

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Пеледуй»

Рассмотрено и согласовано
на заседании
МО педагогов
дополнительного образования
Руководитель МО Иванова
А.П.
«__» августа 2016г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
Наумова Л.С.

«__» сентября 2016 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ
п. Пеледуй
Синюкова И.Г.

«__» сентября 2016 г

Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»
для пятых классов

2016 /2017 учебный год

Исполнитель:

Захарова Людмила Сергеевна,

Педагог-психолог МБОУ СОШ

п. Пеледуй

п. Пеледуй

Пояснительная записка

Тропинка к своему Я

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2001.

Программа предназначена для обучающихся 5 классов. Предлагаемая программа психологических занятий в школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, 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.

Курс психологических занятий с младшими подростками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
- способность справляться со страхами, обидами, гневом
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- успешная адаптация в социуме.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших 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. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается в 5 классе по одному часу в неделю (34ч. в год). Общий объём учебного времени с 1 по 5 класс составляет 136 часов.

Общая характеристика предмета:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими подростками, 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 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.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Формы и содержание организации психологической поддержки:

Программа групповых занятий для подростков обеспечивает, с одной стороны, формирование психологического здоровья в соответствии с его трехкомпонентной структурой, а с другой – возрастных задач развития.

Рассмотрим основные **методические средства**, используемые при разработке программы групповых занятий.

Интеллектуальные задания. Эти задания полезно давать в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Игровая форма заданий позволяет им активно включиться в происходящее. Важно отметить, что интеллектуальные задания как форма работы являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса обучающихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Ролевые методы. Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. Основные нарушения ролевого развития у детей и подростков: ролевая ригидность – неумение переходить из роли в роль, ролевая аморфность – неумение принимать ту или иную роль, отсутствие ролевой креативности – неумение продуцировать новые образы, принятие негативных ролей.

В ролевых ситуациях учащихся сталкиваются с положениями, релевантными тем случаям, которые характерны для реальной (и значимой для них) деятельности, и становятся перед необходимостью изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.

Коммуникативные игры.

Коммуникативные игры делятся на три группы:

- 1) Игры, направленные на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства и дать ему вербальное и невербальное поглаживание;
- 2) Игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
- 3) Игры, обучающие умению сотрудничать.

Игры, направленные на развитие воображения.

Подростки придумывают окончание той или иной необычной ситуации, либо все, вместе сочиняют сказки или подбирают различные ассоциации, к какому – либо слову.

Задания с использованием терапевтических метафор.

Подростковый период – это резкий скачок в развитии, дающий ребенку большие возможности осознания себя. Поэтому так важно использовать в работе с подростками основные на терапевтических метафорах сказки и притчи.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности».

Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы.

Эти методы основываются на утверждении, что причиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы.

Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип

субъект – субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Тематическое планирование

Пятый класс

Раздел1. Я – это Я (занятия 1 – 10)

Пятый класс

№ п/п	Тема занятия	Колличество часов	Характеристика деятельности учащихся	Примечания	Универсальные учебные действия	Дата проведения	
1	Зачем человеку заниматься психологией?	1	Мотивировать учащихся к занятиям психологией. Познакомиться с понятием «способности».	Беседа «Что такое психология». «Счастье – это...», «Рисунок счастливого человека»	Обогатить представления о собственных возможностях и способностях (П)	5.09	
2 - 3	Кто я, какой Я?	2	Исследовать свои способности и возможности в различных видах деятельности.	Разминка «Летние впечатления». Упр. «Я-четвероклассник», «Роли», «Конкурс портретов». Беседа «Что такое способности».	Осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит (Р)	12.09	
4	Я – могу	1			Формулировать своё собственное мнение и позицию (К)	19.09	
5	Я нужен!	1	Участвовать в составлении и обсуждении устных рассказов о лете и конкурсе рисунков с последующим обсуждением.	Этюды «Отгадай, кто я?», «Отражение в озере». Рисование «Мой автопортрет».	Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях (Р)	26.09	
6	Я мечтаю	1				3.10	
7	Я – это мои цели	1				10.10	
8	Я – это мое детство	1				17.10	
9 - 10	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	2	Исполнять различные роли. Моделировать и анализировать ситуации.	Работа со сказкой.	Учиться самостоятельно решать проблемы общения (К)	24.10	
						7.11	
						14.11	
						21.11	

Раздел 2. Я имею право чувствовать и выразить свои чувства

(занятия 11 – 16)

11 - 12	Чувства бывают разные	2	Выполнять различные роли. Отгадывать по заданию учителя главного героя сказок по описанию. Участвовать в беседе.	Разминка «Вспомним детство». Упр. «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой», «Неопределённые картинки» Рисование «Любимая фотография» Беседа «Раньше и сейчас». Работа со сказкой	Осознавать свою долю ответственност и за всё, что с ним происходит(Р) Учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения(П) Формулировать своё собственное мнение и позицию (К)	28.11 5.12	
13 14	Стыдно ли бояться?	2	Моделировать различные жизненные ситуации.			12.12 19.12	
15 16	Имею ли я право обижаться?	2				9.01 16.01	

Раздел 3. Я и мой внутренний мир

(занятия 17 – 19)

17 18	Каждый видит мир и чувствует по – своему	2	Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего.	Разминка «Заглянуть во взрослый мир». Упр. «Я в будущем», «Хочу в будущем – делаю сейчас». Рисование: «Я в настоящем и в будущем». Беседа о взаимосвязи физического и психологического здоровья	Планировать цели и пути самоизмениени я (Р) Оценивать правильность выполнения действий и корректироват ь при необходимост и(П) При работе в группе учитывать мнение товарищей(К)	23.01 30.01	
19	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	Обсуждать правила ЗОЖ. Раскрывать потенциально опасные ситуации для жизни и здоровья			6.02	

Раздел 4. Кто в ответе за мой внутренний мир?

(занятия 20 – 23.)

20 21	Трудные ситуации могут научить меня	2	Познакомиться с понятиями «интеллигентный человек», «идеал» Участвовать в беседе.	Разминка «Качества человека и поведение» Упр.»Улыбнись как...», «Антонимы».	Соотносить результат с целью и оценивать его(Р) Учиться моделировать новый образ на основе личного опыта(П) Учиться формулировать собственное понимание смысла текста сказки(К)	13.02 20.02	
22 23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	2	Моделировать ситуации, где необходимы согласие, взаимопомощь, личная ответственность.	Этюд «В ресторане». Беседа «Кто может стать интеллигентным человеком?». Работа со сказкой		27.02 6.03	

Раздел 5. Я и Ты

(занятия 24 - 30)

24 25	Я и мои друзья	2	Произносить заданную фразу с разными интонациями Составлять устные сочинения на заданную тему. Участвовать в беседе о правах и обязанностях человека. Обсуждать описанные в тексте ситуации и строить предположения о том, как могут поступать герои.	Разминка «Наладить контакт». Упр. «Должен и имею право», «Синонимы». Беседа «Кто такой свободный человек». «Пять главных прав» Этюд «Ссора друзей». Работа со сказкой. Игра-драматизация «Я так хочу».	Осознавать, что свобода не может быть безграничной (Р) Учиться находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию (П) Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей(К)	13.03	
26	У меня есть друг	1				20.03	
27	Я и мои «колочки»	1				3.04	
28 29	Что такое одиночество?	2				10.04	
30	Я не одинок в этом мире	1				17.04 24.04	
			8.05				

Раздел 6. Мы начинаем меняться

(занятия 31 – 33)

31	Нужно ли человеку меняться?	1	Познакомиться с психологическими терминами Участвовать в беседе.	Разминка «какого человека можно назвать ...» Упр. «Работа с плакатом», «Мои важные изменения»,	Соотносить результат с целью и оценивать его (Р) Учиться моделировать	15.05	
32	Самое важное – захотеть меняться	1	Моделировать ситуации, где необходимы согласие, взаимопомощь, личная ответственность.	«Самое главное», «Как изменился класс?», «Рюкзак пожеланий», «Пожелания взрослым», Работа со сказкой	новый образ на основе личного опыта (П) Учиться формулировать собственное понимание	22.05	
33	Заключительное	1			смысла текста сказки (К)	29.05	

Список литературы.

1. Психология подростка: учебник/под редакцией члена-корреспондента РАО А.А. Реан. – СПб.: прайм-ЕВРОзнак, 2006. – 480 С. – (Психология - лучшее).
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы). — М.: Генезис, 2006. — 207 с.
3. Цветкова С.Л. Живая психология: Методическое пособие. – Якутск: ГБОУ «РЦ ПМСС» МО РС(Я), 2014. – 64 с.
4. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с учащимися. – 2-е изд., М.: Генезис, 2010. – 208с.