

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №14 имени первого летчика-космонавта
Юрия Алексеевича Гагарина города Ейска
муниципального образования Ейский район, Краснодарского края.

УТВЕРЖДЕНО
Решение педсовета протокол № 1
от 30 августа 2022 года
председатель педсовета
_____ А.П.Кравцова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Тропинка к своему Я»

Направленность: социальная

Количество часов: 34

Педагог-психолог: Агаджанова Виктория Станиславовна

Программа разработана на основе: *авторской программы Хухлаевой О.В.
Тропинка к своему Я:
Уроки психологии
в средней школе (5-6 классы).
Издательство «Генезис», 2019.*

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 5 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля.

Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом

возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Дети в 5 классе активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 5 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Цель программы: помочь младшим подросткам адаптироваться к условиям средней школы, формировать и развивать УУД, учить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить учащихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

Курс занятий «Тропинка к своему Я» рассчитан на 1 год обучения для учащихся 5 –х. Занятия проходят по 1 часу 1 раз в неделю, что составляет 34 часа в год.

Общая характеристика курса:

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

аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и 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 подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, 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.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основные формы проведения занятий:

- лекция;
- фронтальная беседа;
- дискуссия;
- диспут;
- просмотр кино-, видео-, телефильма;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром. Улучшатся навыки общения детей друг с другом, дети станут более доброжелательны друг к другу. Улучшится социометрический

статус некоторых учащихся. Дети на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.

Результаты освоения курса

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Учебный план

№ п\п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1.	Введение в мир психологии.	1
1	Введение в психологию. Я-пятиклассник!	1
Раздел 2.	Я – это Я.	9
2	Кто Я, какой Я?	1
3	Я – могу.	1
4	Я нужен!	1
5	Я мечтаю.	1
6	Я – это мои цели.	1
7	Я – это мое детство.	1
8	Я – это мое настоящее.	1
9	Я – это мое будущее.	1
10	Определение самооценки и составляющих ее.	1
Раздел 3.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	4
11	Чувства бывают разные.	1
12	Стыдно ли бояться?	1
13	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
14	Практическая работа «Мои чувства».	1
Раздел 4.	Я и мой внутренний мир.	3
15	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1
16	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1
17	Практическая работа «Мой уникальный внутренний мир».	1
Раздел 5.	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3
18	Трудные ситуации могут научить меня.	1
19-20	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	2
Раздел 6.	Я и Ты.	7
21	Я и мои друзья.	1
22	У меня есть друг.	1
23	Практическая работа «Мои друзья».	1
24	Я и мои «колючки».	1
25	Что такое одиночество?	1
26	Я не одинок в этом мире.	1
27	Практическая работа «Счастье».	1

Раздел 7.	Мы начинаем меняться.	7
28	Нужно ли человеку меняться?	1
29	Самое важное – захотеть меняться.	1
30	Какой я и чем отличаюсь от других.	1
31	Игра «Необитаемый остров».	1
32-33	Мое будущее. Мини-проект.	2
34	Письмо будущему пятикласснику. Заключительное занятие.	1
Итого		34

Раздел 1. Введение в мир психологии.

1. Введение в психологию. Я-пятиклассник!

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.

Раздел 2. Я – это Я.

2. Кто Я, какой Я?

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

3. Я могу.

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.

4. Я нужен!

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.

5. Я мечтаю.

Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.

6. Я – это мои цели.

Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

7. Я – это мое детство.

Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.

8. Я – это мое настоящее.

Какой я сейчас. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей».

9. Я – это мое будущее.

Я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

10. Определение самооценки и составляющих ее.

Что такое самооценка? Из чего она состоит. Определение самооценки.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.

11. Чувства бывают разные.

Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».

12. Стыдно ли бояться?

Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

13. Имею ли я право сердиться и обижаться?

Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

14. Практическая работа «Мои чувства».

Какие чувства я испытываю чаще всего? Изображение своих чувств.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир.

15. Каждый видит мир и чувствует по-своему.

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.

16. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.

17. Практическая работа «Мой уникальный внутренний мир».

Какой мой внутренний мир? Чем я отличаюсь от других. Карта моего внутреннего мира.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?

18. Трудные ситуации могут научить меня.

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.

19-20. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

Раздел 6. Я и Ты.

21. Я и мои друзья.

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок».

22. У меня есть друг.

Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

23. Практическая работа «Мои друзья».

Как выбрать друга. Мои настоящие друзья. Портрет хорошего друга.

24. Я и мои «колючки».

Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.

25. Что такое одиночество?

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот. Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

26. Я не одинок в этом мире.

Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок».

27. Практическая работа «Счастье».

Что такое счастье? Составляющие моего счастья.

Раздел 7. Мы начинаем меняться.

28. Нужно ли человеку меняться?

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

29. Самое важное - захотеть меняться.

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

30. Какой я и чем отличаюсь от других.

Составление рассказа «Чем я отличаюсь от других ?». Угадывание образов одноклассников по написанному.

31. Игра «Необитаемый остров».

Сплочение группы, обучение командной работе и умению брать на себя ответственность.

32-33. Мое будущее. Мини-проект.

Кем я хочу быть в будущем. Что для этого мне нужно сделать. Мини-проект «Карта целей».

34. Письмо будущему пятикласснику. Заключительное занятие.

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

1. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; М., 2008г.
2. «Лабиринт души. Терапевтические сказки». Под редакцией О. В. Хухлаевой, О. Е. Хухлаева: Академический Проект, 2005 г.
3. Кравцова М.М. «Дети изгой. Психологическая работа с проблемой»; М., 2009г.
4. Лебедева Л.Д. «Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий» Спб., 2009г.
5. Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007г.
6. «Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хряцовой. Спб., 2008г.
7. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы)» О. В. Хухлаева: Генезис, 2019 г.
8. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007г.