

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 118» Г.БАРНАУЛА

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 118»

Протокол № 10 от «22»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ №
118»

А.К. Абросимова
Приказ № 390-о/д от «23»
августа 2024 г.

Абросимова
Алла
Константиновна
а Р

Подпись: Абросимова Алла
Константиновна
DN: cn=RU, o=Алтайский край, l=Барнаул,
t=Директор, ou=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№118", cn=ИПС-60945148873,
ou=22100852106, o=ab118@mail.ru,
c=Алла Константиновна, sn=Абросимова,
cn=Абросимова Алла Константиновна
Основание: я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.09.02 09:51:15+0700

**Рабочая программа составлена на основе
программы групповых занятий по психологии
«Тропинка к своему Я», Хухлаева О.В.**

Программу составил
Пойда Елена Викторовна,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

Барнаул, 2024г.

Пояснительная записка	3-6
Учебно-тематический план	7
Содержание учебно-тематического плана	7 -10
Список литературы	11

Пояснительная записка

Предлагаемая программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. В подростковом возрасте часто сопровождается острыми переживаниями собственной сексуальной несостоятельности, и тема эта чрезвычайно сложна. Содержание занятий способствует самопознанию учащихся, улучшает качество общения и готовит подростков к будущей взрослой жизни.

Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее наличие динамического равновесия между индивидом и средой.

В основу программы легли:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. №1897 от 17.12.2010г
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002)
- Основная общеобразовательная программа школы
- рекомендации ТПМПК

Цель программы: создать условия для сохранения и укрепления психологического здоровья учащихся.

Задачи курса:

- Мотивировать учащихся к самопознанию
- Учить конструктивным способам решения проблем.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.

- Корректировать у подростков нежелательные черты характера и поведения.
- Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Данная коррекционно-развивающая программа целенаправленного и систематического развития школьников рассчитана на 1 год. Объём программы 35 часов (1 занятие в неделю).

Программа ориентирована на групповую форму работы. Групповые занятия с учащимися не заменяют индивидуальных занятий психолога с тем или иным ребёнком, нуждающимся в особой психологической помощи. Важность групповой формы психологических занятий обусловлена, прежде всего, двумя факторами:

- реализация задач по развитию у обучающихся коммуникативных навыков, навыков учебного сотрудничества, а также профилактика социальной дезадаптации требует организации различных форм межличностного общения детей;
- проблемы учебной деятельности школьников связаны именно с коллективным характером, в частности, трудности организации внимания и восприятия в условиях коллективной деятельности.

Занятия позволяют обеспечить состояние внутреннего благополучия, комфорта, защищённости, что обусловлено как их содержанием, так и принятыми в группе правилами взаимодействия и личностно-ориентированным стилем общения педагога.

Особенностью программы является её построение на основе принципа событийности. Усвоение психологических, этических и др. знаний на основе собственного опыта, через проживание конкретных событий позволяет придать им личностный смысл, облегчает их дальнейшее применение в жизни.

- Используются психологические формы и методы:
- групповая дискуссия, беседа;
- анализ конкретных жизненных ситуаций, текстов, решение задач;
- создание и анализ проблемных ситуаций;
- элементы наблюдения, самонаблюдения, эксперимента;
- игры (деловые, имитационные);
- тестирование и другие диагностические процедуры;
- элементы социально-психологического тренинга.

Предполагаемые результаты

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформированы личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные УУД:

- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование целостного мировоззрения;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
 - освоение социальных норм, правил поведения;
 - формирование ценности здорового образа жизни;
 - формирование внутренней позиции учащегося;
 - формирование мотивации к обучению и познанию;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей.

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.
- учиться исследовать свои качества и свои особенности.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.
- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах.

Категория участников: 8 класс

Форма проведения: внеурочная деятельность

Количество часов: 68

Режим работы: 2 раза в неделю.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1.	Я – концепция и ее ключевые моменты	14
2.	Эмоциональный мир человека.	20
3.	Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	12
4.	Мотивационная сфера личности	10
5.	Игровые занятия с элементами тренинга по курсу	12
	Итого:	68

Содержание учебно-тематического плана

№	Наименование разделов, тем	Цель занятия	Содержание занятия	Кол- во часо в
	Тема 1 Я – концепция и ее ключевые моменты	Содействовать расширению самосознания подростков		
1.	Я – концепция		Я – концепция Умственный мусор Общая деталь	2
2.	Самоуважение		Самоуважение Лишнее слово Высказывания	2
3.	Самоконтроль		Самоконтроль Реши задачу Письмо на руке Ирландская дуэль	4
4.	Уверенность в себе		Уверенность в себе	4
5.	Пол как ключевой момент Я		Если я Превращаемся в числа Что изменилось	2
	Тема 2. Эмоциональный мир человека	Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы		
6	Психические состояния и их		Что такое состояние Опиши состояние	2

	свойства		Вдохновение	
7.	Напряжение		Виды напряжения Три толстяка	2
8.	Приемы внешней регуляции состояния		Убеждение Внушение Узнай товарища	2
9.	Приемы внутренней регуляции состояния		Улыбка Точечный массаж Имя	2
10.	Приемы саморегуляции		Пар Визуализация Имя	2
11.	Настроение		Настроение Квадратики Змейка	2
12.	Настроение и активность человека		Влияние настроения на поведение Наши сотрудники	2
13	Возрастной аспект состояний; состояние подростков		Кто что ест Собери свою команду	2
14	Стресс		Чем полезен стресс Узнай товарища	2
15	Стресс и стрессоустойчивость		Фундамент стрессоустойчивости Словесная дуэль	2
	Тема 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	Помочь учащимся узнать свои психофизиологические особенности и ограничения в работе с информацией		
16	Способы восприятия информации		Способы восприятия информации Кто что любит Меткие стрелки	2
17	Способы переработки информации		Способы переработки информации Определи ведущее полушарие	2

			Веретено	
18.	Темп работы с информацией		Темп работы с информацией Рекламный агент	2
19.	Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией		Что кому будет мешать Моющий пылесос	2
20.	Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией		Что кому будет мешать Кто я? Найди цвет	4
	Тема 4. Мотивационная сфера личности	Способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы		
21	Мотив и его функции		Какие бывают мотивы Дружная пара	2
22.	Привычки, интересы, мечты		Мои привычки и интересы Мечта Дуэль	6
23.	Мотивация помощи		Альтруизм Спаси друга	2
	Игровые занятия с элементами тренинга по курсу		Игры и упражнения по выбору психолога	12
	ВСЕГО			68

Учебно-методический комплект:

Список литературы

1. методическое пособие Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2019
2. «Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хрящевой. Спб., 2008г
3. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; М., 2008г
4. Кравцова М.М. «Дети изгой. Психологическая работа с проблемой»; М., 2009г

5. Лебедева Л.Д. «Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий» Спб., 2009г
6. Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007г
7. Райс Ф. «Психология подросткового и юношеского возраста»; Спб., 2007г
8. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007г

Электронный ресурс

Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>

Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>

«Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>

Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>

«Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>

«Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>

Оборудование:

- магнитофон;
- фломастеры.
- наглядные пособия и раздаточный материал
- Метафорические ассоциативные карты

«Утверждаю»
Директор _____ Абросимова А.К.
« ____ » _____ 20 ____ г.

Лист коррекции и внесения изменений

Класс	№ урока	Тема урока	Причины