


**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПОТЕНЦИАЛ»**

Утверждаю к  
исполнению  
Директор  /Е.В. Коптева/  
« 30 » 08 2017г.



**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
Модифицированная  
Направление: общеинтеллектуальное

**«Тропинка к своему Я»**

Классы: 9 классы  
Возраст детей 15-16 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, 2017

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

Для внеурочной деятельности учащихся 8 и 9 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.

Основная линия развития в этот период - 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 задуматься 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.

В восьмом и девятом классе дети становятся более уравновешенными, спокойными, все чаще эмоции находятся под контролем. Однако они по-прежнему достаточно сильно переживают по поводу своей привлекательности, взаимоотношений с окружающими. Внешне чаще всего это не проявляется. Подростки начинают испытывать сильную потребность поговорить о себе со взрослыми, которым они доверяют. Если они не имеют такой возможности, у них могут часто возникать депрессивные настроения, появиться суицидальные мысли или, наоборот, резкие агрессивные вспышки, направленные в основном на взрослых. Нередко у подростков обостряется проблема уверенности в себе.

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

Взаимодействие с восьмиклассниками и девятиклассниками эффективно только через диалог. Необходимость тех или иных действий можно обсудить с подростком, выстроив картину их последствий.

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 «Я-концепция и ее ключевые компоненты» помогает расширению самосознания подростков. В этой теме рассматриваются такие понятия как самоуважение (к чему может привести сниженное самоуважение, зависимость самоуважения и внешности), самоконтроль, самоэффективность (что влияет на самоэффективность, повышение самоэффективности), личностные особенности мужчин и женщин.

Вторая тема «Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель» знакомит подростков с основными состояниями человека и их поведенческими проявлениями, ребятам предоставляется возможность рефлексии собственного поведения.

Третья тема « Эмоциональный мир человека» способствует осознанию подростками своей эмоциональной сферы. Учащиеся снова обращают внимание на важность эмоциональной сферы в жизни человека, узнают какими бывают эмоциональные состояния, чем отличаются чувства и эмоции (виды чувств и эмоций), знакомятся поближе с видами и свойствами психических состояний, у них появится возможность научиться управлять своим настроением и состоянием. Подростки познакомятся с понятием «стресс» и «альтруистическое поведение».

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 8 и 9 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 и игры.	1 неделя
<b>« Я-концепция и ее ключевые компоненты»</b>						
2.	Я-концепция	0,5	0,5	Понятие « Я-концепция»	Занятие с элементами дискуссии.	2 неделя
3.	Самоуважение	0,5	0,5	Создание условий для исследования своей эмоциональной сферы и своих психологических способностей.	Занятие с элементами рефлексии и игры.	3 неделя
4.	Самоконтроль	0,5	0,5	Создание условий для исследования своей эмоциональной сферы.	Занятие с элементами тренинга	4 неделя
5.	Самоэффективность	0,5	0,5	Создание условий для исследования своих эмоций и чувств	Занятие с элементами дискуссии и тренинга	5 неделя
6.	Пол как ключевой аспект Я	0,5	0,5	Создание условий для исследования своих эмоций и чувств.	Занятие с элементами рефлексии.	6 неделя
7.	Личностные особенности мужчин и женщин	0,5	0,5	Создание условий для исследования своих эмоций и чувств.	Занятие с элементами тренинга	7 неделя
8.	Психологическая		1	Рефлексия и гармонизация	Игровое занятие	8 неделя

	игра			эмоционального состояния. Подведение итогов темы.		
<b>«Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель»</b>						
9.	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	0,5	0,5	Изучение понятия «состояние личности», его влияние на жизнь и деятельность человека	Занятие с элементами тренинга	9 неделя
10.	Внутренний ребенок: какой он?	0,5	0,5	Подчеркнуть особенности внутреннего мира человека и его состояния личности.	Занятие с элементами тренинга	10 неделя
11.	Внутренний ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.	0,5	0,5	Подчеркнуть особенности внутреннего мира человека и его состояния личности.	Занятие с элементами игры и рассуждений	11 неделя
12.	Состояние личности: Родитель (заботливый, контролирующий)	0,5	0,5	Подчеркнуть особенности внутреннего мира человека и его состояния личности.	Занятие с элементами игры, рефлексии	12 неделя
13.	Внутренний взрослый: истинный и мнимый	0,5	0,5	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.	Занятие с элементами игры, рефлексии	13 неделя
14.	Игровое занятие		1	Подчеркнуть уникальность внутреннего мира каждого человека. Рефлексия.	Игра «Я - психолог».	14 неделя
<b>«Эмоциональный мир человека»</b>						
15.	Эмоции и чувства	1	1	Создание условий для исследования своей	Занятие с элементами тренинга, рефлексии.	15 неделя 16 неделя

				эмоциональной сферы. Познакомиться с понятиями «эмоции» и «чувства».		
16.	Психические состояния и их свойства.	0,5	0,5	Создание условий для исследования своей эмоциональной сферы.	Дискуссия с элементами тренинга	17 неделя
17.	Напряжение	0,5	0,5	Что такое напряжение и как оно влияет на эмоциональный фон человека.	Занятие с элементами дискуссии.	18 неделя
18.	Настроение	0,5	0,5	Учащиеся познакомятся с понятием «настроение».	Занятие с элементами коммуникативной игры.	19 неделя
19.	Настроение и активность человека	0,5	0,5	Зависимость настроения и активности человека.	Занятие с элементами коммуникативной игры, классный час	20 неделя
20.	Как управлять своим состоянием. Как изменить свое состояние.	1	1	Знакомство с особенностями управления своим состоянием. Знакомство с особенностями релаксации и саморегуляции.	Дискуссия с элементами тренинга. Релаксация.	21 неделя 22 неделя
21.	Возрастной аспект состояния: состояния подростков	0,5	0,5	Особенности состояния подростков. Помощь подростку в осознании своих чувств и эмоций	Занятие с элементами тренинга	23 неделя
22.	Стресс	1	1	Что такое стресс? Особенности влияния стрессовых состояний на личность подростков.	Занятие с элементами дискуссии и тренинга.	24 неделя 25 неделя
23.	Трудные ситуации и развитие	0,5	1,5	Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.	Занятие с элементами игры, рефлексии.	26 неделя 27 неделя



24.	Привычки, интересы, мечты	0,5	1,5	Помощь подростку в осознании своих чувств и эмоций	Занятие с элементами дискуссии, рефлексии.	28 неделя 29 неделя
25.	Творческое занятие		1	Помощь подростку в осознании своих чувств и эмоций	Творческая работа « Мои мечты».	30 неделя
26.	Мотивация помощи и альтруистического поведения	0,5	0,5	Помощь подростку в осознании своих чувств и эмоций	Занятие с элементами тренинга.	31 неделя
27.	Психологическая игра.		2	Мотивировать подростков к позитивному отдыху на летних каникулах	Игровое занятие	32 неделя 33 неделя
28.	Итоговое занятие		1	Мотивировать подростков к позитивному отдыху на летних каникулах	Игровое занятие	34 неделя
		<b>13,5</b>	<b>20,5</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.