

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПОТЕНЦИАЛ»**

Утверждаю
к исполнению

Директор  Е.В. Коптева

Приказ № 100 от « 30 » августа 201 7 г.



**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
Модифицированная
Направление: общеинтеллектуальное

«Тропинка к своему Я»
Творческое объединение

Классы: 5 классы
Возраст детей 11-12 лет

Срок реализации 1 год

Программу разработала
педагог-психолог

Алмалиева Е.Е.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и составлена на основе программы «Тропинка к своему Я» средняя школа (5-6 классы)/Хухлаева О.В.-3-е изд.-М.:Генезис,2017.

Самара, 2017

рамма творческого объединения «Тропинка к своему Я»

Для внеурочной деятельности учащихся 5 классов

Пояснительная записка.

Обучение в средней школе — вторая и очень значительная ступень в их школьной жизни. От степени освоения ими новой учебной деятельности, приобретения умения учиться во многом зависит дальнейшее обучение ребенка, развитие его как субъекта учебного процесса и формирование его отношения к школе.

В этом возрасте дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя.

Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать, с одной стороны, формирование психологического здоровья. С другой стороны – помочь подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научиться лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

За основу взята программа, которая разработана и апробирована О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» средняя школа (5-6 класс). Данная программа включает в себя основные направления групповой работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

Цель программы - решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной, личностной сфер личности ребенка.

Задачи:

Обучающие:

- научить положительному самоотношению и принятию других людей,
- научить рефлексивным умениям,
- формировать потребность в саморазвитии.

Воспитательные:

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранение и поддержка психологического здоровья ребенка;

- воспитывать нравственные качества учащихся.

Развивающие:

- создавать условия для развития личности каждого учащегося;

- развивать положительные эмоции и волевые качества;

- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы;

Общая характеристика программы.

Творческое объединение «Тропинка к своему Я» входит во внеурочную деятельность по направлению общеинтеллектуальное развитие личности.

Программа включает в себя 6 тем. Первая тема «Введение в мир психологии» мотивирует учащихся к занятиям психологией, предлагает подумать, зачем ее нужно изучать. Учащиеся узнают, где зародилась психология и как она развивалась.

Вторая тема «Я это Я» - способствует осознанию своих качеств и повышению самооценки, помогает детям обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека.

Третья тема «Я имею право чувствовать и выражать свои чувства» – способствует рефлексии эмоциональных состояний, адекватному самовыражению. Учащиеся узнают, какими бывают эмоциональные состояния, где и как они могут проявиться, можно ли их контролировать.

Четвертая тема «Я и мой внутренний мир» - в ходе занятий подчеркивается ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

Пятая тема «Кто в ответе за мой внутренний мир?» - в ходе занятий подчеркивается ответственность человека за свои чувства и мысли.

Шестая тема «Я и Ты» - поднимаются проблемные вопросы подростковой дружбы.

Седьмая тема «Мы начинаем меняться» - помощь подростку в осознании своих изменений, сформировать позитивный настрой, мотивация подростков к позитивному самоизменению.

На занятиях используются как коллективные формы работы, индивидуальные и работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей учащихся, формированию нравственных качеств учащихся.

Место творческого объединения в учебном плане.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведение занятий 1 раз в неделю в 5 классах, продолжительность занятий 40 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы творческого объединения

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьниками социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия, её структуре, пространстве взаимодействия, способах управления социокультурным пространством;

- овладение способами самопознания, рефлексии;
- усвоение представлений о самопрезентации в различных ситуациях взаимодействия, об организации собственной частной жизни и быта;
- освоение способов исследования нюансов поведения человека в различных ситуациях, способов типизации взаимодействия, инструментов воздействия, понимания партнёра.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений школьника к труду, к другим людям, к своему здоровью и внутреннему миру;
- получение школьного опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

школьник может приобрести опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде; опыт взятия на себя ответственности за других людей; опыт эффективного взаимодействия в общении и простейших способов разрешения конфликтов; опыт взаимодействия и сотрудничества, опыт в распознавании собственных и чужих эмоций, осознанию их значения и смысла.

У учащихся могут быть сформированы следующие **универсальные учебные действия**:

Личностные универсальные учебные действия

- развития познавательных интересов, учебных мотивов;
- формирование мотивов достижения и социального признания;
- мотива, реализующего потребность в оцениваемой деятельности.
- ориентацию в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм (взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность);
- формирование моральной самооценки;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие эмпатии и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой-либо предмет или вопрос;

- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- умение договариваться, находить общее решение, аргументировать свое предложение, убеждать и уступать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов;
- рефлексия своих действий как полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.

Регулятивные универсальные учебные действия

- волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии;
- способность к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

Учебно-тематический план творческого объединения « Тропинка к своему Я»

	Тема занятия	Кол-во часов		Цель занятия	Форма	Дата проведения
		теория	практика			
«Введение в мир психологии»						
1.	Зачем человеку занятия психологией?	2		Мотивировать учащихся к занятиям психологией	Занятие с элементами дискуссии	1 неделя 2 неделя
«Я это Я»						
2.	Кто я, какой я?	1	1	Осознание своих качеств	Занятие с элементами рефлексии	3 неделя 4 неделя
3.	Я - могу		1	Создание условий для исследования своих качеств. Повышение самооценки.	Занятие с элементами рефлексии	5 неделя
4.	Я нужен!		1	Создание условий для исследования своих качеств. Повышение самооценки.	Занятие с элементами рефлексии	6 неделя
5.	Я мечтаю	0,5	1,5	Создание условий для	Занятие с элементами	7 неделя

				исследования своих качеств. Гармонизация эмоционального состояния.	рефлексии, коллективное творческое задание,	8 неделя
6.	Я - это мои цели		2	Создание условий для исследования своих качеств. Гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами рефлексии, Конкурс-презентация « Я - это мои цели»	9 неделя 10 неделя
7.	Я - это мое детство		1	Гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами рефлексии, презентация	11 неделя
8.	Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее.		1	Повышение самооценки. Гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами рефлексии, творческое задание	12 неделя
«Я имею право чувствовать и выразить свои чувства»						
9.	Чувства бывают разные	1	1	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами дискуссии, сказкотерапии	13 неделя 14 неделя
10.	Стыдно ли бояться?		1	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами сказкотерапии	15 неделя
11.	Имею ли я право сердиться и обижаться?		1	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами игры и рассуждений	16 неделя
«Я и мой внутренний мир»						
12.	Я и мой внутренний мир	0,5	0,5	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.	Занятие с элементами игры, рефлексии	17 неделя
13.	Каждый видит мир и чувствует по-своему		1	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.	Занятие с элементами игры, рефлексии	18 неделя
14.	Любой внутренний мир ценен и уникален		1	Подчеркнуть уникальность внутреннего мира каждого человека.	Занятие с элементами игры, рефлексии, выступление группы на классном часу	19 неделя
«Кто в ответе за мой внутренний мир?»						

15.	Трудные ситуации могут научить меня	1		Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли	Занятие с элементами дискуссии,	20 неделя
16.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя.		1	Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли	Занятие с элементами игры, рефлексии	21 неделя
«Я и Ты»						
17.	Я и мои друзья	0,5	0,5	Обсудить проблемы подростковой дружбы.	Занятие с элементами коммуникативной игры и сказкотерапии	22 неделя
18.	У меня есть друг	0,5	1,5	Обсудить проблемы подростковой дружбы.	Занятие с элементами дискуссии и коммуникативной игры	23 неделя 24 неделя
19.	Мы - команда		1	Обсудить проблемы подростковой дружбы.	Занятие с элементами дискуссии, коммуникативной игры	25 неделя
20.	Я и мои «ключики»		1	Избавиться от коммуникативных барьеров.	Занятие с элементами коммуникативной игры, классный час	26 неделя
21.	Что такое одиночество?	0,5	0,5	Обсудить проблемы подростковой дружбы	Занятие с элементами коммуникативной игры и сказкотерапии	27 неделя
22.	Я не одинок в этом мире	1	1	Обсудить проблемы подростковой дружбы.	Занятие с элементами коммуникативной игры и сказкотерапии, коллективный рисунок.	28 неделя 29 неделя
«Мы начинает меняться»						
23.	Нужно ли человеку меняться?	1	2	Помощь подростку в осознании своих изменений,	Занятие с элементами игры, рефлексии	30 неделя 31 неделя 32 неделя
24.	Самое важное - захотеть меняться		1	Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.	Занятие с элементами игры, рефлексии, сказка.	33 неделя

25.	Заключительное занятие		1	Подведение итогов занятий	Занятие с элементами дискуссии, рефлексии. Коллективный рисунок.	34 неделя
		9,5	24,5	Итого 34 часа		

Литература.

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» Средняя школа (5-6 класс), из-во «Генезис», Москва, 2010.-207с.