

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 19 им. Героя
России Алексея Кириллина города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области**

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей
естественно-научного цикла
Руководитель МО
_____ Тихонова Е.Г.
Протокол № 5
от "15" 06.2022 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора
по УВР
_____ Клетнова Е.А.
17.06.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор -

Максименкова Н.В.
Приказ № 271/1
от "18" 06.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

для 7 класса основного общего образования

Составитель: Чередниченко Екатерина Викторовна,
педагог-психолог

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012
2. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2008.
3. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе 7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
4. Рабочей программы Д.С. Девяткиной, О.С. Челноковой «Познай себя» для старшеклассников (© Материал из Справочной системы «Образование»: <http://vip.1obraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60>)

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 7х классов, рассчитана на 1 год, по 1 часу в неделю 34 часа 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.

Результаты освоения курса.

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.

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 УУД:

- 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.

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

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы,

полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самоотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

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 сферы 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.

Содержание программы 7 класса

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека.

Почему нам нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций. Запреты на чувства. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни.

Раздел 2 Социальное восприятие: как узнавать другого человека.

Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке. Способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание. Обобщение темы.

Раздел 3 Межличностная привлекательность: любовь, дружба. (13 часов)

Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Половая идентичность и ее развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и что мешает любви.

Раздел 4. Взросление и отношения с родителями. 4 часа

Как изменяются отношения с родителями. Что становится важным, что мы упускаем. Как понять родителей, как услышать их, как показать, что важно для вас. Как выстраивать конструктивный диалог.

Раздел 5. Я-концепция. (10 часов)

Я-концепция. Самоуважение. Самоконтроль. Уверенность в себе. Пол как ключевой аспект Я. Психологические состояния и их свойства. Напряжение. Приемы внешней и внутренней регуляции состояния.

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Примечание
	Эмоциональная сфера человека. (6ч)	
1	Эмоциональный интеллект.	
2	Основные законы психологии эмоций. Закон прорыва плотины.	
3	Основные законы психологии эмоций. Закон скрытности.	
4	Основные законы психологии эмоций. Закон обратного эффекта.	
5	Основные законы психологии эмоций. Передача чувств по наследству.	
6	Взаимосвязь разума и эмоций.	
	Социальное восприятие: как узнавать другого человека. (10ч)	
7	Как мы получаем информацию о человеке.	
8	Учимся понимать жесты и позы.	
9	Жесты.	

10	Невербальные признаки обмана.	
11	Понимание причин поведения людей.	
12	Впечатление, которое мы производим.	
13	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	
14	Что такое наблюдательная сензитивность. Способы понимания социальной информации.	
15	Развиваем наблюдательную сензитивность. Влияние эмоций на познание.	
	Межличностная привлекательность: любовь, дружба (5ч).	
16	Привлекательность человека.	
17	Взаимность или обоюдная привлекательность.	
18	Дружба. Четыре модели общения.	
19	Романтические отношения или влюблённость.	
20	Любовь. Романтические отношения или влюблённость.	
	Взросление и отношения с родителями.(4ч).	
21	Взросление и отношения с родителями. Как изменяются отношения с родителями.	
22	Взросление и отношения с родителями. Как понять позицию родителей.	
23	Взросление и отношения с родителями. Как выстроить конструктивный диалог с родителями.	
24	Итоговое занятие на тему межличностного общения.	
	Я-концепция.(10ч).	
25	Я – концепция.	
26	Самоуважение.	
27	Самоконтроль.	
28	Уверенность в себе.	

29	Пол как ключевой аспект Я.	
30	Психологические состояния и их свойства.	
31	Напряжение.	
32	Приемы внешней регуляции состояния.	
33	Приемы внутренней регуляции состояния.	
34	Итоговое занятие.	