

**Рабочая программа
внеурочной деятельности по психологии
«Любовь к жизни»
2024-2025 учебный год
6-8 классы (1ч. в неделю)**

Программу разработал:
педагог-психолог
МБОУ г.Мурманска гимназии № 9
Агеева Д.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Любовь к жизни» относится к курсам внеурочной деятельности, разработана для обучающихся гимназических 6-8 классов. В нее включены необходимые для развития личности знания из различных направлений и областей современной психологии.

Цель курса: создание условий для познания себя, для гармоничного развития личности.

Задачи курса:

- дать обучающимся объем первоначальных психологических знаний;
- развить умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- способствовать принятию ценностей здорового образа жизни; бережно, ответственно относиться к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;
- развить навыки самостоятельной работы, умение самостоятельно определять цели деятельности, составлять план и реализовывать его;
- научить распознавать собственные и чужие эмоции, управлять своим эмоциональным состоянием;
- научить приемам самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- повышение готовности и способности обучающихся к саморазвитию;
- формирование системы традиционных ценностно-смысловых установок;
- формирование мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

Метапредметные результаты:

- способность самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать различные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- развитие критического мышления, в т.ч. способности к критической переработке информации и интеграции нового знания с личным опытом.

Предметные результаты:

- умение применять психологические знания в повседневной учебной и общественной деятельности, поликультурном общении;
- умение сформулировать и аргументировать собственную точку зрения;
- развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сфер;
- владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственным поведением и межличностными взаимодействиями.

Материально-техническое обеспечение программы: компьютер, мультимедийный проектор, принтер, звуковые колонки, доска/флипчарт, канцелярские принадлежности, аудитория.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема	Содержание
Раздел: "Королевство внутреннего мира"	
Здравствуй, мой внутренний Мир	Психологический портрет человека. Самовосприятие. Качества личности. Я-реальное, Я-идеальное.
Какой я хороший	Сильные стороны личности. Кто я в глазах других? Что во мне особого? В чем это проявляется?
Мои интересы	Понятие интересов. Формирование интересов. Сферы интересов: учеба, труд, досуг. Коллаж интересов как самоизучение.
Качества человека: темное и светлое в людях	Субличности, их роль в жизни человека. Незаконченные предложения. Ярмарка качеств. Внутренняя картина мира.
Мир эмоций и чувств	Понятие эмоций и чувств, их различение. Колесо эмоций Роберта Плутчика. Подавление эмоций,

	проявление эмоций.
У меня появилась агрессия	Понятие «агрессия» и «агрессивность». Агрессивность как черта характера. Агрессивность как проявление эмоций. Подавление агрессии. Сублимация агрессии.
Где живет Бабайка?	Понятия «тревожность» и «страх», их различие. Причины тревоги и страха. Работа с тревожностью чувством страха.
Ах, это чувство вины!	Возникновение чувства вины, их причины. Как распознать чрезмерное чувство вины. Комплексы всемогущества и неполноценности. Способы проработки чувства вины.
Яркие акценты счастья	Понятие счастья. Портрет счастливого человека. Метафора «Кувшин чувств». Фиксация внимания на приятных вещах. Волевое усилие в счастье. Список вещей, приносящих счастье.
Конкурс чувствоведов	Психологическая игра
Целебное дыхание	Дыхательные упражнения для восстановления организма и хорошего самочувствия.
Раздел «Я и мое окружение»	
Мои группы	Социальные роли. Референтные группы. Распределение ролей в группе. Общность интересов в группе. Взаимовлияние
Пойми меня, выслушай меня	Развитие навыков межличностного общения. Методы активного слушания. Подстройка в общении. Вербальные и невербальные средства общения. Методы развития коммуникативных способностей.
Его Величество Конфликт	Понятие конфликта. Участники конфликта. Цели конфликта. Стадии протекания конфликта. Стратегии поведения в конфликте. Конструктивное разрешение конфликта.
Деловое общение	Приемы ведения деловой беседы. Искусство задавать вопросы. Манипуляции в общении. Общие понятия деловой этики и делового этикета. Субординация в деловых отношениях. Культура речи делового человека. Имидж делового человека.
Виртуальное общение	Этикет проведения телефонных переговоров. Деловая переписка. Культура речи в виртуальном общении. Голосовые сообщения, сокращения, терминология.
Отцы и дети	Взаимодействие детей и родителей в подростковом возрасте.
Я – великий оратор	Психология публичного выступления. Поза оратора.

	Зрительный контакт с аудиторией. Эмоциональная насыщенность выступления. Работа с голосом. Словестная импровизация.
Волшебное слово «нет»	Когда нужно сказать «нет». Почему трудно сказать «нет». Осознание ответственности за свой выбор. Учимся говорить «нет». Закрепление навыка через разыгрывание ситуаций. Визуализация образов – работа с плакатами.
Слухами полон мир	Понятие слухов. Фильтры общения. Изменение передаваемой информации. Влияние картины мира на восприятие информации. Предотвращение распространения слухов.
Я в толпе	Понятие толпы. Состав толпы. Психологические особенности толпы. Правила поведения в толпе.
Раздел «Секретные беседы»	
Женская эмоциональность	Понятие «женского цикла» и его взаимосвязь с самооощущением и эмоциональностью.
Ты мне нравишься	Подростковая влюбленность. Способы ее проявления.
Разговоры о жизни и смерти	Смерть – естественный этап жизни. Наполненность жизни. Душа. Божественное. Что после смерти. Чувство потери, утраты. Горевание. Как научиться жить без близкого человека.
Волшебство зарождения жизни	Биологический аспект зарождения жизни. Внутриутробное развитие плода. Влияние на развитие плода. Вопрос зарождения души. Этичность прерывания беременности.
Мечты и цели	Разница между целью, задачей и мечтой. Формулировка цели. Оценка цели. Несколько подходов по составлению планов для творческих людей. Что такое мотивация и где найти силы начать.
Резиновое время, или как все успевать	Понятие тайм-менеджмента. Методы тайм-менеджмента. Приемы для повседневного использования.
Мои вредные привычки	Употребление ПАВ - барьер во взаимоотношениях с внутренним миром. Химическая и нехимическая зависимость. Созависимость. Способы предотвращения зависимостей.
Занятие-рефлексия: теперь я другой!	Как изменились взгляды на себя, семью, окружение и в целом на жизнь участников курса.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов
Раздел: "Королевство внутреннего мира"		
1	Здравствуй, мой внутренний Мир	1
2	Какой я хороший	1
3	Мои интересы	1
4	Качества человека: темное и светлое в людях	1
5	Мир эмоций и чувств	1
6	У меня появилась агрессия	1
7	Где живет Бабайка?	1
8	Ах, это чувство вины!	1
9	Яркие акценты счастья	1
10	Конкурс чувствоведов	1
11	Целебное дыхание	1
Раздел «Я и мое окружение»		
12	Мои группы	1
13	Пойми меня, выслушай меня	1
14	Его Величество Конфликт	3
15	Деловое общение	1
16	Виртуальное общение	1
17	Отцы и дети	2
18	Я – великий оратор	2
19	Волшебное слово «нет»	1
20	Слухами полон мир	1
22	Я в толпе	1
Раздел «Секретные беседы»		
23	Женская эмоциональность	1
24	Ты мне нравишься	1
25	Разговоры о жизни и смерти	1
26	Волшебство зарождения жизни	1
27	Мечты и цели	1
28	Резиновое время, или как все успевать	2
29	Мои вредные привычки	1
30	Занятие-рефлексия: теперь я другой!	1
Итого		34