

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

Утверждаю  
к исполнению

Директор  Е.В. Коптева

Приказ № 38 от « 29 » августа 2016 г.



**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
Модифицированная  
Направление: общеинтеллектуальное**

**«Тропинка к своему Я»  
Творческое объединение**

Классы: 7 классы  
Возраст детей 13-14 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 (7-8 классы)/Хухлаева О.В.-М.:Генезис,2010.

Самара, 2016

## **Программа творческого объединения «Тропинка к своему Я»**

Для внеурочной деятельности учащихся 7 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 и обществу.

Центральное новообразование подросткового возраста - чувство взрослости. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремиться быть и считаться взрослым. Ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками. Возраст характеризуется перестройкой мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), интеллектуальной сферы (проявляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и планов), сферы взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, личностной сферы – самосознания.

Меняется общение со сверстниками. Общение выходит за пределы школы и выделяется в самостоятельную важную сферу жизни. Отношения со сверстниками выделяются в сферу личной жизни, обособленной от влияния, вмешательства взрослых. В сверстниках подросток ценит качества товарища и друга, сообразительность и знания (а не успеваемость), смелость, умение владеть собой.

Появляется дифференцированное отношение к учителям, формируются новые критерии оценки деятельности и личности взрослого. В 7-8 классах дети очень ценят эрудицию учителя, свободное владение предметом, стремление дать дополнительные к учебной программе знания. Учебную мотивацию следует развивать, опираясь на актуальные потребности подростков.

Центральное место в учебной мотивации занимает мотив самоутверждения. Это открывает возможность для развития учебной мотивации и общей познавательной мотивации путем укрепления самооценки школьника, развития произвольности поведения, стратегий преодоления трудностей. Слабость воли, неорганизованность, действие по наиболее сильному мотиву, сравнительно легкий отказ от достижения поставленной цели вопреки ее объективной значимости – все это входит в качестве неотъемлемой части в портрет «типичного подростка». Развивать волевое поведение следует, используя эмоционально привлекательные цели, обогащая интересы, увлечения школьника, поддерживая и укрепляя возникшие у него намерения. Принципиально важно, чтобы эти цели были для школьника действительно важными, а не задавались бы искусственно. Очень важно обеспечить школьника средствами достижения желаемой цели. К таким средствам относятся: умение предвидеть последствия несовершенных и совершенных поступков, их значение для себя и других людей, способность представлять себе такие последствия не только интеллектуально, но и эмоционально. Школьнику следует целенаправленно прививать умение представлять то, как он будет себя чувствовать в дальнейшем, через определенный временной промежуток. Это для них трудно, поскольку подростки не умеют предвидеть те последствия поступка, которые зависят не от обстоятельств, а от собственного психологического или даже физического состояния.

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 (7-8 класс). Данная программа включает в себя основные направления групповой работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

**Цель программы** - обеспечить формирование психологического здоровья, эмоциональное развитие, развитие эмпатии, уважительного отношения друг к другу, помочь детям обрести уверенность в себе, побудить учащихся задуматься о собственных жизненных ценностях.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- знакомить с общечеловеческими ценностями, культурой, содействовать осмыслению единства человеческого рода и себя как его неповторимой части
- формировать готовность строить взаимоотношения с окружающим миром на основе сотрудничества и быть толерантной личностью
- формировать ценностное отношение ребенка к своей личности;
- формировать потребность в саморазвитии.

#### *Воспитательные:*

- способствовать повышению значимости семьи, проявлению внимания и заботы о семье, родителях с учетом семейных традиций;
- способствовать сплочению группы учащихся на основе доверительности, взаимопомощи и уважения друг к другу;
- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранение и поддержка психологического здоровья ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

#### *Развивающие:*

- развивать творческую индивидуальность учащегося через коммуникативную деятельность;
- 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 3 темы.

Первая тема «Эмоциональная сфера человека» мотивирует учащихся обратить внимание на важность эмоциональной сферы в жизни человека. В этой теме рассматриваются основные законы психологии эмоций (закон основных эмоций, закон образования эмоциональных комплексов, закон саморегуляции), виды чувств и эмоций, основы психогигиены эмоциональной жизни, затрагиваются проблемы толерантности современного общества. Учащиеся узнают, какими бывают эмоциональные состояния, где и как они могут проявиться, можно ли их контролировать.

Вторая тема «Социальное восприятие. Как узнать другого человека» - обучает подростков понимать других людей, содействует оптимизации общения подростков с окружающими, способствует осознанию своих качеств и повышению самооценки. Учащиеся узнают способы получения и понимания социальной информации, особенности невербального общения (жесты и позы), невербальные признаки обмана, причины поведения людей.

Третья тема «Межличностная привлекательность. Любовь и дружба» – способствует рефлексии эмоциональных состояний и процесса общения со сверстниками, адекватному самовыражению. В этой теме рассматриваются вопросы привлекательности и дружбы, модели общения, проблемы романтических отношений и влюбленности.

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 7 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 взрослых и сверстников.

**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.
- формирование толерантности у подростков

**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 и толерантности у подростков;
- 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			
1.	Зачем человеку занятия психологией?	1		Мотивировать учащихся к занятиям психологией	Занятие с элементами дискуссии	1 неделя
<b>«Эмоциональная сфера человека»</b>						
2.	Почему нам нужно изучать чувства?	0,5	0,5	Изучение особенностей эмоциональной сферы человека	Занятие с элементами дискуссии, коллективный рисунок	2 неделя
3.	Что такое эмоции? Основные законы психологии эмоций	1	1	Знакомство с основными психологическими понятиями. Создание условий для исследования своей	Занятие с элементами рефлексии и сказкотерапии	3 неделя 4 неделя

				эмоциональной сферы.		
4.	Запреты на чувства		1	Создание условий для исследования своей эмоциональной сферы.	Занятие с элементами тренинга	5 неделя
5.	Эффект обратного действия	0,5	0,5	Создание условий для исследования своих эмоций и чувств	Занятие с элементами дискуссии и тренинга	6 неделя
6.	Передача чувств по наследству	0,5	1,5	Создание условий для исследования своих эмоций и чувств. Формирование толерантности.	Занятие с элементами рефлексии. Творческое задание к всемирному дню толерантности	7 неделя 8 неделя
7.	Психогигиена эмоциональной жизни	0,5	1,5	Гармонизация эмоционального состояния. Закрепление пройденного материала.	Занятие с элементами тренинга и сказкотерапии.	9 неделя 10 неделя
8.	Психологическая игра		1	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Игровое занятие	11 неделя
<b>«Социальное восприятие. Как узнать другого человека»</b>						
9.	Как мы получаем информацию о человеке	0,5	1,5	Изучение понятия «социальное восприятие», его влияние на жизнь и деятельность человека	Занятие с элементами тренинга	12 неделя 13 неделя
10.	Учимся понимать жесты и позы	0,5	0,5	Подчеркнуть особенности невербального восприятия, как оно может помочь понять человека.	Занятие с элементами тренинга	14 неделя
11.	Жесты		1	Подчеркнуть ценность и уникальность невербального общения	Занятие с элементами игры и рассуждений	15 неделя
12.	Невербальные признаки обмана	0,5	0,5	Подчеркнуть ценность и уникальность невербального общения	Занятие с элементами игры, рефлексии	16 неделя
13.	Понимание причин поведения людей		1	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира	Занятие с элементами игры, рефлексии	17 неделя

				каждого человека. Формирование толерантного отношения.		
14.	Впечатление, которое мы производим		1	Подчеркнуть уникальность внутреннего мира каждого человека. Рефлексия	Занятие с элементами игры, рефлексии, презентация	18 неделя
15.	Из чего складывается впечатление о человеке	0,5	0,5	Обучение понимать других людей, обсудить особенности социального восприятия	Занятие с элементами дискуссии, творческое задание	19 неделя
16.	Способы понимания социальной информации		1	Изучить виды социальной информации, особенности восприятия в разных жизненных ситуациях	Занятие с элементами игры, рефлексии	20 неделя
17.	Влияние эмоций на познание	0,5	0,5	Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли	Дискуссия с элементами тренинга	21 неделя
18.	Обобщение темы	1	2	Содействие оптимизации общения подростков с окружающими. Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами дискуссии. Психологическая игра	22 неделя 23 неделя 24 неделя
<b>« Межличностная привлекательность. Любовь и дружба»</b>						
19.	Привлекательность человека	0,5	0,5	Обсудить особенности и проблемы привлекательности человека. Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.	Занятие с элементами коммуникативной игры	25 неделя
20.	Взаимность или обоюдная привлекательность		1	Избавиться от коммуникативных барьеров.	Занятие с элементами коммуникативной игры, классный час	26 неделя
21.	Дружба. Четыре модели общения	1	1	Обсудить проблемы подростковой дружбы и рассмотреть модели дружеского общения	Занятие с элементами дискуссии и тренинга. Анкета	27 неделя 28 неделя



22.	Романтические отношения или влюбленность	0,5	0,5	Обсудить проблемы подростковой влюбленности	Занятие с элементами тренинга	29 неделя
23.	Любовь		1	Помощь подростку в осознании своих чувств и эмоций	Занятие с элементами игры, рефлексия	30 неделя
24.	Половая идентичность и ее развитие у подростков		1	Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.	Занятие с элементами игры, рефлексии, сказка.	31 неделя
25.	Переживание любви		1	Помощь подростку в осознании своих чувств и эмоций	Занятие с элементами дискуссии, рефлексии.	32 неделя
26.	Что помогает и что мешает в любви и дружбе	0,5	0,5	Подведение итогов темы	Занятие с элементами дискуссии и игры	33 неделя
27.	Психологическая игра. Итоговое занятие		1	Подведение итогов курса. Мотивировать подростков к позитивному отдыху на летних каникулах	Игровое занятие	34 неделя
		<b>10</b>	<b>24</b>	<b>Итого 34 часа</b>		

### Литература.

1. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. «Психология» ,2-е изд., стер. - Академия ,2003- 464 с.
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» Средняя школа (7-8 класс), из-во «Генезис», Москва, 2010.-167с.