

**Частное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Белогорский класс»**

<p>«Согласовано» Председатель МС <i>Чапская Я.М.</i> Протокол № <u>1</u> от «<u>25</u>» <u>08</u> 2019 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора <i>Корчакина Р.Б.</i> «<u>28</u>» <u>08</u> 2019г.</p>	<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № <u>1</u> от <u>28.08</u> 2019 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ЧОУ «Средняя общеобразовательная школа «Белогорский класс» <i>Тютюник Е.П.</i> «Белогорский» Приказ № <u>26</u> от <u>08</u> 2019г.</p> 
---	---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
(социальное направление)
«Тропинка к своему «Я»

Программа рассчитана на учащихся 13-14 лет
Срок реализации — 2019-2020 учебный год.

Руководитель
Чапская Ярослава Михайловна

2019г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа кружка «Тропинка к своему «Я» разработана разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе:

основной образовательной программой основного общего образования частного общеобразовательного учреждения «Средняя образовательная школа «Белогорский класс» (ФГОС).

программа Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2008.
на основе запросов и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей)

Актуальность:

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

Рабочая программа реализуется для учащихся 5 классов, рассчитана на 1 год, по 1 часу в неделю (35 часов в год)

Цель рабочей программы - формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Содержание программы внеурочного кружка «Тропинка к своему «Я» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

Тематика занятий в 8 классе направлена на расширение самосознания подростков, предоставление возможности подросткам рефлексии собственного поведения. Участвуя в процессе самоанализа и саморазвития подростки ведут Дневник саморазвития, что способствует осознанному и целенаправленному познанию себя, осмыслению своих сильных и слабых сторон в развитии.

Для оценивания конкретных результатов используется диагностический материал, анкеты, пре-тесты и пост-тесты.

Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

Перед учебными и практическими занятиями проводится инструктаж о работе в тренинговой группе, о значимости чужого мнения, о правилах ведения дискуссии.

2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты: Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

8 класс

Предметные результаты:

- По окончании курса дети должны **знать/понимать:**
- - *нормы и правила, существующие в мире;*
- - *основные понятия социальной психологии;*
- - *основные понятия конфликтологии.*
- - важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- - важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования

- - основные состояния человека и их поведенческие проявления
- - правила эффективного общения с окружающими
- - свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- - важность профессионального и жизненного самоопределения

Личностные результаты:

- - оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- - осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- - осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- - понимать чувства других людей
- - идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- - осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- - находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- - анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- - обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- - обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- - определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- - выдвигать версии в группе и индивидуально
- - определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- - планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- - прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- - излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- - понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- - самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- - преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1 Я-концепция и ее ключевые компоненты (14 часов)

Я - концепция.
Самоуважение.
Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.
Самоконтроль.
Самоконтроль. Сила воли.
Самозффективность.
Пол как ключевой аспект Я.
Личностные особенности мужчин и женщин.
Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).
Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.
Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.
Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.
Картина моей личности. Окно Джо Гарри.
Реальное, идеальное, социальное – Я.

Раздел 2. Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель (7 часов)

Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.
Внутренний Ребенок: какой он?
Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.
Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.
Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.
Мои три эго-состояния (арт-техника).
Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

Раздел 3. Эмоциональный мир человека. (10 часов)

Эмоции и чувства.
Психические состояния и их свойства.
Напряжение.
Настроение.
Настроение и активность человека.
Как управлять своим состоянием.
Как изменить состояние.
Возрастной аспект состояний: состояния подростков.
Стресс.

Мои ресурсы.

Раздел 4. Мотивационная сфера личности. (4часов)

Мотив и его функции. «Борьба мотивов»

Привычки, интересы, мечты.

Мотивация помощи и альтруистического поведения.

Заключительное занятие.

4. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов на освоение каждого раздела	Характеристика основных видов деятельности
	Раздел 1. Я-концепция и ее ключевые компоненты	14	
1	« Я - концепция»	1	Делают выводы о важности положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования. Анализируют изменения в самом себе Анализируют собственные ценности
2	Самоуважение.	1	Излагают свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
3	« Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина»	1	Решают ситуации, моделирующие проблемы в общении со взрослыми и друзьями
4	Самоконтроль.	1	Учатся приемам разрешения конфликтов и выработке толерантного отношения к другому человеку
5	Самоконтроль. Сила воли.	1	Самостоятельно планируют пути достижения цели
6	Самоэффективность.	1	Применяют умения в области самоанализа и саморазвития
7	Пол как ключевой аспект Я.	1	
8	Личностные особенности мужчин и женщин.	1	
9	Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).	1	

10	Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.	1	
11	Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.	1	
12	Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.	1	
13	Картина моей личности. Окно Джо Гарри.	1	
14	Реальное, идеальное, социальное – Я.	1	
	Раздел 2. Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель (7 ч)	7	
15	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	1	<p>Знакомятся с 3-мя Эго-состояниями человека: Родитель, взрослый, ребенок. Делают свой выбор в учебных ситуациях и отвечают за свой выбор</p> <p>Учатся понимать свои Эго-состояния</p> <p>Учатся понимать позиции других людей, занимаемых в общении.</p> <p>Моделирую ситуации эффективного взаимодействия с другими людьми</p> <p>Определяют свои жизненные перспективы</p>
16	Внутренний Ребенок: какой он? Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.	1	
17		1	
18	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.	1	
19	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый. Мои три эго-состояния (арт-техника)	1	
20	Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей.	1	
21	Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.	1	
	Раздел 3. Эмоциональный мир человека (10ч.)	10	
22	Эмоции и чувства.	1	<p>Повторение сведений об эмоциях и чувствах. Знакомятся с психическими состояниями (напряжение, настроение, стресс)</p> <p>Делают свой выбор в учебных ситуациях и отвечают за свой выбор</p> <p>Самостоятельно планируют пути достижения цели</p> <p>Учатся понимать собственное эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других людей</p> <p>Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации</p> <p>Моделируют различные ситуации</p> <p>Учатся понимать эмоции и поступки других людей</p> <p>Осваивают техники управления собственным эмоциональным состоянием</p>
23	Психические состояния и их свойства.	1	
24	Напряжение.	1	
25	Настроение.	1	
26	Настроение и активность человека.	1	
27	Как управлять своим состоянием.	1	
28	Как изменить состояние.	1	

29	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1	
30	Стресс.	1	
31	Мои ресурсы.	1	
	Раздел 4. Мотивационная сфера личности. (4 ч)		
32	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1	Знакомятся с понятиями: мотив, интересы, привычки, мечты. Анализируют собственные мотивы.
33	Привычки, интересы, мечты.	1	
34	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	1	
35	Заклочительное занятие. Рефлексия.	1	
	ИТОГО	35	

5. Методическое обеспечение программы.

Методы и приемы, используемые при изучении программы кружка:

1. Интеллектуальные игры – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им

овладеть необходимыми понятиями.

2. Ролевые методы – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу;

проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

3. Коммуникативные игры – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

4. Игры, направленные на развитие вербального и невербального воображения.

5. Использование терапевтических метафор с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

6. Методы формирования «эмоциональной грамотности» - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

7. Когнитивные методы

8. Дискуссионные методы - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

На занятиях используются видео-аудиоматериалы:

1. Аудио-, видеозаписи по ситуациям

Оборудование:

1. Тетради школьников.

6. Список литературы.

для педагога-психолога:

1. Лабиринт души: терапевтические сказки / под ред. О. В. Хухлаевой, О. Е. Хухлаева. - [8-е изд.]. - Москва : Академический проект, 2012. - 175 с..
- 2.. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). Издательство: Генезис, М., 2019. – 208с.

для учащихся:

1. Кауфман, Рафаэль, Эспеланд: Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке -Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019 г. - 136с
2. В.Яровицкий «Мой первый учебник по психологии: книга для подростка» - Издательство: Феникс, 2014 г. - 256 с
3. Балашов, Кирилл Владимирович. Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки? : книга для мальчиков / К. В. Балашов. - Ростов-на-Дону : Феникс, Саратов : ТРИМ-Пресс, 2012. – 379 с.
4. Виолетта Хамидова «Из чего же, из чего же сделаны наши девчонки? Книга для девочек» - Издательство: Феникс, 2011 г.