

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 31.08.2021г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Туманова Ф.Н.
31.08.2021года

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
для учащихся 5-7-х классов
на 2021-2022 учебный год

(социальное направление)

Составитель:
Чемоданова Т.И,
психолог школы
первой категории

г.Йошкар-Ола, 2021г.

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. Программа «Тропинка к своему Я» 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 5-х классов.

Объём часов: программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 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
	Тема 1. Введение в мир психологии.	16
1-2	Знакомство. Введение в мир психологии.	1
3-4	Общение в жизни человека.	1
5-6	Чтение этических сказок о дружбе. Арт-терапия.	1
7-8	Я глазами других людей.	1
9-10	Я и мои способности.	1
11-12	Я и мои способности. Тестирование.	1
13-14	Диагностика школьной тревожности. Тест Филиппа.	1
15-16	Психологическая игра «Дружный класс».	1
	Тема 2. Я - это Я.	16
17-18	Я и Я (психологический автопортрет).	1
19-20	Кто я, какой я?	1
21-22	Я могу!	1
23-24	Я нужен!	1
25-26	Я мечтаю.	1
27-28	Я – это мои цели.	1
29-30	Я – это мое детство.	1
31-32	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	1
	Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	6
33-34	Чувства бывают разные.	1
35-36	Стыдно ли бояться?	1
37-38	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
	Тема 4. Я и мой внутренний мир.	4
39-40.	Каждый видит и чувствует мир по-своему.	1
41-42	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1
	Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?	4
43-44.	Трудные ситуации могут научить меня...	1
45-46	В трудной ситуации я ищу силы внутри себя, и они обязательно найдутся.	1
	Тема 6. Я и Ты.	17
47-48	Я и мои друзья.	1
49-50	У меня есть друг.	1
51-52	Я и мои «колючки».	1
53-54	Что такое одиночество?	1
55-56	Я не одинок в этом мире.	1
57-58	Все мы разные, все мы одинаковые.	1
59-60	Что такое сотрудничество.	1
	Тема 7. Мы начинаем меняться.	8
61-62	Нужно ли человеку меняться.	1
63-64	Нужно ли человеку меняться?	1
65-66	Самое важное – захотеть меняться.	1
67-68	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 у 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.

Содержание курса. Учебный план. 5 класс.

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	теория	практика	
					Входная аттестация - «Несуществующее животное» и «Дерево», по тесту тревожности Филлипса.
Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.					
1	Правила поведения в группе	1	0,5	0,5	
2	Знакомство	1	1	0,5	
3	Твои возможности без границ	1	0,5	0,5	
4	Диагностика адаптационного периода	2	0,5	1	
5	Развитие компетентности в общении	2	0,5	0,5	
6	Мотивы выбора профессии	1	1	1	
7	Притязания человека	1	0,5	1	
8	Неверные средства общения	1	0,5	0,5	Текущий контроль - положительная динамика в развитии мотивационной, коммуникативной, эмоционально-личностной сферы подростка
9	Интересы и склонности	2	1	1	
10	Определение типа мышления	1	0,5	0,5	
11	Определение типа темперамента	1	0,5	0,5	
12	Уверенность и самоуважение.	1	0,5	0,5	
13	Уверенность и уважение к другим.	1	0,5	0,5	

14	Уверенность в себе и милосердие.	2	1	1	
15	Уверенность в себе и непокорность.	2	0,5	0,5	
Раздел 2. Конфликты и их роль в усилении Я.					
1	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2	0,5	0,5	
2	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	1	0,5	0,5	
4	Конструктивное разрешение конфликтов.	1	0,5	0,5	
5	Конфликт как возможность развития.	2	1	1	
6	Готовность к разрешению конфликта.	2	0,5	0,5	
Раздел 3. Ценности и их роль в жизни человека.					
1	Что такое ценности?	2	1	1	
2	Ценности и жизненный путь человека.	1	0,5	0,5	
3	Мои ценности.	2	1	1	
4	Обобщение.				Методы оценивания по критериям: Опросник «Учебная мотивация». Многомерная оценка детской тревожности по Романицыной. Наблюдения за подростком в процессе внеурочной деятельности.
5	Заключительное занятие.	1	0,5	0,5	Косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение

					мыслительной деятельности в процессе учебной деятельности.
	Итого:	34	15,5	18,5	

Календарный учебный график

Раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч				
Раздел 2						4ч	3ч		
Раздел 3								4ч	3ч
Всего: 34 ч									