

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
Константиновн
а Р

Подпись: Абросимова Алла
Константиновна
DN: CN=Абросимова Алла Константиновна, OU=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 118», O=Сибирский край, E=abrosimova@yandex.ru, C=RU, S=Алтайский край, L=Барнаул,
Т=Директор, CN=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 118», O=Сибирский край, E=abrosimova@yandex.ru, C=RU, S=Алтайский край, L=Барнаул,
CN=Абросимова Алла Константиновна, SN=Абросимова,
Основание: я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Место подписания: место подписания
Дата: 2024.09.02 09:51:15 +07'00'

**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	3-5
Учебно-тематический план	6
Содержание учебно-тематического плана	6 -9
Список литературы	10

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. Программа 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.

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)
- Курс занятий Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2019. – 207 с.
- 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.
- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
- 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. Формировать терпимость к мнению собеседника.
- Корректировать у детей 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.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)

- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Категория участников: 7 класс.

Форма проведения: коррекционно-развивающие занятия

Количество часов: 68

Режим работы: 2 раза в неделю.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1.	Эмоциональная сфера человека.	12
2.	Социальное восприятие: как узнавать другого человека.	12
3.	Межличностная привлекательность: любовь, дружба.	12
4.	Взросление и изменение отношений с родителями.	12
5.	Игровые занятия с элементами тренинга по курсу программы	20
	Итого:	68

Содержание учебно-тематического плана

№	Наименование разделов, тем	Цель занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
	Тема 1 Эмоциональная сфера человека.	Способствовать формированию у подростков эмоционального интеллекта		
1.	Эмоциональный интеллект		Ошибка футболиста Профессии Парк развлечений Два подсказчика	2
2.	Закон «прорыва		Ассоциации	2

	плотины»		Эмоции в подарок Работа со сказкой	
3.	Закон скрытности		Закон скрытности Определи запреты Сонник Мумия	2
4.	Закон обратного эффекта		Закон обратного эффекта Плохое настроение Забронируй путевку	2
5.	Передача чувств «по наследству»		Одежда Крутометр Кто загадан	2
6.	Взаимосвязь разума и эмоций		С чем я согласен Одежда Работа со сказкой Перепутаница	2
	Тема 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека	помочь подросткам понимать других людей		
7.	Как мы получаем информацию о другом человеке		Понимать окружающих Работа в тетради Как мы друг друга пожимаем	1
8.	Учимся понимать жесты и эмоции		Жесты и позы Жесты, отражающие состояние человека Разговор по телефону	1
9.	Жесты		Найди лишнее слово Живое зеркало Четыре буквы	1
10.	Невербальные признаки обмана		Определи причину О чем говорят жесты Врунишка	1
11.	Понимание причин поведения людей		Как не наделать ошибок в понимании Если я Ника Где я нахожусь	2
12.	Впечатление, которое мы производим		Как произвести впечатление Впечатление в социальных сетях Приготовь обед	2
13.	Из чего складывается впечатление о человеке		Что мы помним о человеке Что нужно делать Работа в тетради	1
14.	Что такое наблюдательная сензитивность		Группа разделилась Сыщики Подойди к...	1
15.	Развиваем наблюдательную сензитивность		Чьи руки Какие у него... Обложка учебника	2
	Тема 3. Межличностная	Способствовать рефлексии процесса		

	привлекательность: любовь, дружба	общения со сверстниками.		
16	Привлекательность человека		Что привлекает в человеке Путаница Волшебное превращение	2
17	Взаимность или обоюдная привлекательность		Взаимная симпатия Действия симпатии Оторви хвостик	2
18.	Дружба. Четыре модели общения		Модели общения Дружба в соцсетях Что для тебя значимо	4
19.	Романтические отношения и влюбленность		Влюбленность и любовь Как поступить Узнай свои качества	2
20.	Романтические отношения или влюбленность		Табу для родителей подростков Роль на спине	2
	Тема 4. Взросление и изменение отношений с родителями	Помочь подросткам улучшить взаимоотношения с родителями		
21	Взросление и отношения с родителями		Взаимное понимание или непонимание Мешочек с животными Собери команду	4
22.	Взросление и отношения с родителями		Права и обязанности Конкурс разведчиков Меткий стрелок	4
23.	Взросление и отношения с родителями		Кто пронес телефон Слепой и поводырь	4
	Тема 5. Игровые занятия с элементами тренинга по курсу программы	Игры и упражнения по выбору психолога		20
	ВСЕГО			68

Учебно-методический комплект:

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. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; М., 2008г
3. Кравцова М.М. «Дети изгой. Психологическая работа с проблемой»; М., 2009г
4. Лебедева Л.Д. «Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий» Спб., 2009г
5. Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007г
6. Райс Ф. «Психология подросткового и юношеского возраста»; Спб., 2007г
7. 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 школы _____ Абросимова А.К.

«__» _____ 20__ г.

Лист коррекции и внесения изменений

Класс	№ урока	Тема урока	Причины