

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

Подписан: 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=ИПС-22100852100, o=ob118@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	3-4
Учебно-тематический план	5
Содержание учебно-тематического плана	6-29
Список литературы	30

### **Пояснительная записка**

Важнейшей социальной задачей цивилизованного общества является укрепление психического здоровья и обеспечение гармоничного развития подрастающего поколения. Одной из основополагающих ценностей образования является здоровье детей с ОВЗ.

Психическое здоровье – есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации. Особенно важно всё выше перечисленное для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Немаловажно, что у многих шестиклассников снижается самооценка из-за первых телесных изменений, неуверенности в своей взрослости.

Предлагаемая программа коррекционных занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков с ОВЗ. Она способствует развитию интереса ребёнка 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. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье.

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 (5 – 6 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 детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
- 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 рассчитана на 1 год. Объём программы 68 часов (2 занятия 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.

Занятия с детьми построены на сюжетной основе.

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, драматизации);
- тестирование и другие диагностические процедуры;
- элементы социально-психологического тренинга.

### **Результаты освоения курса.**

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

### ***Предметные результаты:***

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

- *нормы и правила, существующие в мире;*

- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

#### **Личностные УУД:**

- ✓ усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- ✓ учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- ✓ повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- ✓ формировать адекватную самооценку
- ✓ учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- ✓ развивать рефлексию

#### **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

#### **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 агрессивное поведение;
- ✓ осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- ✓ учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

#### **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.

**Категория участников:** 6 класс.

**Форма проведения:** коррекционные занятия

**Количество часов:** 68

**Режим работы:** 2 раз в неделю.

### Учебно-тематический план

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Тема 1 Агрессия и её роль в развитии человека	16
2.	Тема 2 Уверенность и её роль в развитии человека	10
3.	Тема 3 Конфликты и их роль в усилении Я	14
4.	Тема 4 Ценности и их роль в развитии человека	14
5.	Тема 5 Занятия с элементами тренинга по курсу программы	14
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

### Содержание учебно-тематического плана

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Цель занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Кол- во часов</b>
	Тема 1 Агрессия и её роль в развитии человека	Создать условия для осознания различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать свое поведение		
1.	«Я повзрослел»		Работа со сказкой. Лабиринт души (Т. Шмидт) Работа в тетради. «Символ моего Я».	2
2.	«У меня появилась агрессия»		«Золотые мысли». «Ассоциации». Работа со сказкой. Сказка про Рона	2
3.	«Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?»		«Покажи агрессию». «Кто из них агрессивный?» «Агрессивный... продавец». «Отбросить старое, чтобы измениться». Работа со сказкой. Время (О. Горбушина). Работа в тетради, «Моя реакция на агрессию». «Как поступить конструктивно?»	2
4.	«Конструктивное реагирование на агрессию»		«Свет мой зеркальце». «Трудно». «Если я сильный...» Работа с притчей.	2
5.	«Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми»		«Эпиграф занятия». «Чем недовольны родители?» «Чем недовольны подростки?» «Подростки не понимают... Родители не понимают...» «Учимся договариваться». Работа со сказкой. Сказка про Крича (М. Кирсанова)	4
6.	«Учимся договариваться»		«Эпиграф занятия». «На приеме у психолога». «Мои маски». Работа в тетради, «Рисунок маски». Работа с притчей. «Эпиграф занятия». «Маски».	4
	Тема 2 Уверенность и её роль в развитии человека	помочь обрести уверенность в себе и понять,		

		что вера в себя необходима для развития человека.		
7.	«Зачем человеку нужна уверенность в себе?»		«Эпиграф занятия». «Портрет». «В чем проблема?» «Ассоциации». «Символ моей веры в себя». Работа со сказкой. Про мальчика «Неудоба»	1
8.	«Источники уверенности в себе»		«Эпиграф». «Копилка источников уверенности». Работа в тетради, «Мои источники уверенности». «Мои ресурсы».	1
9.	«Какого человека мы называем неуверенным в себе?»		«Эпиграф», «Маски неуверенности», Работа в тетради, «Какое поведение у ребят?». «Надень маску». «На приеме у психолога». Работа со сказкой. Маленькая Волна (К. Ступницкая)	1
10.	«Я становлюсь увереннее»		«Высказывания» Работа со сказкой. Молодое дерево (К. Ступницкая)	1
11.	«Уверенность и самоуважение»		«Звезда самоуважения». «Волшебное зеркало». Работа со сказкой. На дне моря (Н. Шилова)	2
12.	«Уверенность и уважение к другим»		«Эпиграф». «За что я уважаю...» «Портрет». Работа со сказкой. «Превращение», «Подумай».	2
13	«Уверенность в себе и милосердие»		«Эпиграф». «Кто нуждается в милосердии?» «Качества милосердного человека». «С кем бы я мог согласиться?», «Золотые фразы».	1
14	«Уверенность в себе и непокорность»		«Эпиграф». «Портрет». «Закончи предложение». «Корзинка непослушания». Работа со сказкой Сказка про телефончик	1
	<b>Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я</b>	Помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни человека, научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.		
15	«Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице».		«Эпиграф». Работа в тетради, «Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля». «Как выглядит человек в конф-ликте?», «Конфликт — это хорошо или плохо?»	2
16	«Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта»		«Эпиграф». «Основные стили поведения в конфликте». Работа в тетради. «Как проявляются способы поведения в конфликте?» Работа в тетради, «Конфликтные ситуации». Работа со сказкой. Сказка про цветной снег	2

17	«Конструктивное разрешение конфликтов»		«Как выиграть обоим участникам конфликта?» Работа в тетради. «Разыграем конфликт». «Как оставаться спокойным». Работа со сказкой. Подумай обо мне	4
18.	«Конфликт как возможность развития»		«Эпиграф». «Станем американцами». «Конфликт как возможность». «Попробуем договориться». Работа со сказкой. Верба (И. Орлова)	2
19.	«Готовность к разрешению конфликта»		«Эпиграф». «В чем выгода?» «В стране вещей». Работа со сказкой. Город	4
	Тема 4. Ценности и их роль в развитии человека	Побудить учащихся задуматься о собственных жизненных ценностях		
20.	«Что такое ценности?»		«Эпиграф». Работа в тетради. «Я в будущем». Работа со сказкой. Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный	2
21	«Ценности и жизненный путь человека»		«Эпиграф», «Ценности и выбор профессии», «Определи ценности», «Переоценка ценностей», Работа со сказкой. Сказка про еловую шишечку	2
22.	«Мои ценности»		«Эпиграф», «Спор ценностей»	4
23.	«Мои желания и чувства»		«Герб моих ценностей», «Общий герб класса».	4
24	«Мой выбор. Мы изменились!»		Форма проведения и задания определяются по желанию учителя.	2
	Тема 5 Занятия с элементами тренинга по курсу программы	Создать условия для сохранения и укрепления психологического здоровья учащихся.		14
	<b>ВСЕГО</b>			<b>68</b>

#### Список литературы

##### Учебно-методический комплект:

1. методическое пособие Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 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/>

### Материально-техническое обеспечение:

- магнитофон;
- фломастеры.
- наглядные пособия и раздаточный материал
- Метафорические ассоциативные карты
- Набор «Пертра»

«Утверждаю»

Директор школы \_\_\_\_\_ Абросимова А.К.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### Лист коррекции и внесения изменений

Класс	№ урока	Тема урока	Причины