

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 10»**

РАССМОТРЕНО:

кафедра учителей начальных
классов

Протокол № 1 от 29.08.16

СОГЛАСОВАНО:

Педагогический совет

Протокол № 1 от 30.08.16

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБУ «Школа №10»

Е.А. Жилкина

Приказ № 447 от 2.09.16



**Общекультурное направление
Рабочая программа по внеурочной деятельности
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»
1 час в неделю (34 часа в год – 5-7 классы)**

Разработчик:
Майорова Е.В.,
учителя начальных классов первой категории

Составлена на основе авторской программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я»

Тольятти 2016

Пояснительная записка

Ранний подростковый возраст – важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток – уже не ребенок, но еще и не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные требования и роли. Его глобальная жизненная ориентация зависит от того, как он будет относиться к миру в целом к себе и другим в мире в целом. Позиция доверия и терпимости - это основа для формирования конструктивного общения в пользу мирного сосуществования, а не конфликтов. Центральным психологическим процессом является развитие самосознания и это проявляется в новообразованиях данного возрастного периода: “чувство взрослости”, “чувство принадлежности к группе”, в появлении новых вопросов о себе, новых точек зрения. Согласно структуре, предложенной В.С.Мухиной, в самосознании можно выделить такие компоненты: собственное имя человека, притязание на социальное признание, социальное пространство личности (ее права и обязанности), психологическое время личности (ее прошлое, настоящее и будущее), половая идентификация.

Младшие подростки начинают активно осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо ориентируются, не уверены в его устойчивости. Данная программа позволяет помочь подросткам найти ответы на многие вопросы, развить у них эмоционально-личностную сферу.

Цель программы: развитие у обучающихся способности к самопознанию, рефлексии, совершенствование навыков конструктивного общения.

Основные задачи:

- ознакомить обучающихся с основами психологических знаний и представлений, доступных возрасту,
- способствовать развитию потребности в осознании обучающимися своих особенностей, достоинств и недостатков,
- способствовать формированию потребности в саморазвитии, в том числе в учебной деятельности,
- способствовать развитию умения адекватно воспринимать окружающий мир, людей, себя, управлять собой в процессе взаимодействия, осознанно действовать в ситуации выбора,
- способствовать раскрытию творческого потенциала обучающихся, совершенствованию коммуникативных навыков и навыков конструктивного общения.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 34 занятия при продолжительности занятий 40 минут при частоте проведения занятий 1 раз в неделю.

Структура занятий

Каждое занятие делится на

- эмоциональную разминку,
- основную часть по теме занятия,
- заключительную часть: игровую или тестовую.

Методы, используемые в программе:

- психологическая информация,
- интеллектуальные задания,
- ролевые методы,
- коммуникативные игры,
- игры, направленные на развитие воображения,
- задания с использованием терапевтических метафор,
- задания на формирование «эмоциональной» грамотности,
- когнитивные методы,
- дискуссионные методы.

Оценка эффективности:

В начале года (сентябрь) и в конце года (май) проводится обследование эмоциональной и личностной сфер по проективным методикам «Несуществующее животное» и «Дерево», по тесту тревожности Филлипса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Ожидаемые результаты:

Систематические занятия по данной программе предполагают динамику в *развитии личностных УУД*. Будут формироваться:

- адекватная самооценка,
- установка на здоровый образ жизни,
- понимание чувств других людей и сопереживание им,
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,
- знание основных моральных норм и установка на их выполнение.

В *сфере регулятивных УУД* пятиклассники получают возможность:

- в сотрудничестве с психологом ставить новые задачи по самопознанию, самовоспитанию,
- проявлять познавательную активность,
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей,
- контролировать и оценивать свои действия.

В *сфере коммуникативных УУД* у обучающихся будут развиваться:

- умение учитывать мнение своего собеседника,
- умение организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем, сверстниками, родителями,
- диалогическая речь,
- умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 Класс

Тема 1. Введение в мир психологии – 3ч.

1. Введение в мир психологии – 1ч.

Необходимость психологических знаний для человека. Составляющие счастливой жизни для человека.

2. Диагностика эмоциональной и личностной сферы. – 2ч.

Тема 2. Я – это Я. – 9ч.

3. Кто я, какой я? – 2ч.

Знакомство со своими личностными качествами.

4. Я – могу. - 1ч.

Нахождение позитивных качеств. Умение прощать и просить прощение.

5. Я нужен! – 1ч.

Человеческая потребность быть нужным окружающим.

6. Я мечтаю. - 1ч.

Умение мечтать и фантазировать.

7. Я – это мои цели. – 1ч.

Цели на будущее, на ближайшее будущее.

8. Я – это мое детство. – 1ч.

Детство – жизненный период, о котором нужно помнить.

9. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. – 2ч.

Настоящее и будущее как временные жизненные отрезки.

Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. – 4ч.

10. Чувства бывают разные. – 2ч.

Осознание собственных чувств. Адекватное самовыражение.

11. Стыдно ли бояться? – 1ч.

Принятие своих чувств. Преодоление страха.

12. Имею ли я право сердиться и обижаться? – 1ч.

Регулирование чувств злости и обиды.

Тема 4. Я и мой внутренний мир. – 3ч.

13. Каждый видит мир и чувствует по-своему – 1ч.

Ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

14. Любой внутренний мир ценен и уникален – 2ч.

Самопринятие.

Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир. – 4ч.

15. Трудные ситуации могут научить меня. – 2ч.

В любом событии есть плюсы и минусы. Обучающий эффект типичный трудный ситуаций школьника.

16. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. – 2ч.

Качества, составляющие внутреннюю силу.

Тема 6. Я и ты. – 6ч.

17. Я и мои друзья. – 2ч.

Проблемы подростковой дружбы.

18. У меня есть друг. – 1ч.

Эгоизм – качество, мешающее дружбе.

19. Я и мои колючки. -1ч.

Качества, мешающие и помогающие общению.

20. Что такое одиночество? – 1ч.

Какого человека можно назвать одиноким.

21. Я не одинок в этом мире. – 1ч.

Тема 7. Я начинаю меняться. – 5ч.

22. Нужно ли человеку меняться? -2ч.

Пути самосовершенствования. Зачем человеку изменения.

23. Диагностика эмоциональной и личностной сферы. – 2ч.

24. Заключительное занятие. – 1ч.

Подведение итогов.

6 класс

Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.

Цель: помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

1. Я повзрослел- 2 ч.

2. У меня появилась агрессия.- 1ч.

3. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? -2 ч.

4. Конструктивное реагирование на агрессию.2 ч.

5. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.-2 ч.

6. Учимся договариваться.-1 ч.

Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

Цель: помочь обучающимся обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека.

1. Зачем человеку нужна уверенность в себе? -1 ч.

2. Источники уверенности в себе-2 ч.
3. Какого человека мы называем неуверенным в себе? -2 ч.
4. Я становлюсь увереннее -1 ч.
5. Уверенность и самоуважение.-2 ч.
6. Уверенность и уважение к другим. - 1ч.
7. Уверенность в себе и милосердие. -1 ч.
8. Уверенность в себе и непокорность.-1 ч.

Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я.

Цель: помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни человека, научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

1. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице -2 ч.
2. Способы поведения в конфликте: наступление,обсуждение, отступление, уход от конфликта. -2 ч.
3. Конструктивное разрешение конфликтов. -2 ч.
4. Конфликт как возможность развития. 2 ч.
5. Готовность к разрешению конфликта.1 ч.

Тема 4. Ценности и их роль в жизни человека.

Цель: побудить обучающихся задуматься о собственных жизненных ценностях.

1. Что такое ценности?-1 ч.
2. Ценности и жизненный путь человека.-1 ч.
3. Мои ценности. -1 ч.

7 класс

Тема 1. Эмоциональная сфера человека

1. Почему нам нужно изучать чувства?

Обсуждение целей занятий; прослушивание текста и выбор из предложенных чувств, которые прозвучали в тексте; изображение чувств с помощью невербальных средств; разыгрывание ситуации «клиент-психолог»; описание внешности участников группы; рисование; составление рассказа; ответы на вопросы.

2. Слово и чувство

Прослушивание стихов и анализ чувств, вызываемых ими; анализ воздействия слова на чувства; пожелание добрых слов участникам группы; просмотр и обсуждение отрывков из фильмов и мультфильмов.

- 3.Основные законы психологии эмоций

Исключение слов по заданному признаку; изучение законов психологии эмоций; прослушивание текста и его обсуждение; анализ чувств, которые ассоциируются с заданными предметами; игровая деятельность

4. Запреты на чувства

Обсуждение; составление комплексов чувств; изучение запретов на чувства и их внешних проявлений; отгадывание запретов на чувства в заданных высказываниях; рисование вытесненных чувств; анализ чувств людей в заданных ситуациях; разыгрывание ситуации.

4. Эффект обратного действия.

Анализ заданных слов с позиции людей разных профессий; обсуждение чувств подростков и родителей при прослушивании музыкальных композиций разных жанров; изучение эффекта обратного действия; обсуждение; написание мини-сочинения; анализ подростками своих чувств, которые ассоциируются у них с заданными словами.

5. Передача чувств по наследству.

Анализ заданных ситуаций с различных точек зрения; обсуждение чувств, которые испытывают подростки и их родители при просмотре телепередач; нахождение различий у заданных чувств; обсуждение вопроса передачи чувств по наследству; анализ рассказов;

изображение чувств при помощи геометрических фигур; анализ часто испытываемых чувств у подростков.

6. Психогигиена эмоциональной жизни.

Анализ заданных ситуаций; анализ чувств, испытываемых подростками и родителями при просмотре телепередач; анализ понятий «альтруизм» и «эгоизм»; обсуждение правил психогигиены; прослушивание и обсуждение текста; ответы на вопросы с позиции полученной роли.

Тема 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека.

1. Как мы получаем информацию о человеке.

Анализ чувств, испытываемых подростком, играющим в компьютерные игры и родителями, которые за ним наблюдают; анализ чувств людей в заданных ситуациях; анализ ситуаций и нахождение связи между ними и поставленными вопросами; нахождение проблемы в заданном примере; изучение понятия «невербальная коммуникация»; изображение своего эмоционального состояния на занятии; одновременный подбор слов с разным количеством слогов в паре.

2. Учимся понимать жесты и позы.

Анализ чувств людей в заданных ситуациях; подбор чувств к заданным состояниям; изображение чувств с помощью жестов и поз; прослушивание текста и его обсуждение; разыгрывание ситуаций, в которых употребляются заданные жесты; разыгрывание ситуаций с помощью невербальных средств, ответы на вопросы.

3. Мимика.

Изучение понятия «мимика»; изображение ситуаций с помощью мимики; произнесение фразы с заданным выражением лица; изображение заданного чувства с помощью мимики и ответы на вопросы

4. Жесты.

Исключение лишних слов; прослушивание текста и его обсуждение; описание состояний, в которых употребляется заданный жест; изображение участников группы с помощью мимики и пантомимики; ответы на вопросы.

5. Невербальные признаки обмана

Нахождение закономерностей; анализ музыкальных предпочтений подростков, исходя из особенностей их эмоциональной сферы; изучение признаков обмана; определение искренности высказанных комплиментов; определение искренности рассказов участников группы, ответы на вопросы

6. Понимание причин поведения людей.

Нахождение объединяющего слова для заданной группы слов; анализ телевизионных предпочтений подростков исходя из особенностей их эмоциональной сферы; анализ заданных ситуаций; подбор окончаний к заданным предложениям; анализ ошибок в понимании людьми друг друга; ответы на вопросы в роли задуманного участника; отгадывание мыслей и чувств водящего в игре, ответы на вопросы.

7. Впечатление, которое мы производим.

Обсуждение понятия «первое впечатление»; придумывание примеров, отражающих, как первое впечатление о человеке меняется после более близкого знакомства; обсуждение эффективности вариантов произведения хорошего впечатления; разыгрывание ситуаций, ответы на вопросы.

8. Из чего складывается первое впечатление о человеке.

Придумывание решений для заданных ситуаций; обсуждение понятия «впечатление о человеке»; прослушивание и обсуждение текста; выделение в тексте составных характеристик впечатлений; письменное изложение впечатлений об участниках группы; анализ заданной ситуации, ответы на вопросы.

9. Способы понимания социальной

Установление аналогий; обсуждение различий понятий «восприятие» и «понимание»; обсуждение вопроса о том, какая социальная информация лучше запоминается; рисование; придумывание легенд; ответы на вопросы

10. Влияние эмоций на познание.

Установление аналогий; нахождение недостающего слова; изучение эмоциональных эффектов, влияющих на запоминание информации; поиск участников группы с заданной мимикой; нахождение общего качества водящего игры и участников группы; ответы на вопросы.

Тема 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба.

1. Привлекательность человека.

Подбор синонимов к заданным словам; обсуждение привлекательных черт в людях; обсуждение привлекательных черт участников группы; разыгрывание ситуаций.

2. Взаимность или обоюдная привлекательность

Продолженное последовательности слов по аналогии; нахождение слов; обсуждение понятия «взаимная симпатия»; размышление о трудностях проявления симпатии в подростковом возрасте; передача комплимента участникам группы с помощью взгляда; придумывание комплиментов; отгадывание участниками группы автора комплимента; ответы на вопросы

3. Дружба. Четыре модели общения.

Исключение лишнего слова; изучение четырёх моделей общения; ранжирование высказываний по степени значимости; ответы на вопросы; составление обобщённого портрета друга; анализ заданных ситуаций; отгадывание участников группы по тактильным ощущениям; составление вопросов

4. Романтические отношения или влюблённость

Продолжение последовательности слов по аналогии; обсуждение понятий «влюблённость» и «любовь»; разыгрывание ситуаций; составление признаний в любви в устной и письменной формах; ответы на вопросы.

5. Любовь.

Исключение лишних слов; продолжение последовательности слов; подбор ассоциаций; подбор примеров отношений любви у известных кино- и литературных героев; прослушивание текста и его обсуждение; составление обобщённых «портретов»; ответы на вопросы.

6. Половая идентичность и её развитие у подростков.

Размышление над заданными вопросами; выбор наиболее значимых высказываний; прослушивание текста; продумывание вариантов помощи; подбор вариантов подарка для участника группы; ответы на вопросы.

7. Что помогает и что мешает любви.

Исключение лишнего слова; продолжение последовательности слов; обсуждение; нахождение качеств, способствующих установлению устойчивых отношений любви; анализ своей реакции в заданной ситуации; анализ ситуаций

**Учебно-тематическое планирование курса
5 классы**

№ п/п	Тема	Всего часов
1.	Введение в мир психологии	1ч.
2-3	Диагностика эмоциональной и личностной сферы.	2ч
5-6	Кто я, какой я?	2ч.
7	Я – могу.	1ч.
8	Я нужен!	1ч.
9	Я мечтаю.	1ч.
10	Я – это мои цели.	1ч.
11	Я – это мое детство.	1ч.
12-13	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	2ч.
14-15	Чувства бывают разные.	2ч.
16	Стыдно ли бояться?	1ч.
17	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1ч.
18	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1ч.
19-20	Любой внутренний мир ценен и уникален.	2ч.
21-22	Трудные ситуации могут научить меня.	2ч.
23-24	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	2ч.
25-26	Я и мои друзья.	2ч.
27	У меня есть друг.	1ч.
28	Я и мои колючки.	1ч
29	Что такое одиночество?	1ч.
30	Я не одинок в этом мире.	1ч.
31-32-	Нужно ли человеку меняться?	2ч.
33-34	Диагностика эмоциональной и личностной сферы.	2ч.
Всего		34

6 класс

№ п/п	Название темы, занятия	Кол-во часов
Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.		
1, 2.	Я повзрослел.	2
3.	У меня появилась агрессия.	1
4, 5.	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
6, 7.	Конструктивное реагирование на агрессию.	2
8, 9.	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
10, 11.	Учимся договариваться.	2
Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.		
12.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
13, 14.	Источники уверенности в себе?	2
15, 16.	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
17.	Я становлюсь увереннее.	1
18, 19.	Уверенность и самоуважение.	2
20.	Уверенность и уважение к другим.	1
21.	Уверенность в себе и милосердие.	1
22.	Уверенность в себе и непокорность.	1
Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я.		
23, 24.	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2
25, 26.	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	2
27, 28.	Конструктивное разрешение конфликтов.	2
29, 30.	Конфликт как возможность развития.	2
31.	Готовность к разрешению конфликта.	1
Тема 4. Ценность и их роль в жизни человека.		
32.	Что такое ценности?	1
33.	Ценности и жизненный путь человека.	1
34.	Мои ценности.	1

7 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы, занятия</i>	<i>Кол-вочасов</i>
Эмоциональная сфера человека.		10
1	Почему нам нужно изучать чувства?	2
2	Слово и чувство.	1
3	Основные законы психологии эмоций.	1
4	Запреты на чувства.	2
5	Эффект обратного действия.	1
6	Передача чувств по наследству.	2
7	Психогигиена эмоциональной жизни.	1
Социальное восприятие: как узнавать другого человека.		14
8	Как мы получаем информацию о человеке.	2
9	Учимся понимать жесты и позы.	2
10	Мимика.	1
11	Жесты.	1
12	Невербальные признаки обмана.	1
13	Понимание причин поведения людей.	2
14	Впечатление, которое мы производим.	1
15	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1
16	Способы понимания социальной информации.	1
17	Влияние эмоций на познание.	1
18	Обобщение темы.	1
Межличностная привлекательность: любовь, дружба.		10
19	Привлекательность человека.	1
20	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1
21	Дружба. Четыре модели общения.	2

22	Романтические отношения или влюблённость.	2
23	Любовь.	1
24	Половая идентичность и её развитие у подростков.	1
25	Что помогает и что мешает любви.	2