 34 ч.

Список литературы

1. Алиева М.А. и др. Я сам строю свою жизнь. СПб., 2000.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. М., 1994.
3. Вачков В.И. Основы технологии группового тренинга. М., 1999.
4. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М., 1998.
5. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. СПб, 2006.
6. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М., 1991.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Вып 1-4. М., 1999.
8. Фопель К. Психологические группы. М., 2000.
9. Цукерман Г.А. Психология саморазвития. М., 1995.
10. Чистякова М. А. Психогимнастика. М., 1995.