

МБОУ «Вожегодская средняя школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
(протокол №1 от 30.08.2023 г.)

Утверждаю
Директор МБОУ
«Вожегодская средняя школа»
К.С. Игнатьева
Приказ №224 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

Количество часов: 8-9 класс по 34ч

Педагог-психолог: Ковалева Т.В.

Рабочая программа разработана

на основании: авторской программы

А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

2023/2024 учебный год

Аннотация к программе по психологии для 8-9 классов

Программа занятий для 8-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

Цели программы:

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

В соответствии с планом внеурочной деятельности (социальное направление) программа рассчитана на, 35 часов в 8 классе и 34 часа в 9 классе (по 1 часу в неделю).

Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

Личностные компетенции: умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими; умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам; стремление к изучению своих возможностей и способностей; успешная адаптация в социуме.

Метапредметные компетенции: умение анализировать; умение работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

Пояснительная записка

Рабочая программа по психологии составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

- 1) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- 3) программа формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).
- 4) Локальные нормативные акты образовательной организации.

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, школьные трудности 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 данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих учащимся разного возраста.

Программа занятий для 8-9 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. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 9 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Цели программы:

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

Личностные компетенции:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Метапредметные компетенции:

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

В соответствии с планом внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год для реализации программы курса выделено **34 часа в 9 класса** (по 1 часу в неделю) в соответствии с учебным планом.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра;
4. беседа.

**Календарно-тематическое планирование программы
для 8 класса, 34 часов**

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Вводное занятие.	1
2.	Наедине с собой?	1
3.	Что я знаю о себе.	1
4.	Мое имя.	1
5.	Мои имена.	1
6.	Мое уникальное «Я».	1
7.	Я глазами других.	1
8.	Как меня видят другие?	1
9.	Мои достоинства и недостатки.	1
10.	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1
11.	Если бы мои другом был... я.	1
12.	Мои недостатки.	1
13.	Как превратить недостатки в достоинства?	1
14.	Мои ценности.	1
15.	Наши ценности.	1
16.	Я в «бумажном зеркале».	1
17.	«Отражение».	1
18.	Планирование времени.	1
19.	Время взрослеть.	1
20.	Моя будущая профессия.	1
21.	Как я выгляжу?	1
22.	Как я выгляжу?	1
23.	Моя семья.	1
24.	«Трудные дети» и «трудные родители».	1
25.	Мои права в семье.	1
26.	Что такое дружба.	1
27.	Мужчины и женщины.	1
28.	Я – ... (мужчина, женщина).	1
29.	Что такое любовь?	1
30.	Рисковать или не рисковать?	1
31.	Что такое уверенность в себе. Тренируем уверенность в себе.	1
32.	Уверенное выступление.	1
33.	Умение сказать «нет».	1
34.	Чем уверенность отличается от самоуверенности.	1
	Итого:	34

**Календарно-тематическое планирование программы
для 9 класса, 34 часа**

<i>№</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Общение, общительность, трудности в общении	1
2.	Какая бывает информация	1
3.	Невербальная информация.	1
4.	О чем говорит наша мимика?	1
5.	О чем говорят наши жесты?	1
6.	Как лучше подать информацию?	1
7.	Как лучше понять информацию?	1
8.	Барьер на пути информации. Виды барьеров.	1
9.	Барьеры, которые создаю я сам.	1
10.	Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	1
11.	Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	1
12.	Стереотипы в общении.	1
13.	Позиции в общении.	1
14.	Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	1
15-16	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	2
17.	Практическое занятие «Стили общения».	1
18.	Конфликт. Причины, виды.	1
19.	Человек в конфликте. Эмоции.	1
20.	Стили поведения в конфликте.	1
21.	Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	1
22.	Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	1
23.	Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!	1
24.	А зачем мне это?	1
25.	Ролевая игра «разреши конфликт».	1
26.	Доверие, недоверие.	1
27.	Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	1
28.	Умение слушать.	1
29.	Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	1

30-32	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми».	3
33.	Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	1
34.	Итоговое занятие.	1
	Итого:	34