

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
психологический тренинг «Мир эмоций»
7 класс

Программу составил педагог-психолог Витевская Л.В.

Программу проверил заместитель директора по учебно-воспитательной работе Амосова Т.Н.

г. Самара, 2016

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара.

Цель программы: 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;
формирование у школьника представления о собственной значимости, ценности, воспитание 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; развитие фантазии, воображения.

Занятия с учащимися проводятся 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, дискуссии, проективных методов рисуночного и вербального типов, а также методов “репетиции поведения” и элементов психогимнастики.

Планируемые результаты.

В ходе работы ребята научатся лучше понимать и принимать себя, видеть свои сильные и слабые стороны. При условии активного участия в занятии школьники повысят свою мотивацию, овладеют навыками саморегуляции психологических состояний, научатся лучше понимать окружающих, разрешать конфликты, достойно выражать свои чувства, преодолевать трудности в учёбе и поведении, развивать свои способности, уметь противодействовать чужому влиянию, а значит – суметь сохранить своё психологическое здоровье.

Содержание программы

(см. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков по психологии. - СПб.: Речь, 2006)

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	кол-во часов	Форма проведения занятия
1.	Что значит «я – подросток»?	1	Психологический тренинг
2.	Как узнать эмоцию?	1	
3.	Я – наблюдатель.	1	
4.	Мои эмоции.	1	
5.	Эмоциональный словарь.	1	
6.	Чувства «полезные» и «вредные».	1	
7.	Сказка «Страна Чувств».	1	
8.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1	
9.	Что такое «запретные» чувства?	1	

10.	Какие чувства мы скрываем?	1
11.	Маска.	1
12.	Я в «бумажном зеркале».	1
13.	«Бумажное отражение»	1
14.	Что такое страх?	1
15.	Страхи и страшилки.	1
16.	Страшная-страшная сказка.	1
17.	Побеждаем все тревоги.	1
18.	«А что они обо мне подумают?»	1
19.	Страх оценки.	1
20.	Злость и агрессия.	1
21.	Как справиться со злостью?	1
22.	Лист гнева.	1
23.	Обида.	1
24.	Как простить обиду?	1
25.	«Ах, чем я виноват?»	1
26.	Что такое эмпатия?	1
27.	Зачем мне нужна эмпатия?	1
28.	Развиваем эмпатию.	1
29.	Ещё раз про эмпатию.	1
30.	Эмпатия в действии.	1
31.	Способы выражения чувств.	1
32.	Тренировка «Я-высказываний».	1
33.	Комплименты.	1
34.	Подведение итогов.	1

Дидактическое обеспечение

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. Выпуски 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.