

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №15 г.Йошкар-Олы»

ПРИНЯТА на заседании  
методического совета  
МБОУ «СОШ № 15 г. Йошкар- Олы»  
Протокол № 1 от 30.08.2018г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Туманова Ф.Н.  
01.09.2018 года

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
**«Тропинка к своему Я»**  
для учащихся 5-7-х классов  
на 2018-2019 учебный год

(социальное направление)

Составитель:  
Чемоданова Т.И,  
психолог школы

г.Йошкар-Ола, 2018г.

### **Пояснительная записка**

Ранний подростковый возраст – важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток – уже не ребенок, но еще и не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные требования и роли. Его глобальная жизненная ориентация зависит от того, как он будет относиться к миру в целом к себе и другим в мире в целом. Позиция доверия и терпимости - это основа для формирования конструктивного общения в пользу мирного сосуществования, а не конфликтов. Центральным психологическим процессом является развитие самосознания и это проявляется в новообразованиях данного возрастного периода: “чувство взрослости”, “чувство принадлежности к группе”, в появлении новых вопросов о себе, новых точек зрения. Согласно структуре, предложенной В.С.Мухиной, в самосознании можно выделить такие компоненты: собственное имя человека, притязание на социальное признание, социальное пространство личности (ее права и обязанности), психологическое время личности (ее прошлое, настоящее и будущее), половая идентификация.

Младшие подростки начинают активно осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо ориентируются, не уверены в его устойчивости. Данная программа позволяет помочь подросткам найти ответы на многие вопросы, развить у них эмоционально-личностную сферу.

**Цель программы:** развитие у обучающихся способности к самопознанию, рефлексии, совершенствование навыков конструктивного общения.

#### **Основные задачи:**

- ознакомить обучающихся с основами психологических знаний и представлений, доступных возрасту;
- способствовать развитию потребности в осознании обучающимися своих особенностей, достоинств и недостатков;
- способствовать формированию потребности в саморазвитии, в том числе в учебной деятельности;
- способствовать развитию умения адекватно воспринимать окружающий мир, людей, себя, управлять собой в процессе взаимодействия, осознанно действовать в ситуации выбора;
- способствовать раскрытию творческого потенциала обучающихся, совершенствованию коммуникативных навыков и навыков конструктивного общения.

**Возрастная группа:** учащиеся 6-х классов.

**Объём часов:** программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

#### **Методы, используемые в программе:**

- психологическая информация,
- интеллектуальные задания,
- ролевые методы,
- коммуникативные игры,
- игры, направленные на развитие воображения,
- задания с использованием терапевтических метафор,
- задания на формирование «эмоциональной» грамотности,
- когнитивные методы, дискуссионные методы.

#### **Оценка эффективности:**

В начале года (сентябрь) и в конце года (май) проводится обследование эмоциональной и личностной сфер по проективной методике «Несуществующее животное», по тесту тревожности Филлипса.

Программа составлена на основе книги Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы)» — М.: Генезис, 2006. — 207с.

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
	<b>Тема 1. Введение в мир психологии.</b>	<b>8</b>
1.	Знакомство. Введение в мир психологии.	1
2.	Общение в жизни человека.	1
3.	Чтение этических сказок о дружбе. Арт-терапия.	1
4.	Я глазами других людей.	1
5.	Я и мои способности.	1
6.	Я и мои способности. Тестирование.	1
7.	Диагностика школьной тревожности. Тест Филиппа.	1
8.	Психологическая игра «Дружный класс».	1
	<b>Тема 2. Я - это Я.</b>	<b>8</b>
9.	Я и Я (психологический автопортрет).	1
10.	Кто я, какой я?	1
11.	Я могу!	1
12.	Я нужен!	1
13.	Я мечтаю.	1
14.	Я – это мои цели.	1
15.	Я – это мое детство.	1
16.	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	1
	<b>Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b>	<b>3</b>
17.	Чувства бывают разные.	1
18.	Стыдно ли бояться?	1
19.	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
	<b>Тема 4. Я и мой внутренний мир.</b>	<b>2</b>
20.	Каждый видит и чувствует мир по-своему.	1
21.	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1
	<b>Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>	<b>2</b>
22.	Трудные ситуации могут научить меня...	1
23.	В трудной ситуации я ищу силы внутри себя, и они обязательно найдутся.	1
	<b>Тема 6. Я и Ты.</b>	<b>7</b>
24.	Я и мои друзья.	1
25.	У меня есть друг.	1
26.	Я и мои «колючки».	1
27.	Что такое одиночество?	1
28.	Я не одинок в этом мире.	1
29.	Все мы разные, все мы одинаковые.	1
30.	Что такое сотрудничество.	1
	<b>Тема 7. Мы начинаем меняться.</b>	<b>4</b>
31.	Нужно ли человеку меняться.	1
32.	Нужно ли человеку меняться?	1
33.	Самое важное – захотеть меняться.	1
34.	Заключительное занятие.	1

### **Ожидаемые результаты**

Систематические занятия по данной программе предполагают динамику в развитии личностных УУД:

- адекватная самооценка,
- установка на здоровый образ жизни,
- понимание чувств других людей и сопереживание им,
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,
- знание основных моральных норм и установка на их выполнение.

В сфере регулятивных УУД пятиклассники получают возможность:

- в сотрудничестве с психологом ставить новые задачи по самопознанию, самовоспитанию,

- проявлять познавательную активность,
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей,
- контролировать и оценивать свои действия.

В сфере коммуникативных УУД обучающиеся будут развиваться:

- умение учитывать мнение своего собеседника,
- умение организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем, сверстниками, родителями,
- диалогическая речь,
- умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**Календарно-тематическое планирование курса «Тропинка к своему Я» 6 класс.**

**Программа рассчитана на 6, 7 класс.**

*Тематическое планирование.*

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы, занятия</b>
<b>Эмоциональная сфера человека.</b>	
1,2,3,4.	Почему нам нужно изучать чувства?
5,6.	Слово и чувство.
7,8.	Основные законы психологии эмоций.
9,10,11,12.	Запреты на чувства.
13,14.	Эффект обратного действия.
15,16,17,18.	Передача чувств по наследству.
19,20.	Психогигиена эмоциональной жизни.
<b>Социальное восприятие: как узнавать другого человека.</b>	
21,22,23,24.	Как мы получаем информацию о человеке.
25,26,27,28.	Учимся понимать жесты и позы.
29,30.	Мимика.
31,32.	Жесты.

33,34.	Невербальные признаки обмана.
35,36,37,38.	Понимание причин поведения людей.
39,40.	Впечатление, которое мы производим.
41,42.	Из чего складывается первое впечатление о человеке.
43,44.	Способы понимания социальной информации.
45,46.	Влияние эмоций на познание.
47,48.	Обобщение темы.
<b>Межличностная привлекательность: любовь, дружба.</b>	
49,50.	Привлекательность человека.
51,52.	Взаимность или обоюдная привлекательность.
53,54,55,56.	Дружба. Четыре модели общения.
57,58,59,60.	Романтические отношения или влюблённость.
61,62.	Любовь.
63,64.	Половая идентичность и её развитие у подростков.
65,66,67,68.	Что помогает и что мешает любви.
<b>Обобщение.</b>	
69,70.	Тренинг «Я учусь владеть собой».