

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
« Тропинка к своему Я»**

Возраст: 13-14 лет

Срок реализации: 1 год

г. Комсомольск-на-Амуре,2025

1. Пояснительная записка

Актуальность:

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков.

Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, трудности в обучении или какими-то иными способами. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данной программы занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научитьсяправляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Рабочая программа классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011). Программа занятий для 7-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек.

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 подростком 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 обучающихся 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.

2. Сроки реализации

Рабочая программа реализуется для учащихся 7 классов, 1 час в неделю , 34 часа в год.

3. Цели рабочей программы:

1. Формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.
2. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
3. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.,
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).

5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

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.

4. Планируемые 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 обучающийся 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

Метапредметные результаты:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

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.

5. 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.

Календарно-тематическое планирование программы

№	Дата	Содержание занятия	Количество часов
Раздел1.Эмоциональная сфера человека.			7
1.1		Эмоциональный интеллект	1
1.2		Закон «прорыва плотины»	1
1.3		Закон скрытности	1
1.4		Закон обратного эффекта	1
1.5		Передача чувств по наследству	1
1.6		Взаимосвязь разума и эмоций	1
Раздел2.Социальное восприятие: как узнатъ другого человека.			8
2.1		Как мы получаем информацию о человеке.	1
2.2		Учимся понимать жесты и позы. Жесты.	1
2.3		Невербальные признаки обмана.	1
2.4		Понимание причин поведения людей.	1
2.5		Впечатление, которое мы производим.	1
2.6		Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1
2.7		Что такое наблюдательная сензитивность? Развиваем наблюдательную сензитивность.	2
Раздел3.Межличностная привлекательность: любовь и дружба.			5
3.1		Привлекательность человека.	1
3.2		Взаимность или обоюдная привлекательность.	1
3.3		Дружба. Четыремоделиобщения.	1
3.4		Романтические отношения или влюблённость.	2
Раздел4.Взросление и изменение отношений с родителями.			3
4.1		Взросление и отношения с родителями	3
Раздел5.Я – концепция и ее ключевые компоненты.			4
5.1		Я-концепция. Самоуважение. Самоконтроль.	2

5.2		Уверенность в себе.	1
5.3		Пол как ключевой аспект Я.	1
Раздел 6. Эмоциональный мир человека.			7
6.1		Психические состояния и их свойства.	1
6.2		Напряжение.	1
6.3		Приемы внешней регуляции состояния	1
6.4		Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.	1
6.5		Настроение. Настроение и активность человека.	1
6.6		Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1
6.7		Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.	1
7. Итоговое занятие			1
Итого:			34

Содержание учебного предмета. "Тропинка к своему Я" 7класс (34часа)

Раздел1.Эмоциональная сфера человека (6 часов)

Эмоциональный интеллект. «Почему нужно обращать внимание на чувства людей». «Ошибка футболиста». Ведущий рассказывает ребятам историю одного футбольного матча. «Что входит в эмоциональный интеллект».

«Профессии». Ведущий по очереди называет профессии. Подросткам нужно определить, влияет ли на эффективность работы представителей перечисленных ниже профессий эмоциональный интеллект, и обосновать свое мнение. «Парк развлечений», «Олигархи». «Два подсказчика».

Закон«прорыва плотины».«Основные законы психологии эмоций». Закон «прорыва плотины», заключается в том, что чувства нельзя удерживать бесконечно долго. Они сначала просачиваются потихоньку, и человек может их контролировать, а потом он теряет над ними контроль. «Ассоциации»."Интернет-магазин", какие эмоции, можно купить на сайтах? «Эмоции в подарок» Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают сказку."Чертежик"

Закон скрытности."Ты прав, и ты прав...". "Закон скрытности", «Определи запреты». «Сонник», развитие фантазии. Игра «Мумия».

Закон обратного эффекта.«Плохое настроение». Предлагаются варианты улучшения настроения.«Забронируй путевку». На доске записывается название какой-нибудь страны или курортного региона России. За 1 минуту из букв названия нужно составить как можно больше слов.«Человек-паук». Подростки вспоминают известного героя Человека-паука, который обладал фантастическими умениями – мог поднимать тяжелые предметы, двигаться с огромной скоростью, выпускать паутину. Далее они представляют, что встретились с Человеком-крокодилом, и придумывают, какими умениями он мог бы обладать.

Передача чувств «по наследству». «Что чувствует человек, если...». Из учеников выбирается водящий, который называет различные известные телепередачи. «Чрезвычайное происшествие» (криминальная хроника) и т.д. Остальным необходимо подумать и сказать, что, по их мнению, будет чувствовать подросток или его родители при просмотре этой передачи.

«Могут ли чувства передаваться по наследству?», обсуждение и работа в тетради. Работа с рассказом "Рассказ сына".

Взаимосвязь разума и эмоций. «И это грустно, и это весело...». «Что чувствует человек, если...». «Одежда». Внимательный наблюдатель по одежде человека может догадаться о его эмоциональном состоянии. Предлагает им пофантазировать и закончить предложения.

Раздел2.Социальное восприятие: как узнать другого человека (8 часов)

Как мы получаем информацию о человеке. Обучать подростков понимать других людей; содействовать оптимизации общения подростков с окружающими. «Понимать окружающих» Работа в тетради.

«Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?».

«Почему невербальная коммуникация много говорит о человеке».

Учимся понимать жесты и позы. «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...». «Жесты и позы всегда говорят о чем-то». Ведущий рассказывает о том, что позы и жесты человека всегда несут определенную информацию. В качестве примера рассматриваются жесты и позы, которые содержат неосознанное стремление укрепить свой авторитет. «Жесты, отражающие состояние человека».

Работа в тетради. Жесты, отражающие состояние («жесты-состояния»):

«Чемодан на отдых». Каждый подросток получает карточку, на которой написано название предмета одежды или мебели. Например: брюки, купальник, туфли, диван, холодильники т.п. Ребята по очереди изображают водящему свои предметы.

Невербальные признаки обмана. «Определи причину». «О чём говорят жесты». Подростки вспоминают, о чём могут говорить жесты. «У кого можно списать». «Врунишка».

Понимание причин поведения людей

«Определи причину», почему подростки любят различные телепередачи, «Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей». «Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли». «Как не делать ошибок в понимании». Впечатление, которое мы производим

«Первое впечатление»."Что мы помним о человеке"Работа в тетради.

«Новый учитель».«Где происходит действие».

Что такое наблюдательная сензитивность. Развиваем наблюдательную сензитивность.«Кто изменил позу».«Кому необходима сензитивность», «Сыщики». Обложка учебника».

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь и дружба (5 часов)

Привлекательность человека. Способствовать рефлексии процесса общения со сверстниками. «Что привлекает в человеке», запись в тетради: «Виды привлекательности – физическая, коммуникативная, характерологическая, по сходству взглядов». «Какая привлекательность важнее». «Качества привлекательного человека». «Кто пришел в гости». «Путаница». «Волшебное превращение».

Взаимность или обоюдная привлекательность.

«Взаимная симпатия».«Легко ли проявлять симпатию», «Действия симпатии».«На спине – на доске». «Оторви хвостик».

Дружба. Четыре модели общения

«Модели общения». Дружить ,но этому можно научиться. «Что для тебя значимо».<«Дружба в социальных сетях».

«На приеме у психолога».<«Кто больше знает».

Романтические отношения или влюблённость.

«Влюбленность и любовь». В чем разница? В каком возрасте можно любить и влюбляться? Когда это помогает, а когда – мешает? В кого можно влюбиться? «Как поступить». «На приеме у психолога» (беседа с обсуждением проблем подростков).Игра «Спички».«Узнай свои качества».

Раздел4. Взрослениеиизменение отношенийсродителями(3 часа)

Взросление и отношения с родителями. Помочь подросткам улучшить взаимоотношения с родителями. «Чувство взрослости». «Взаимное понимание или непонимание».«Мешочек с животными».«Собери команду».

«Взаимное доверие или недоверие». «Права и обязанности». «Конкурс разведчиков».«Меткий стрелок».«Роль родителей в жизни подростка».

Раздел 5. Я–концепция и ее ключевые компоненты (4 часа)

Я-концепция. Самоуважение. Самоконтроль. Содействовать расширению самосознания подростков. «Умственный мусор». «Корзина для мусора». «Общая деталь»(*K.Фопель*).«Общие руки»(*K.Фопель*).

Уверенностьвсебе. «Лишнее слово».«Самоуважение».«Высказывания».
«Умственный мусор «Уверенность в себе и внешность».

Пол как ключевой аспект Я. Я в«бумажном зеркале».«Отражение». Я мужчина, Я - женщина.

Раздел 6. Эмоциональный мир человека(7 часов)

Психические состояния и их свойства.

"Что такое состояние", "Опиши свое состояние"

Напряжение.«Что такое напряжение».«Виды напряжения»."Две реакции на перенапряжение", "Три толстяка".

Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.

«Контроль и регуляция тонусами мических мышц».«Улыбка «Царевна Несмеяна».

«Контроль и регуляция мышечной системы» .Возрастной аспект состояний: состояния подростков. "Виды кризисных состояний", " Приемы выхода из кризисных состояний".

Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.

Итоговое занятие (1час)

ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

Форма подведения итогов:

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литература, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

Методические пособия для учителя

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Психологические тесты.
6. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.
7. Набор фотографий видов природы, портретов, людей.

Список литературы:

1. Айзенк Р.Познай свои способности:М.,1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений;Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии.М. :Просвещение, 1989.
4. ДобровичА.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения.М., 188 .
5. ДубровинаИ.В.Школьная психологическая служба: Вопросы теории практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал«Школьный психолог».№40,2000г.
7. Игры: обучение, тренинг,досуг//под ред. Петрусинского В.В.М.:Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память.Екатеринбург:Диамонт,1992.
9. Коломинский Я.Л.Человек:психология.М.:Просвещение,1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области —Технология|. Екатеринбург: Изд-воИРРО, 1996.
11. Никитин Б.П.Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры.М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В.Твои возможности, человек:М.:Знание,1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении//под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология. Словарь//под ред.А.В. Петровского,М.Г.Ярошевского,М, 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте//подред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
16. Самоукина Н.В.Игры в школе и дома.М.:Новая книга.1993.
17. Сафонова Л.В.Дневник самопознания,в2-х частях.Екатеринбург,1999.
18. Тактильная память//составитель Матюгин И.Ю.М.:Центр—Эйдос, 1991.
19. Тихомирова Л.Ф.Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
20. Ты меня понимаешь?//составитель Васильева Т.В..С-Петербург,1994.

21. Фопель К.Как научить детей сотрудничать? Психологически игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
22. Хухлаева О.В.Тропинка к своему Я:Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
23. Шмаков С.А.Игры-шутки,игры-минутки.М.:Новая школа,1994.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147286

Владелец Маслова Ирина Геннадьевна

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026