**Муниципальное общеобразовательное учреждение МОУ «Лицей № 5»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МОУ «Лицей №5»

 Е.И.Клевцова

 « » 2012г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**психологического кружка**

**«Помоги себе сам»**

**для учащихся 8-10-х классов**

Составитель: Народная Наталья Юрьевна

 педагог-психолог

 высшей квалификационной категории

г.Подольск

2012г.

**Пояснительная записка**

В проекте Федерального компонента государственного Образовательного стандарта общего образования одной из целей, связанных с модернизацией содержания общего образования, является гуманистическая направленность .Она обуславливает личностно-ориентированную модель взаимодействия, развитие личности ребёнка, его творческого потенциала. Процесс глубоких перемен, происходящих в современном образовании, выдвигает в качестве приоритетной проблему развития творчества, мышления, способствующего формированию всесторонне-развитой личности, отличающейся неповторимостью, оригинальностью. Современному обществу нужна активная, мыслящая молодёжь, умеющая взять на себя ответственность, дать оценку себе и своим современникам, принимать осознанное решение по различным вопросам. Настоящая  Программа составлена на основе авторской программы под редакцией И.В Дубровиной, является перспективной и функциональной, имеющей  потенциал совершенствования и гибкого реагирования на различные изменения, происходящие в социуме.

**Цель программы:** Создание  условий для формирования и развития личности Пропаганда здорового образа жизни. Организация досуга. Оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Программа направлена на решение следующих задач:

- обеспечение школьника средствами самопознания; повышения представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства; развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, в общении; формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

     Программа рассчитана на учащихся 14-16 лет. Недельная нагрузка-.1 час Срок реализации программы – 1 год. Количество учащихся в группе-15. Состав участников может меняться.

Мониторинг программы направлен на отслеживание личных достижений учащихся

**Форма занятий: индивидуальная и групповая.** Занятия теоретические и практические. Занятия проходят в форме: бесед, тестирований, тренингов, творческих встреч, посещений учебных заведений. .

**Организационно-методическое обеспечение программы**Занятия проводятся в хорошо оснащенном кабинете профориентации. В кабинете имеется компьютер, проектор, телевизор, мини библиотека с психологической и художественной литературой ,видеотека с воспитательной , профориентационной и психологической тематикой.

**Прогноз** После вовлечения в кружковую деятельность у учащихся предполагается: развить психологическое мышление, достичь психологического комфорта, ознакомится с методами выхода из трудных жизненных ситуаций, саморазвитие путем познания себя, детерминация психологических знаний.

**Календарно - тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| **Тема 1. Самопознание** | **10** |  |  |
| 1 | Что такое человек есть на самом деле | 1 |  |  |
| 2 | Психическое здоровье человека. Сохранение и укрепление здоровья | 1 |  |  |
| 3-5 | Познавательные процессы и способности личности | 3 |  |  |
| 6-7 | Характер и темперамент | 2 |  |  |
| 8 | Самопознание и самопрограммирование личности | 1 |  |  |
| 9 | Общение. Человек среди людей | 1 |  |  |
| 10 | Позы познания себя и других | 1 |  |  |
| **Тема 2. Самовоспитание** | **16** |  |  |
| 11 | Самовоспитание. Зачем это нужно? | 1 |  |  |
| 12-13 | Общая культура личности. «Я в своих глазах и глазах других людей» | 2 |  |  |
| 14-17 | Поведение. Выработка хороших привычек, работа над плохими. Упражнение «Уверенное и неуверенное поведение (грубые ответы)». Тренинг «Победи своего дракона» | 4 |  |  |
| 18-19 | Развитие способностей | 2 |  |  |
| 20-24 | Культура общения. Мотивы наших поступков. Упражнение «Спина к спине». «Мои проблемы». «Глаза в глаза». «Наши чувства, желания, настроения» | 5 |  |  |
| 25-26 | Эмоциональный мир личности. Саморегуляция состояний. Тренинг «Зеркало» | 2 |  |  |
| **Тема 3. Самообразование** | **9** |  |  |
| 27 | Самообразование. Зачем это нужно? Экскурсия в ОУ | 1 |  |  |
| 28 | Интеллигентность. «Части моего Я». | 1 |  |  |
| 29 | Творчество как высший уровень самореализации человека | 1 |  |  |
| 30 | Духовная культура человека. «Хвалить или ругать» | 1 |  |  |
| 31 | Человек и политика. «Сила слова». «Мои права и права других людей» | 1 |  |  |
| 32 | Человек, религия. Тренинг «Смирение в отношениях с людьми». «Обида» | 1 |  |  |
| 33 | Смысл жизни. Человек и его судьба | 1 |  |  |
| 34-35 | Культура самосовершенствования человека | 2 |  |  |
|  | Итого | **35** |  |  |

**Содержание программы изучаемого курса**

**Раздел 1 (10ч) Самопознание**. Изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя.. К сферам самопознания относят три уровня организации человека: низший ,социальный индивид , и личность. К наиболее распространённым способам самопознания относятся: самонаблюдение, самоанализ, моделирование собственной личности. Что такое человек есть на самом деле. Биопсихические свойства личности. Психическое здоровье. Укрепление и сохранения здоровья. Личность. Рождение личности. Самопознание и самопрограмирование. Человек среди людей. Общение. Познание себя и других

 **Раздел 2 ( 16ч** ) **Самовоспитание** - воспитание себя, работа над своей личностью. Самовоспитание - первый шаг к самосовершенствованию. Общая культура личности. Поведение. Выработка хороших привычек. Работа над плохими привычкам. Развитие способностей и психических процессов: памяти, внимания, мышления. Культура общения. Этикет. Саморегуляция состояний. Эмоциональный мир личности.

**Раздел 3.Самообразование** **( 9ч )** Форма индивидуальной учебной дея­тельности человека. Самообразование - зачем это нужно. Интеллигентность. Творчество, как высший уровень самореализации человека Духовная культура человека. Политика, религия искусство. Смысл жизни. Человек и его судьба. Философско-нравственное осмысление жизни. Культура самосовершенствования человека.

**Литература**

1. Андриянова Г. «Маленькое путешествие для больших детей», Саратов, 2005
2. Анн Л. «Психологический тренинг с подростками», Питер, 2007
3. Грецов А. «Тренинг креативности для старшеклассников», Питер, 2007
4. Дереклеева Н. «Модульный курс учебной и коммуникационной мотивации учащихся», Москва, 2004
5. Ефимова Н. «Психология взаимопонимания», Питер, 2004
6. Зайцев Г. «Регуляция психики», Санкт-Петербург, 2003
7. Потёмкина О. «Тесты для подростков», Москва, 2005
8. Рязанова Д. «Тренинг с подростками», Москва, 2003
9. Федоренко Л. «Психопрофилактика эмоционального напряжения», Санкт-Петербург, 2003
10. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?», Москва, 1998
11. Хухлаева О. «Тропинка к своему Я», Москва, 2005