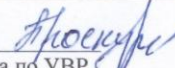


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОВОКУЗНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33»
МБОУ «ООШ № 33»



УТВЕРЖДАЮ: 
Директор МБОУ «ООШ № 33»
Н.В. Колбина
Приказ № 277 от 29.08.2022г.

Согласовано: 
Зам.директора по УВР
О.Г.Проскуровская
« » 2022 г.

Рассмотрено на ШМО учителей
гуманитарного цикла
Протокол № 1 от 24.08.2022г.

КТП утверждено педагогическим
советом МБОУ «ООШ № 33»
Протокол № 1 от 26.08.2022г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«По тропинкам к своему я»**

Составитель:
Вензель Татьяна Васильевна, педагог-
психолог, высшей квалификационной
категории

Новокузнецкий ГО 2022

ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я

1.Пояснительная записка.

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.

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.

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.

Цели курса:

Формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей 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.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь учащихся.

2.Общая характеристика

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.

3.Описание места программы в плане внеурочной деятельности

Программа «По тропинкам к своему Я» реализуется через внеурочную деятельность согласно запросам родителей (законных представителей).

На реализацию программы отводится 35 часов, из них:

5 класс – 1 час в неделю, всего 35 часов, 35 учебных недель.

4.Метапредметные и личностные результаты освоения программы

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.

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
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

Познавательные УУД:

- учиться осознать 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:

- осознать свои личные качества, способности и возможности;
- осознать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознать 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.

Коррекционная направленность предмета

Данная программа программы способствует достижению учеником личностных и метапредметных результатов. 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.

5.Содержание программы:

Тема 1. Введение в мир психологии. (1 ч)

- *Занятие 1. Зачем человеку занятия психологией?*

Тема 2. Я – это я.(11 ч)

- *Занятие 2, 3. Кто я, какой я?*
- *Занятие 4,5. Я – могу.*
- *Занятие 6,7. Я нужен!*
- *Занятие 8. Я мечтаю.*
- *Занятие 9. Я – это мои цели.*
- *Занятие 10,11. Я – это мое детство.*
- *Занятие 12. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.*

Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.(5 ч)

- *Занятие 13. Чувства бывают разные.*
- *Занятие 14,15. Стыдно ли бояться?*
- *Занятие 16,17. Имею ли я право сердиться и обижаться?*

Тема 4. Я и мой внутренний мир.(3 ч)

- *Занятие 18, 19. Каждый видит мир и чувствует по-своему.*
- *Занятие 20. Любой внутренний мир ценен и уникален.*

Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?(2 ч)

- *Занятие 21.Трудные ситуации могут научить меня.*
- *Занятие 22. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.*

Тема 6. Я и Ты.(8 ч)

- *Занятие 23. Я и мои друзья.*
- *Занятие 24,25. У меня есть друг.*
- *Занятие 26,27. Я и мои «колючки».*
- *Занятие 28. Что такое одиночество?*
- *Занятие 29,30. Я не одинок в этом мире.*

Тема 7. Мы начинаем меняться.(3 ч)

- *Занятие 31,32. Нужно ли человеку меняться?*

➤ *Занятие 33. Самое важное – захотеть меняться.*

Обобщение (1 ч)

➤ *Занятие 34. Заключительное занятие*

6. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем, занятий	Кол-во часов
	Тема 1. Введение в мир психологии.	1
	Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	7
	Тема 4. Я и мой внутренний мир.	8
	Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?.	2
	Тема 6. Я и Ты.	8
	Тема 7. Мы начинаем меняться.	4
	Обобщение.	1
	Итого:	35

7. Учебно – методическое и материально – техническое сопровождение образовательного процесса

1 Набор дидактических игр: «Конструктор», «Строитель», «Геометрическая мозаика», «Кубики Никитина», «Золотое сечение».

2 Набор настольных игр.

3 Набор игрушек.

4 Набор предметов для изобразительной деятельности (бумага для рисования и творчества, цветные карандаши и фломастеры, краски, ножницы, клей).

5 Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития в средней школе (V - VI классы). – М.: «Ось-89», 2001

6 Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6). – М.: «Генезис», 2005

7 Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – М.: «Генезис», 2007

8 Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: «Речь», 2006