

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ожулунская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.
Руководитель МО

«Согласовано»
Зам. директора по УР

«Утверждаю»
Приказ № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.
Директор

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

(5-8 классы)

Педагог- психолог:
Халгаева Луиза Алексеевна

Программа разработана на основе программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6, 7-8 классы). – 6-е изд., -4 изд. – М.: Генезис, 2018.

2018 – 2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для учащихся 5-8 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе авторской программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6, 7-8 классы).

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.

Предлагаемый курс психологических занятий в 5 классе направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению благоприятного психологического климата в классе.

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 5-8 класса, по 1 часу в неделю, 34 часа в год.

Цель: формирование и сохранение психологического здоровья учащихся через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи:

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.

5-6 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать, понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- формировать адекватную самооценку
- учиться делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексивность

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;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

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;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

7-8 классы**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

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

Формы организации коррекционно-развивающих занятий

Программа «Тропинка к своему Я» представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, групповые дискуссии.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самооношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся.

**Календарно-тематический план
«Я начинаю меняться» (5 класс)**

Цель: помочь подросткам осознать свои изменения, мотивировать их к позитивному самоизменению, способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.

№	Тема	Содержание	Кол-во часов	Дата предв	Дата факт
1	Введение в мир психологии (1ч) Цель: мотивировать учащихся на занятия психологией	Занятие 1. Зачем человеку занятия психологией?	1		
2	Я – это Я (7ч) Цель: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки	Занятие 2. Кто я, какой я? Занятие 3. Я – могу. Занятие 4. Я нужен! Занятие 5. Я мечтаю. Занятие 6. Я-это мое прошлое. Занятие 7. Я – это мое настоящее. Занятие 8. Я – это мое будущее.	1 1 1 1 1 1 1		
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства(5ч) Цель: способствовать рефлексии эмоциональных состояний, адекватному самовыражению	Занятие 9. Чувства бывают разные. Занятие 10. Мои чувства. Занятие 11. Чувства вокруг Занятие 12. Стыдно ли бояться? Занятие 13. Имею ли я право сердиться и обижаться?	1 1 1 1 1		
4	Я и мой внутренний мир (3ч) Цель: подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	Занятие 14. Каждый видит мир и чувствует по-своему. Занятие 15. Любой внутренний мир ценен и уникален. Занятие 16. Любой внутренний мир ценен и уникален (продолжение)	1 1 1		
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?(2ч) Цель: подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли	Занятие 17. Трудные ситуации могут научить меня. Занятие 18. Трудные ситуации могут научить меня. (продолжение)	1 1		

6	Я и Ты (10ч) Цель: обсудить проблемы подростковой дружбы	Занятие 19. Я и окружающие	1		
		Занятие 20. Мои друзья.	1		
		Занятие 21. Я и мои «колючки».	1		
		Занятие 22. Я и мои «колючки»(продолжение)	1		
		Занятие 23. Трудности в школе	1		
		Занятие 24. Трудности в школе(продолжение)	1		
		Занятие 25. Трудности дома	1		
		Занятие 26. Трудности дома (продолжение)	1		
		Занятие 27. Другие культуры-другие друзья	1		
	Занятие 28. Другие культуры-другие друзья (продолжение)	1			
7	Мы начинаем взрослеть (6ч) Цель: помочь подросткам осознать свои изменения; мотивировать подростков к позитивному самоизменению	Занятие 29. Нужно ли человеку взрослеть?	1		
		Занятие 30. Взросление и отношения с окружающими	1		
		Занятие 31. Взросление и отношения с окружающими (продолжение)	1		
		Занятие 32. Мое взросление	1		
		Занятие 33. Мое взросление (продолжение)	1		
	Занятие 34. Заключительное	1			
ИТОГО:			34ч.		

Календарно-тематический план «Я повзрослел» 6 класс

Цель: помочь подросткам осознать свои индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявление агрессии.

№	Тема	Содержание	Кол-во часов	Дата предв	Дата факт
1	Агрессия и ее роль в развитии человека (12ч) Цель: помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать	Занятие 1. Я повзрослел.	1		
		Занятие 2. Я повзрослел (продолжение).	1		
		Занятие 3. У меня появилась агрессия.	1		
		Занятие 4. Как выглядит агрессивный человек?	1		
		Занятие 5. Как звучит агрессия?	1		

	собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других	<p>Занятие 6. Конструктивное реагирование на агрессию.</p> <p>Занятие 7. Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение).</p> <p>Занятие 8. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.</p> <p>Занятие 9. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение).</p> <p>Занятие 10. Учимся договариваться.</p> <p>Занятие 11. Учимся договариваться (продолжение).</p> <p>Занятие 12. Учимся доверять</p>	1		
2	<p>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (13ч)</p> <p>Цель: помочь детям обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека</p>	<p>Занятие 13. Зачем человеку нужна уверенность в себе?</p> <p>Занятие 14. Источники уверенности в себе.</p> <p>Занятие 15. Источники уверенности в себе (продолжение).</p> <p>Занятие 16. Какого человека мы называем неуверенным в себе?</p> <p>Занятие 17. Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение)</p> <p>Занятие 18. Я становлюсь увереннее.</p> <p>Занятие 19. Уверенность и самоуважение.</p> <p>Занятие 20. Уверенность и самоуважение (продолжение).</p> <p>Занятие 21. Уверенность и уважение к другим.</p> <p>Занятие 22. Уверенность и уважение к другим (продолжение).</p> <p>Занятие 23. Уверенность в себе и милосердие.</p> <p>Занятие 24. Уверенность в себе и непокорность.</p> <p>Занятие 25. Уверенность в себе.</p>	1		

3	Конфликты и их роль в усилении Я (5ч) Цель: помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни человека и научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации	Занятие 26. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	1		
		Занятие 27. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	1		
		Занятие 28. Конструктивное разрешение конфликтов.	1		
		Занятие 29. Конфликт как возможность развития.	1		
		Занятие 30. Готовность к разрешению конфликта.	1		
4	Ценности и их роль в жизни человека (4ч) Цель: побудить учащихся задуматься о собственных жизненных ценностях	Занятие 31. Что такое ценности?	1		
		Занятие 32. Ценности и жизненный путь человека.	1		
		Занятие 33. Мои ценности.	1		
		Занятие 34. Заключительное	1		
ИТОГО:			34ч		

**Календарно-тематический план
7 класс «Я и другие»:**

Цель: обучать подростков понимать себя и других людей, содействовать оптимизации общения подростков с окружающими.

№	Тема	Содержание	Кол-во часов	Дата предв	Дата Факт
1	Эмоциональная сфера человека (9ч) Цель: способствовать формированию у подростков эмоционального интеллекта	Занятие 1. Эмоциональный интеллект	1		
		Занятие 2. Эмоциональный интеллект(продолжение)	1		
		Занятие 3. Закон «прорыва плотины»	1		
		Занятие 4. Закон «прорыва плотины»(продолжение)	1		
		Занятие 5. Закон скрытности	1		
		Занятие 6. Закон обратного эффекта	1		
		Занятие 7. Передача чувств «по наследству»	1		
		Занятие 8. Взаимосвязь разума и эмоций	1		
		Занятие 9. Взаимосвязь разума и эмоций(продолжение)	1		

**Календарно-тематический план
8 класс «Познаю себя»:**

Цель: Содействовать расширению самосознания подростков, предоставить возможность подросткам рефлексии собственного поведения

№	Тема	Содержание	Кол-во часов	Дата предв	Дата факт
1	Я-концепция и ее ключевые компоненты (7ч) Цель: содействовать расширению самосознания подростков	Занятие 1. Я - концепция Занятие 2. Самоуважение. Занятие 3. Самоуважение. Занятие 4. Самоконтроль. Занятие 5. Самоконтроль. Занятие 6. Уверенность в себе Занятие 7. Пол как ключевой аспект Я	1 1 1 1 1 1 1		
2	Эмоциональный мир человека (14ч) Цель: способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы	Занятие 8. Психические состояния и их свойства. Занятие 9. Психические состояния и их свойства Занятие 10. Напряжение Занятие 11. Приемы внешней регуляции состояния Занятие 12. Приемы внутренней регуляции состояния Занятие 13. Приемы внутренней регуляции состояния Занятие 14. Приемы саморегуляции Занятие 15. Приемы саморегуляции Занятие 16. Настроение. Занятие 17. Настроение и активность человека. Занятие 18. Возрастной аспект состояний: состояния подростков. Занятие 19. Возрастной аспект состояний: состояния подростков(продолжение) Занятие 20. Стресс. Занятие 21. Стресс и стрессоустойчивость	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		

3	<p>Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (8ч) Цель: помочь учащимся узнать свои психофизиологические особенности и их ресурсы и ограничения в работе с информацией</p>	<p>Занятие 22. Способы восприятия информации Занятие 23. Способы восприятия информации Занятие 24. Способы переработки информации Занятие 25. Способы переработки информации Занятие 26. Темп работы с информацией Занятие 27. Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией Занятие 28. Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией Занятие 29. Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией</p>	1 1 1 1 1 1 1 1 1		
4	<p>Мотивационная сфера личности (5ч) Цель: способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы</p>	<p>Занятие 30. Мотив и его функции. «Борьба мотивов» Занятие 31. Привычки, интересы, мечты. Занятие 32. Привычки, интересы, мечты Занятие 33. Мотивация помощи и альтруистического поведения. Занятие 34. Итоговое.</p>	1 1 1 1 1		
	ИТОГО:		34ч		

Литература:

1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками.–Спб.: Питер, 2007
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
4. Гавриш Н.А. Программа элективного курса практической направленности по психологии 10-11 класс «Формула успеха».
5. Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя»
© Материал из Справочной системы «Образование»:
<http://vip.1obraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=cory-5481121a60>
6. Клюев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
7. Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела..- Спб.: изд.Речь, 2010.
8. Мой жизненный путь. Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни: методические рекомендации. Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник, Е. С. Андрианова, Д. А. Наumenко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011.
9. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.–Изд.Речь, 2007.
10. Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадурь. – Спб.: Речь, 2005.
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы).– 6-е изд. – М.: Генезис, 2018.
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.

