

«Сыктывкарса канму университет бердын Коми Республикаскöй лицей»  
велöдан канму учреждение

Государственное общеобразовательное учреждение  
«Коми республиканский лицей при Сыктывкарском государственном  
университете»

Рекомендована учебно-методической  
кафедрой гуманитарных наук

протокол № 1  
«30» августа 2021 г.



## ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Клуб «Комфорт»

**Основное общее образование**

уровень образования

**1 год**

срок реализации программы

Составитель – педагог-психолог ГОУ «Коми республиканского лицея при СыктГУ»  
Удальцова Е.В.

Сыктывкар, 2021

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- развивать навыки самопознания, самоанализа;
- помочь обучающимся познать свои индивидуальные психологические особенности, их проявление в процессе обучения и межличностного общения;
- формировать навыки поведенческой и эмоциональной саморегуляции;
- способствовать овладению навыками конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Метапредметные:

- формировать умение сотрудничать в групповой форме работы, проявлять толерантность в процессе общения со сверстниками и взрослыми;
- формировать умения слушать и слышать собеседника, вести диалог, излагать свою точку зрения и аргументировать ее;
- развивать навыки личностной рефлексии.

Предметные:

- формировать представления о психологии как науке;
- познакомить с индивидуальными психологическими особенностями личности;
- познакомить с системой понятий и представлений, необходимых для анализа своей личности и личности других;
- познакомить обучающихся с приемами самопознания, самоанализа;
- формировать понимание психологических различий между людьми, причин возникновения

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса	Вид деятельности	Форма организации
<p>Раздел 1. Введение в психологию.</p> <p>Тема 1.1. Что изучает психология.</p>	<p>Теория. Что изучает психология и зачем ее нужно знать. Как человек узнает об окружающем мире и о себе. Мифы о психологии. Направления теоретической и практической психологии.</p> <p>Практика. Установление эмоционального контакта педагога-психолога с подростками. Тренинг на сплочение группы, развития навыков психологической готовности к сотрудничеству.</p>	Тестирование, самопроверка, работы в парах, дискуссия, тренинг
<p>Раздел 2. Личность. Тема 2.1. Человек как личность.</p>	<p>Теория. Человек как личность и как индивид. Понятие индивидуальности.</p> <p>Практика. Тренинг «Я-личность».</p>	Тестирование, самопроверка, работы в парах, дискуссия, тренинг
<p>Тема 2.2. «Я-концепция».</p>	<p>Теория. Понятие «Я – концепции». Самосознание и рефлексия. Локус контроля.</p> <p>Практика. Тренинг «Я – реальный, я- идеальный».</p>	Тестирование, самопроверка, работы в парах, дискуссия, тренинг
<p>Тема 2.3. Темперамент.</p>	<p>Теория. Что такое темперамент. Связь темперамента с особенностями поведения.</p> <p>Виды темперамента. Темперамент и общение. Индивидуальный стиль поведения</p> <p>Практика. Диагностика личности. Определение типа темперамента. Тренинг «Кто есть кто».</p>	Тестирование, самопроверка, работы в парах, дискуссия, тренинг
<p>Тема 2.4. Характер.</p>	<p>Теория. Что такое характер. Черты характера как индивидуальная привычная форма его поведения и отношения в жизненных ситуациях. Проявление черт характера. Характер и успешность человека.</p> <p>Практика. Тренинг «Мои черты характера»</p>	Тестирование деловые и ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, тренинг
<p>Тема 2.5. Чувства, эмоции.</p>	<p>Теория. Дифференциация понятий: эмоции, чувства, эмоциональные состояния. Виды эмоциональных состояний. Невербальный интеллект. Возрастная импульсивность. Характеристика чувств, типичных для подросткового возраста. Моральные, интеллектуальные, эстетические чувства. «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?</p> <p>Практика. Психологическая игра «Я в мире чувств и эмоций».</p> <p><i>Создание условий для самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме. Развитие навыков рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. Определение причин, по которым люди скрывают свои чувства.</i></p>	Тестирование деловые и ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, урок-практикум, диагностические занятия
<p>Раздел 3. Саморегуляция.</p>	<p>Стресс. Определение понятий «стресс» и «дистресс». Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции. Тестирование на самооценку стрессоустойчивости личности. Тест Люшера.</p>	Тестирование, урок-практикум, диагностические занятия
<p>Раздел 4. Профилактика аддиктивного поведения.</p>	<p>Теория. Понятие отклоняющегося поведения. Аддиктивное, делинквентное и криминальное поведение. Сохранение своей личности и организация своего поведения в социуме.</p> <p>Практика. Тренинг ассертивного поведения.</p>	Тестирование, самопроверка, работы в парах, дискуссия
<p>Раздел 5. Психология общения. Тема 5.1. Психологическая культура.</p>	<p>Теория. Понятие психологической культуры. Ее взаимосвязь с образованием. Понятие психологической культуры личности, ее проявление в общении, отношениях, поведении.</p> <p>Толерантность.</p> <p>Практика. Диагностика. Тренинг «Толерантность»</p>	Тестирование, анкетирование, самопроверка, работы в парах, дискуссия, тренинг

Тема 5.2. Культура общения.	Теория. Средства общения. Вербальные средства общения. Невербальные средства общения.  Практика. Деловая игра «Этикет общения.	Тестирование, самопроверка, работы в парах, дискуссия, деловая игра
Тема 5.3. Виды общения	Теория. Непосредственное общение, неречевые средства общения. Особые виды общения (письмо, Интернет, телефон, животные, природа). Практика. Тренинг «Как я умею общаться».	Тестирование, самопроверка, работы в парах, дискуссия, тренинг
Тема 5.4. Человек в группе людей.	Теория. Что такое социальная группа. Формальные и неформальные группы. Референтные группы. Механизмы влияния на людей в группах (убеждение, внушение, подражание). Как создается реклама. Пользователи Интернета как большая группа. Практика. Дискуссия «Реклама как способ воздействия на людей. Что нас интересует. Почему мы верим рекламе.» Тренинг «Влияние группы на человека». Отработка навыков и умений отстаивать свое мнение. <i>Самоанализ и самооценка в группах.</i>	Тестирование, самопроверка, работы в парах, дискуссия, тренинг
Тема 5.5. Я живу среди людей.	Теория. Группа и коллектив. Статус в межличностных отношениях. Понятие социальной роли. Психологический климат в группе. Лидерство. Конформизм. Практика. Диагностика лидерских качеств. Тренинг «Мои социальные роли». <i>Самоанализ и самооценка в группах.</i>	Тестирование деловые и ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, тренинг
Тема 5.6. Конфликты и их разрешение.	Теория. Понятие и природа конфликта, причины их возникновения. Способы разрешения конфликтов.  Практика. Диагностика личности. Тренинг «Бесконфликтное общение». <i>Самоанализ и самооценка в группах.</i>	Тестирование деловые и ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, урок-практикум, диагностические занятия, тренинг
Раздел 6. Моя профориентация. Тема 6.1. Что я знаю о своих возможностях..	Самооценка и уровень притязаний. Темперамент и профессия. <i>Знакомство с предметным содержанием понятий, саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки.</i>	Тестирование, деловые и ролевые игры, проблемно-поисковые задачи
Тема 6.2. Что я знаю о профессиях	Классификация профессий. Определение типа будущей профессии. Профессия, специальность, должность. Интересы и склонности выборе профессии. Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье. <i>Знакомство с предметным содержанием понятий, саморефлексия, осознание своих качеств, целеполагание, прогнозирование.</i>	Тестирование, анкетирование, деловые и ролевые игры, проблемно-поисковые задачи
Тема 6.3. Способности.	Способности общие и специальные. Способности к интеллектуальным видам деятельности. Способности к профессиям социального типа. Способности к офисным видам деятельности. Способности и предпринимательская деятельность. Артистические способности. <i>Знакомство с предметным содержанием понятия «способности». Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия.</i>	Тестирование, деловые и ролевые игры, проблемно-поисковые задачи
Тема 6.4. Выбор профессии.	Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда. Пути получения профессии. Стратегии выбора профессии. Навыки самопрезентации.  Деловая игра «Моделирование ситуации «Собеседование с работодателем».  <i>Актуализация знаний. Классификация объектов. Анализ объектов с целью выделения признаков</i>	Тестирование деловые и ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, деловая игра

### 3. Тематический план

Номер занятия	Тема занятия	Количество часов
1.	Что изучает психология и зачем ее нужно знать. Как человек узнает об окружающем мире и о себе.	2
2.	Мифы о психологии. Направления теоретической и практической психологии.	2
3.	Тренинг на сплочение.	2
4.	Человек как личность и как индивид. Понятие индивидуальности.	2
5.	Тренинг «Я-личность».	2
6.	Понятие «Я – концепции». Самосознание и рефлексия. Локус контроля.	2
7.	Тренинг «Я – реальный, я- идеальный»	2
8.	Темперамент. Что такое темперамент. Связь темперамента с особенностями поведения. Виды темперамента.	2
9.	Диагностика личности. Определение типа темперамента.	2
10.	Тренинг «Кто есть кто».	
11.	Характер. Что такое характер. Черты характера как индивидуальная привычная форма его поведения и отношения в жизненных ситуациях.	2
12.	Характер и успешность человека.	2
13.	Тренинг «Мои черты характера».	2
14.	Дифференциация понятий: эмоции, чувства, эмоциональные состояния. Виды эмоциональных состояний.	2
15.	Невербальный интеллект.	2
16.	Характеристика чувств, типичных для подросткового возраста. Моральные, интеллектуальные, эстетические чувства.	2
17.	Возрастная импульсивность. Характеристика чувств, типичных для подросткового возраста.	2
18.	Моральные, интеллектуальные, эстетические чувства.	2
19.	«Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?	2
20.	Психологическая игра «Я в мире чувств и эмоций».	2
21.	Стресс. Определение понятий «стресс» и «дистресс».	2
22.	Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека.	2
23.	Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции.	2
24.	Тестирование на самооценку стрессоустойчивости личности.	2
25.	Тест Люшера.	2
26.	Ассертивное поведение. Понятие отклоняющегося поведения. Аддиктивное, делинквентное и криминальное поведение.	2
27.	Сохранение своей личности и организация своего поведения в социуме.	2
28.	Тренинг ассертивного поведения.	2
29.	Психологическая культура. Понятие психологической культуры. Ее взаимосвязь с образованием.	2
30.	Понятие психологической культуры личности, ее проявление в общении, отношениях, поведении. Толерантность	2
31.	Диагностика.	2
32.	Тренинг «Толерантность»	2
33.	Средства общения. Вербальные средства общения.	2
34.	Невербальные средства общения.	2

35.	Деловая игра «Этикет общения.	2
36.	Виды общения. Непосредственное общение, неречевые средства общения.	2
37.	Особые виды общения (письмо, Интернет, телефон, животные, природа).	2
38.	Тренинг. «Как я умею общаться».	2
39.	Что такое социальная группа. Формальные и неформальные группы. Референтные группы.	2
40.	Механизмы влияния на людей в группах (убеждение, внушение, подражание).	2
41.	Реклама как способ воздействия на людей. Что нас интересует. Почему мы верим рекламе.	2
42.	Как создается реклама.	2
43.	Пользователи Интернета как большая группа.	2
44.	Тренинг «Влияние группы на человека». Отработка навыков и умений отстаивать свое мнение.	2
45.	Группа и коллектив. Статус в межличностных отношениях. Понятие социальной роли.	2
46.	Психологический климат в группе. Лидерство. Конформизм.	2
47.	Диагностика лидерских качеств.	2
48.	Тренинг «Мои социальные роли».	2
49.	Понятие и природа конфликта, причины их возникновения.	2
50.	Способы разрешения конфликтов.	2
51.	Диагностика личности.	2
52.	Тренинг «Бесконфликтное общение».	2
53.	Самооценка и уровень притязаний.	2
54.	Темперамент и профессия.	2
55.	Классификация профессий. Определение типа будущей профессии.	2
56.	Профессия, специальность, должность. Интересы и склонности в выборе профессии.	2
57.	Определение профессионального типа личности.	2
58.	Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.	2
59.	Способности общие и специальные.	2
60.	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	2
61.	Способности к профессиям социального типа.	2
62.	Способности к офисным видам деятельности.	2
63.	Способности и предпринимательская деятельность.	2
64.	Артистические способности.	2
65.	Мотивы и потребности.	2
66.	Ошибки в выборе профессии.	2
67.	Современный рынок труда.	2
68.	Пути получения профессии.	2
69.	Стратегии выбора профессии.	2
70.	Навыки самопрезентации. Моделирование ситуации «Собеседование с работодателем».	2