

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Отдел образования Тальменского района Алтайского края



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Тропинка к своему Я»

7 – 8 класс

Составитель: Педагог –психолог

Округина Галина Николаевна

с. Зайцево 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2010.

Программа предназначена для обучающихся 7 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Подростковый возраст называют периодом "бури и натиска". Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Интенсивно растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому, либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка. Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством, раздражительностью, возбудимостью. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними соответствующую работу. Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Задача психолога — научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, избегать «аффекта застревания».

Преимущество «уроков психологии» в том, что, во-первых - они позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолога – педагогического риска», но и с теми, кто не попадает в поле пристального внимания учителей или школьного психолога. Благодаря этому появляется возможность предложить детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными.

Предлагаемый курс психологических занятий направлен на формирование и сохранение психологического здоровья подростков, обучающихся в 7 классе. Соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, контроль собственной раздражительности, застенчивости и неуверенности в себе, пути разрешения конфликтов и т.д.

Курс внеурочной деятельности с подростками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- самосознание, саморазвитие, саморефлексия
- 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: сформировать и сохранить психологическое здоровье школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации, помочь подросткам осознать свои особенности, познакомить с миром эмоций и научить контролировать раздражительность, застенчивость, неуверенность в себе.

Задачи курса:

1. Создание условий для успешной социальной адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности.
2. Развивать культуру общения с собеседниками, желание высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей.
3. Способствовать развитию желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.
4. Оказать подросткам психолого-педагогическую поддержку.
5. Познакомить подростков с миром эмоций;
6. Расширить знание учащихся о себе, своих способностях.
7. Направить процесс самоосознания и саморазвития.
8. Научить контролировать собственные эмоции.
9. Организовать рефлексивную деятельность ребенка.
10. Ознакомить с практическими приемами и методами своего совершенствования.

11. Пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков.
12. Развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.
13. Снижение эмоциональной нестабильности.

Курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 7 класс по одному часу в неделю (34 ч. в год).

2. Содержание с указанием форм организации и видов деятельности;

Содержание	Формы организации	Виды деятельности
<p>Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы.</p> <p>Седьмой класс</p> <p>Раздел 1. Эмоциональная сфера человека.(9 часов)</p> <p>Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.(10 часов)</p> <p>Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.(8 часов)</p> <p>Раздел 4.Ценности и их роль в жизни человека.(7 часов)</p> <p>В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с</p>	<p>Для успешной реализации используются групповые и индивидуальные занятия.</p> <p>Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности подростка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.</p> <p>Индивидуальные занятия являются продолжением</p>	<p>Познавательные беседы.</p> <p>Дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры.</p> <p>Аутогенная тренировка.</p> <p>Психофизическая гимнастика.</p>

<p>подростками, которая включает три основных компонента: аксиологический(связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно - мотивационный.</p>	<p>групповой работы, т.к. помогают ребенку более эффективно справиться со своими проблемами.</p>	<p>Приемы эмоциональной разгрузки, когнитивные методы.</p> <p>Дискуссионная игра</p>
<p>Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание подростком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.</p>	<p>Занятия проходят по определенной схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение в тему. 2.Развертывание темы. 3.Индивидуализация темы. 4.Завершение темы. 	<p>Литературное, художественное и др. виды творчества.</p> <p>Аутогенная тренировка.</p> <p>Психофизическая гимнастика</p>
<p>Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, особенностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к</p>		

последующей самореализации.		
Задачи развития являются четвертым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но в зависимости от целей, делает акцент на одном из них.		Психогимнастические и ролевые игры

Формы контроля: входная, итоговая диагностика.

3. Тематическое планирование

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека.(9 часов)

Обратить внимание подростков на важность эмоциональной сферы в жизни человека.

Почему нужно изучать собственные эмоции. Как распознать собственные эмоции. Трудности проявления собственных эмоций

Основные законы психологии эмоций. Запреты на чувства.

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.(10 часов)

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни.

Источники уверенности в себе. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность.

Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. Действительно уверенный человек относится с уважением к другим.

Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.(8 часов)

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты.

Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта.

Конфликт – это хорошо или плохо? Стилль входа в конфликт.

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему.

Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности.

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.(7 часов)

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь.

Связаны ли ценности с выбором профессии. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим.

4. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

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.

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

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

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические,

релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологическая игра.

5. Календарно-тематическое планирование (68часов)

№ п/п	Тема занятия	К о л. ч а с	Характеристика деятельности учащихся	Примечания	Универсальные учебные действия (УУД)
1.	Почему нам нужно изучать чувства.	2	Обратить внимание на важность эмоциональной сферы в жизни человека.	Разминка «Покажи эмоцию».	Осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции.
2.	Основные законы психологии эмоций.	2	Изучить основные законы психологии эмоций,	Упр. «чыи глаза»,	овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями.
3.	Запреты на чувства.	2		«В чем отличие», «Ассоциации».	
4.	Эффект обратного действия	2	Определить собственные эмоциональные комплексы. Научиться их	Беседа «Почему нужно обращать внимание на чувства людей»	осознавать свои личные качества, способности и возможности.
5.	Передача чувств по наследству.	2		Рисование «коллективный рисунок».	

			преодолевать.	Работа со сказкой.	
6.	Психогигиена эмоциональной жизни.	2	Анализировать Эмоциональные проявления других людей.		
7. 8.	Как мы получаем информацию о человеке	2			
9.	Учимся понимать жесты и позы.	2			

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (занятия 10 –19).

10.	Зачем человеку нужна уверенность в себе.	2	Познакомиться с понятиями «уверенность» и «самоуважение».	Разминка «Ассоциации».	Осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции (П)
11. 12.	Источники уверенности в себе.	2	Рефлексировать эмоциональные состояния.	Упр. «Копилка уверенности», «Мои ресурсы»,	Адекватно воспринимать оценки окружающих и учителей (П).
13.	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2	Участвовать в беседе о причинах неуверенного поведения человека.	«Маски неуверенности» Беседа «Уверенность и	Учиться

14.	Я становлюсь увереннее.	2	Обсуждать описанные в тексте ситуации и строить предположения о том, как могут поступать герои.	уважение к другим». Рисование «Звезда самоуважения» Работа со сказкой «Маленькая волна»	толерантному отношению к другому человеку(К)
15. 16.	Уверенность и самоуважение	2			
17.	Уверенность и уважение к другим.	2			
18.	Уверенность в себе и милосердие.	2			
19.	Уверенность в себе и непокорность.	2			

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я (занятия 20-27).

20.	Что такое	2	Работать с	Разминка	Овладевать
-----	-----------	---	------------	----------	------------

	конфликт?		литературными текстами.	«Рисунок моего конфликта».	навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями (Р).
21.	Конфликты в школе, дома, на улице.	2	Объяснять и обосновывать сделанный выбор.	Упр. «Конфликт как возможность», «В чем выгода», «Город».	Уметь формулировать собственные проблемы (П).
22. 23.	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход.	2	Рефлексируют эмоциональные состояния. Моделировать и оценивать своё поведение в различных конфликтных ситуациях.	Беседа «Как выиграть обоим участникам конфликта». Рисование «Я после конфликта».	Уметь конструктивно разрешать конфликтные ситуации (К).
24.	Конструктивное разрешение конфликтов.	2		Работа со сказкой «Про цветной снег».	
25.	Конфликт как возможность развития.	2			

26. 27	Готовность к разрешению конфликтов.	2			

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека

28. 29.	Что такое ценности?	2	Познакомиться с понятием «ценности».	Разминка. Упр. «Я в будущем», «В чем выгода»,	Учиться прогнозировать последствия собственных поступков(Р).
30. 31.	Ценности и жизненный путь Человека.	2	Рефлексировать эмоциональные состояния. Участвовать в беседе о влиянии ценностей на жизненный путь человека.	«Спор ценностей». Беседа «Какие ценности важны для человека».	Обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни (П).
66- 67	Мои ценности.	2	Обсуждать описанные в тексте ситуации и	Рисование «Герб моих ценностей».	Формулировать свое собственное мнение и позицию (К).
68	Итоговое занятие	2		Работа со сказкой «Про	

			строить предположения о том, как могут поступать герои.	еловую шишечку»	
--	--	--	---	-----------------	--

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7-8 классы

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата проведения занятия
Эмоциональная сфера человека. 6 ч.			
	Эмоциональный интеллект	2	
	Закон «прорыва плотины»	2	
	Закон скрытности	2	
	Закон обратного эффекта	2	
	Передача чувств по наследству.	2	
	Взаимосвязь разума и эмоций	2	
Социальное восприятие: как узнавать другого человека. 6 ч			
	Как мы получаем информацию о человеке.	2	

	Учимся понимать жесты и позы. Жесты.	2	
	Невербальные признаки обмана.	2	
	Понимание причин поведения людей.	2	
	Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается первое впечатление о человеке.	2	
	Что такое наблюдательная сензитивность	2	
Межличностная привлекательность: любовь, дружба. 4 ч.			
	Привлекательность человека.	2	
	Взаимность или обоюдная привлекательность.	2	
	Дружба. Четыре модели общения.	2	
	Романтические отношения или влюблённость.	2	
Взросление и изменение отношений с родителями. 1 ч.			
	Взросление и отношения с родителями	2	
Я – концепция и ее ключевые компоненты. 4 ч.			
	Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.	2	
	Уверенность в себе.	2	
	Пол как ключевой аспект Я.	2	
Эмоциональный мир человека. 7 ч			
	Психические состояния и их свойства.	2	
	Напряжение.	2	
	Приемы внешней регуляции состояния.	2	
	Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.	2	
	Настроение. Настроение и активность человека.	2	
	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	2	
	Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.	2	
Психофизиологические особенности человека и работа с информацией.			
	Способы восприятия информации.	2	
	Способы переработки информации.	2	
	Темп работы с информацией.	2	
	Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией	2	

	Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией	2	
Мотивационная сфера личности. 3 ч.			
	Мотив и его функции. «Борьба мотивов». Привычки, интересы, мечты.	2	
	Мотивация помощи и альтруистического поведения	1	
	Итоговое занятие.	1	

Список литературы

1. Конвенция о правах ребенка: Конвенция ООН. – РИОР, 2001.- 24 с.
2. Конституция Российской Федерации. – М., «Издательство ЭЛИТ», 2007 г. – 40 с.
3. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013.–208 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
5. Положение о психологической службе в системе народного образования.
6. Базовый компонент деятельности педагога-психолога.
7. Положение о рабочей программе МБОУ-СОШ № 1 сл. Большая Мартыновка.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2017 с.
9. «Я и мои чувства». Программа психологической разгрузки для младших школьников. Составители: Е. Казакова, Т. Панина. Школьный психолог, № 9-10, 2014.

**6. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ.
ДОКУМЕНТЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ.**

№	НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ
1	Федеральный Закон «Об образовании в РФ», от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО) приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897
3	Положение об организации коррекционной деятельности обучающихся муниципального казенного образовательного учреждения МКОУ Зайцевская СОШ
4	Основная образовательная программа муниципального казенного образовательного учреждения МКОУ Зайцевская СОШ
5	Учебный план на 2024-2025 г.
6	Устав МКОУ «Зайцевская СОШ»
7	Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МКОУ «Зайцевская СОШ»
8	Календарный учебный график МКОУ Зайцевская СОШ
9	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (МИНОБРНАУКИ РОССИИ) ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ОБЩЕГО

	ОБРАЗОВАНИЯ Письмо от 07 августа 2015 года № 08-1228 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
10	ПИСЬМО Минобрнауки РФ от 12.05.2011 N 03-296 «ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ВВЕДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»
11	Программа формирования психологического здоровья школьников. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7 – 8 классы). 3-е изд. - М.: Генезис, 2010. – 167с.

Литература

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я.

Средняя школа (7 - 8класс). 3-е изд. - М., 2010.

2. Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб. – Минск, 1997.

3. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.

4. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1980.

5. Вайсен Р. и др. Обучение жизненным навыкам в школах. М., 1996.

6. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.

7. Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002.

8. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.

9. Мухина В.С. Детская психология. М., 1997.

10. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
11. Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М., 1998.
12. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков / Под. ред. А.Д. Андреевой. М., 1997.
13. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Сост. И.В. Возняк, И.М. Узянова, С.В. Лебедева и др. Волгоград, 2013.
14. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2001.
15. Флейк-Хобсон К. и др. Мир входящему. Развитие ребёнка и его отношений с окружающими. М., 1992.

