МОУ «Татауровская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании педагогического совета от «_30_»_августа_2024г., протокол № 46	Согласовано: Зам. директора ВР: Есина Н.А. _____ (подпись)	Утверждаю: Директор школы: Зарифулин В.А _____ Приказ № 113 от «02»09. 2024 г.

Рабочая программа дополнительного образования

Кружок «ПсихолоГиЯ»

«Я + ТЫ = МЫ»

5 класс (10-11 лет)

2024-2025 уч.г.

составлена на основе программы «Жизненные навыки» 5 класс, а также книг Хухлаевой О.В. « Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе», А.Грецова «Тренинги развития с подростками».

Составитель программы:

Молокова Олеся Станиславовна

педагог-психолог, преподаватель психологии

с. Татаурово
2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования составлена на основе Учебного плана МОУ «Татауровская СОШ на 2020– 2021», а также программы «Жизненные навыки» 7-8 класс, книг Хухлаевой О.В. « Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе», А.Грецова «Тренинги развития с подростками».

Направленность программы: Программа «ПсихолоГиЯ» имеет как коррекционно-развивающую, так и профилактическую направленность возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии школьников. ***Актуальность.*** Основная линия развития в 8 классе – начало осознания ребятами своей новой, взрослой Я-концепции. К этому времени у большинства подростков уже сформировалось формально-логическое мышление. Новое мышление и возрастающие рефлексивные возможности заставляют их задумываться о себе, своих способностях, способах взаимодействия с окружающими. Поэтому важно, чтобы подростки имели возможность говорить о своих чувствах, анализировать их, размышлять о них в безопасной для себя обстановке.

По сравнению с 7 классом, в восьмом классе дети становятся более уравновешенными, спокойными. Однако они по-прежнему достаточно импульсивны, сильно переживают по поводу своей привлекательности и взаимоотношений с окружающими. Внешне чаще всего это не проявляется. Поэтому подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе со взрослыми, которым они доверяют. Если они не имеют такой возможности, у них могут часто возникать депрессивные настроения, появляться суицидальные мысли или, наоборот, резкие агрессивные вспышки, направленные в основном на взрослых. Нередко у восьмиклассников обостряется проблема неуверенности в себе.

Многие подростки в это время начинают серьезно задумываться о своем будущем, что может проявиться в повышении учебной мотивации. В то же время часть ребят эмоционально полностью уходит в подростковые компании, живет только настоящим. У них снижается интерес к школе и к общению с любыми взрослыми.

Восьмой класс — это особый этап развития школьников, «середина пути» от младшего подростка пятиклассника к почти взрослому девятикласснику, период активного осмысления границ своих возможностей, как физических, так и психических.

Данную программу «Я и другие» мы предлагаем как одну из возможностей развития самосознания учащихся, формирования саморегуляции и навыков конструктивного общения, профилактики личностных и поведенческих трудностей.

Цель: развитие самосознания подростков, личностное самоопределение, формирование навыков саморегуляции и конструктивного общения

Программа предусматривает 5 тем и в соответствии с ними выполняет различные задачи (блоков):

Тема «Я и Другие» -15 ч

Направлена на знакомство с самим собой, развитие способности к самоанализу и внимательному отношению к другому, развитие эмпатии, коммуникативных навыков, формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Тема «Профориентация» - 6 ч.

Способствует профессиональному самоопределению. Направлена на изучение индивидуальных предпочтений, ресурсов, особенностей, сильных и слабых сторон учащихся с точки зрения их профессиональных интересов.

Тема «Виртуальный мир: возможности и опасности» - 5 ч

Развивает умение осознавать и исследовать различные возможности и опасности интернета, а также знакомит с навыками безопасного поведения в сети Интернет.

Тема «Психическое здоровье» - 3 ч

Повышает компетентность учащихся в рамках охраны своего психического здоровья, а так же знакомит со способами получения и оказания психологической помощи.

Тема «Один на один с городом и миром» - 3 ч.

Знакомит учащихся с правилами и законами социального мира, а также успешными и безопасными стратегиями поведения в социуме, его возможностями, трудностями и опасностями.

Для решения поставленных задач в основном используется метод социально-психологического тренинга. Как дополнительные выступают следующие методы психолого-педагогического воздействия и техники:

- лекции;

-дискуссии;

-анализ конкретной ситуации;

- мозговой штурм;

- ролевые игры;

- психодиагностика;

- элементы арт-терапии и сказкотерапии;

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:
Программа реализуется в течение одного учебного года и рассчитана на 34 часа, по 1 занятию в неделю. Предназначена для учащихся 8 класса.

Формы и режим занятий:
Занятия проводятся один раз в неделю, в групповой форме. Наполняемость группы – класс.
В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми:

1. Первый круг (каждый говорит с чем пришел)

2. Разминка (разогревающие психотехнические упражнения)

3. Теоретическая часть. (мини-лекция по теме занятия, знакомство с понятиями)

4. Практическая часть:
- Работа по теме занятия (мотивирующие упражнения, ролевые игры, разыгрывание ситуаций, психологические упражнения).

5. Второй круг. Рефлексия (предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Программа строится с учетом принципов развивающей работы:
1. Деятельностный принцип;
2. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка;
3. Принцип учета объема и степени разнообразия материала;
4. Принцип учета эмоциональной сложности материала.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности;

<u>Воспитанник будет знать:</u>
- особенности своей личности;
- основы психологической грамотности;
- основные способы саморегуляции;

- правила эффективного общения;
- конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций;
- возможные риски и опасности в сети Интернет

Воспитанник будет уметь:
- дифференцировать собственные и чужие эмоции;
- конструктивно общаться;
- управлять своими эмоциями и состояниями;
- находить внутренние ресурсы для саморазвития и самореализации
- оценивать свое психологическое состояние, оказывать самому себе и другому психологическую поддержку;
- критически оценивать возможные риски и опасности в социуме и сети Интернет.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:
- конструктивно разрешать конфликтные и стрессовые ситуации;
- анализировать поведение и эмоции других людей;
- устанавливать отрытые и доверительные взаимоотношения с окружающими;
- оказывать психологическую поддержку другим людям;
- безопасно пользоваться сетью Интернет.

Формы подведения итогов реализации программы:

- самопрезентация;
- диагностика;
- выполнение творческих работ.

Средства, необходимые для реализации программы

- кабинет
- компьютер
- проектор
- цветной принтер
- бумага, карандаши, краски, клей

Учебно-тематический план программы дополнительного образования кружок «ПсихологиЯ- 8 класс»

2020-2021 учебный год

№	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика

1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
Тема «Я и Другие» -15 ч				
2	Первая встреча	1		1
3	Попробуем договориться	1		1
4	Что я знаю о себе?	1		
5	Я-концепция	1	0,5	0,5
6	Самоуважение	1		1
7	Самоконтроль	1		1
8	Я глазами других	1		1
9	Мы-команда	1		1
10	Наши сходства и различия	1		1
11	Сплочение и доверие	1		1
12	Общение и умение слушать	1		1
13	Учимся взаимопониманию	1		1
14	Конфликты и причины их возникновения	1	0,5	0,5
15-16	Учимся решать конфликты	2	0,5	1,5
Тема «Профориентация» - 6 ч				
17	Я и выбор профессии	1	0,5	0,5
18	Мои ресурсы: что я умел и умею	1		1
19	Я начинаю работать	1		1
20	Игра «Экспедиция»	1		1
21	Хочу и умею	1		1
22	Моя профессия	1		1
Тема «Виртуальный мир: возможности и опасности» - 5 ч				
22	Что было до…	1		1
23	Информационный поток	1		1
24	Реалити-игра	1		1
25	Возможности и опасности	1		1
26	Безопасный интернет	1	0,5	0,5
Тема «Психическое здоровье» - 3 ч				
27	Что такое психическое здоровье?	1	0,5	0,5
28	Взрослый разговор «Проблемы о которых не принято говорить»	1		1
29	Что делать? Как помочь?	1	0,5	0,5
Тема «Один на один с городом и миром» - 3 ч.				
30	Мир вокруг меня	1		1
31	Ситуации неопределенности	1		1
32	Опасно-безопасно	1		1
34	**Итоговое занятие**	1		1

Итого:	34	4	30

Содержание программы
1 год обучения

№	Наименование темы	Содержание занятия
1	Вводное занятие	**Теория:** Знакомство с целями и задачами, содержанием программы **Практика**: Упражнения на знакомство. Сбор ожиданий членов кружка
Тема «Я и Другие» - 15 ч		
2	Первая встреча	**Практика:** (ЖН стр 62) 1 круг, разминка «Газетка», правила, «5 важных вещей». Рефлексия
3	Попробуем договориться	**Практика:** (ЖН стр 65) 1 круг, разминка «Передай мяч», правила, упражнения «Сквозь кольцо», «Горячий стул». Рефлексия
4	Что я знаю о себе?	**Практика:** 1 круг, разминка «Раз,два, три», упражнения «Считаем вместе», «Двадцать Я?». Рефлексия
5	Я-концепция	**Теория:** понятие Я-концепции, слагаемые, влияние положительной и негативной **Практика**: (Хух стр.61) 1 круг, разминка «Как все», упражнения «Умственный мусор», «Корзина для мусора», «Общая деталь», «Общие руки»
6	Самоуважение	**Практика**: (Хух стр.62) 1 круг, разминка «Поезд», упражнения «Лишнее слово», «Самоуважение», «Высказывания», «Умственный мусор», «Самоуважение и внешность», «Повысь самоуважение», «Слово на спине», «Коктейль движений»
7	Самоконтроль	**Практика**: (Хух стр.64) 1 круг, упражнения «Самоконтроль», «Самоконтроль может мешать», «Реши задачу», «Письмо на руке», «Не смеяться». Рефлексия
8	Я глазами других	**Практика**: 1 круг, разминка «Постройся по…», упражнения «Кто ты?», «Горячий стул». Рефлексия
9	Мы-команда	**Практика**: (Грец. Стр70) 1 круг, разминка «Перетягивание каната», «Циферблат», «Узелок», «Связывание группы», «Совместный счет», дискуссия «Факты о нас».
10	Наши сходства и различия	**Практика**: (Грец. Стр75) 1 круг, разминка «Построение круга», упражнения «Поиск сходства», психогеометрический тест, «На льдине». Рефлексия
11	Сплочение и доверие	**Практика**: (Грец. Стр80) 1 круг, разминка «Скалолаз», упражнения «Передача движений», «Маятник», «Круг доверия», «На пальцах». Рефлексия
12	Общение и умение слушать	**Практика**: (Грец. Стр84) 1 круг, разминка «Привет себе», упражнения «Испорченный телефон», «Рисование по

		инструкции», анкета «Умеете ли вы слушать», «Слушание в разных позах». Рефлексия
13	Учимся взаимопониманию	**Практика**: (Грец. Стр89) 1 круг, разминка «Копирование движенний», упражнения «Бип», «Вавилонская башня», «Снежки», «Глаза, рты, руки», «МПС» . Рефлексия
14	Конфликты и причины их возникновения	**Теория:** понятие, причины, виды и значение конфликтов **Практика:** (Грец 109), 1 круг, разминка «Встреча на узком мостике», упражнения «Конфликтогены», тест «Самооценка конфликтности». Рефлексия
15-16	Учимся решать конфликты	**Теория:** стратегии и способы выхода из конфликтных ситуаций **Практика:** (Грец 114) 1 круг, разминка «Гвалт», ролевая игра «Конфликты», упражнения «Иностранец», «Перетягивание газеты», «Хвосты», «Кто без стула?», «покажи ситуацию». Рефлексия
Тема «Профориентация» - 6 ч		
17	Я и выбор профессии	**Теория:** образовательные траектории, правила выбора профессии **Практика** (ЖН, стр 116), 1 круг, упражнение «Я и выбор профессии», Рефлексия
18	Мои ресурсы: что я умел и умею	**Практика** (ЖН, стр 118), 1 круг, разминка «Неоконченные предложения», упражнение «Я умел/умею», «Ты умеешь», работа в группах Рефлексия
19	Я начинаю работать	**Практика** (ЖН, стр 121), 1 круг, разминка «Неоконченные предложения», упражнение «Один день из жизни…», «Я работаю», работа в группах. Рефлексия
20	Игра «Экспедиция»	**Практика** (ЖН, стр 123), 1 круг, ролевая игра «Экспедиция», работа в группах. Рефлексия
21	Хочу и умею	**Практика** (ЖН, стр 126), 1 круг, упражнение «Хочу и умею». Рефлексия
22	Моя профессия	**Практика** (ЖН, стр 129), 1 круг, работа с таблицей «10 хочу и могу», «Моя профессия». Рефлексия
Тема «Виртуальный мир: возможности и опасности» - 5 ч		
23	Что было до…	**Практика** (ЖН, стр.137), 1 круг, Дискуссия «Игры наши и наших родителей» , эксперимент «Без гаджетов», упражнение «Что мне надо для счастья», «Пирамида жизни», обсуждение. Рефлексия
24	Информационный поток	**Практика** (ЖН, стр.140), 1 круг, упражнение «Рисунок на спине», «Статья», «Какой информации доверять». Обсуждение. Рефлексия
25	Реалити-игра	**Практика** (ЖН, стр.143), 1 круг, разминка «Стоп-Земля», игра «Вирус». рефлексия

26	Возможности и опасности	**Практика** (ЖН, стр.146), 1 круг, упражнения «Мой любимый ресурс», дискуссия «Виртуальный мир: за и против». Рефлексия		
27	Безопасный интернет	**Теория:** виды угроз ,безопасность в Сети **Практика**: сказка «О правилах в Сети», экспресс-тест «Я и интернет», упражнение «Определи угрозу»		
Тема «Психическое здоровье» - 3 ч				
28	Что такое психическое здоровье?	**Теория**: понятие, слагаемые психического здоровья, понятия «стресс», «кризис», «депрессия», признаки. **Практика**: 1 круг, упражнение «Ассоциации», экспресс-тестирование		
29	Взрослый разговор «Проблемы о которых не принято говорить»	**Практика:** 1 круг, упражнение «Копилка проблем», разбор и анализ ситуаций. Когда плохо мне. Когда плохо другому. Упражнения по проблемно-разрешающему поведению.		
30	Что делать? Как помочь?	**Практика:** 1 круг, Что делать когда плохо тебе? Как помочь другому? Куда обратиться?		
Тема «Один на один с городом и миром» - 3 ч.				
31	Мир вокруг меня	**Практика:** 1 круг, разминка «Движение по образцу», упражнение «Ойкос/полис». Обсуждение. Рефлексия.		
32	Ситуации неопределенности	**Практика:** (ЖН стр160) 1 круг, упражнение «Сочиняем историю», групповая работа «Негласные правила», «Рисуем дом». Обсуждение. Рефлексия.		
33	Опасно-безопасно	**Практика:** (ЖН стр163) 1 круг, упражнение «Равновесие», «Опасные ситуации», «Безопасный типаж» ,игра «Мумия». Обсуждение. Рефлексия.		
34	*Заключительное занятие*	**Практика:** упражнения по желанию группы, «Чемодан», отзывы, рефлексия.		
Итого:		34	4	30

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебники	Пособия	Методическая литература
	Анкеты, тесты, памятки	1. УМП «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками. 7-8 класс» Под ред. Кривцовой С.В., Рязановой Д.В. 2. А. Грецов «Тренинги развития с подростками». 3. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011 4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005

Список литературы.

1. Дереклеева Н.И Модульный курс учебной и коммутативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М. : ВАКО, 2006
2. Грецов А. «Тренинги развития с подростками».
3. Грецов А, Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008г.
4. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011
5. Малкина-Пых И.Г. Кризисы подросткового возраста. – М.: Эксмо, 2004г.
6. Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
7. УМП «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками. 7-8 класс» Под ред. Кривцовой С.В., Рязановой Д.В., М: Генезис, 2016
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005