

Бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хлебодаровская средняя общеобразовательная школа»
Русско-Полянского муниципального района
Омской области

РАССМОТРЕНО на заседании школьного МО протокол № <u>1</u> от <u>28.08.</u> 2024 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по ВР БОУ «Хлебодаровская СОШ» <u>Бурлак Т.И.</u> <u>29 августа</u> 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор БОУ «Хлебодаровская СОШ» <u>Заварзин Е.Н.</u> <u>30 августа</u> 2024 г.
---	---	--



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему «Я»

7 класс

наименование учебного предмета, курса, класс

базовый 34 часа

(уровень: базовый, профильный, общеобразовательный, специального коррекционного обучения)

Руководитель: Крузе Светлана Николаевна,
педагог-психолог

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа «Тропинка к своему Я» для учащихся 7 класса разработана на основе программы уроков по психологии 7-8 классов «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаевой, М.: Генезис, 2021г. Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю). Программа данного курса представляет систему диагностических и тренинговых занятий, является продолжением курса изучения психологии в начальной школе.

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Подростку особенно трудно, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом, и как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находятся большинство современных российских подростков. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все они с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или как-то по-другому. В этом возрасте борьба за самостоятельность в мыслях и поступках приобретает для семиклассников особое значение. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе.

Поскольку подростковый возраст является критическим периодом в жизни человека, возникает необходимость в подобной программе, где подросток включен и участвует в групповых занятиях психопрофилактической направленности.

Основной целью программы является с одной стороны, формирование психологического здоровья, а с другой стороны – выполнение возрастных задач развития.

Цель осуществляется посредством выполнения следующих задач:

1. Оказывать помощь в осознании подростком своих изменений как в эмоциональном, так и в физическом плане.
2. Формировать навыки взаимоотношения, основанных на любви, сердечности, возможности не только принимать что-либо от людей, но и учиться отдавать.
3. Обогащать представления о собственных способностях и возможностях.
4. Способствовать адекватному самовыражению.

Программа курса разработана на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии. В программе учтены возрастные особенности обучающихся 7 классов.

Формы контроля: входная, текущая, промежуточная, итоговая диагностика.

Содержание курса «Тропинка к своему Я»

Содержание курса	Тема занятия	Формы и методы проведения занятий
Вводное занятие	Вводное занятие	Постановка целей и задач на новый учебный год. «Как я провел лето»
Эмоциональная сфера человека	Почему нам нужно изучать чувства	«Найди чувство», «Что чувствовала Вика», «Чьи глаза», «Коллективный рисунок». Игровые задания «Общая деталь», «Общие руки»
	Основные законы психологии эмоций	«Какое слово не подходит», «Основные законы психологии эмоций», работа со сказкой «Чертежник». Игровые задания «Ассоциации», «Царевна Несмеяна»
	Запреты на чувства	«Комплексы», «Составь комплекс», «Ты прав и ты прав...», «Запреты на чувства», «Определи запреты», «Куда уходят чувства». Игровые задания «Калейдоскоп чувств», «Педсовет».
	Эффект обратного действия	«Ученый, поэт, балерина и сказочник», «Что чувствует человек, если...», «Эффект обратного действия», «Как помочь человеку», «Ассоциации». Игровое задание «Ирландская дуэль»
	Диагностика эмоциональной сферы	Диагностика, правила работы с диагностическим материалом
	Моя эмоциональная сфера. Работа по результатам диагностики	Техники обработки психологических тестов, составление заключения по результатам диагностик
	Передача чувств по наследству	«Каждый смотрит по-своему», «Что чувствует человек, если...», «В чем отличие», «Могут ли чувства передаваться по наследству?», «Дети нацистских преступников», «Задумай чувство», «Букет моих чувств».
	Психогигиена эмоциональной жизни	«И это грустно, и это весело...», «Что чувствует человек, если...», «Какое чувство повышает ...», «Необходимость контакта с чувствами», работа со сказкой «Портфельчик». Игровые задания «Перепутаница»
	Групповой проект «Эмоции и чувства»	Первая группа оформляет плакат «Эмоции», вторая – «Чувства». Защита проекта.

Социальное восприятие: как узнать другого человека	Как мы получаем информацию о человеке	«Что чувствует человек, если...», «...», «Что чувствует человек, если он сделал...», «Понимать окружающих», «Всегда ли можно получать информацию о человеке с помощью слов?», «Почему невербальная коммуникация много говорит о человеке». Игровые задания «Я тебя понимаю», «Покажи состояние жестом», «Как мы друг друга понимаем»
	Учимся понимать жесты и позы	«Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...», «Узнай чувство», «Жесты и позы всегда говорят о чем-то», «Жесты, отражающие состояние человека», работа с притчей «Похожий на всех». Игровые задания «Придумай ситуацию», «Разговор по телефону»
	Жесты	«Найди лишнее слово». Работа с притчей «Песенка». «Вспомним жесты». Игровые задания «Живое зеркало», «Фотография на память»
	Невербальные признаки обмана	«Найди закономерность», «Определи причину», «О чем говорят жесты». Игровые задания «Искренний комплимент», «Врунишка»
	Понимание причин поведения людей	«Найди объединяющее слово», «Определи причину», «Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей», «Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли», «Как не делать ошибки в понимании». Игровые задания «Если я – Ника», «Что я сейчас чувствую, о чем думаю»
	Впечатления, которые мы производим	«Первое впечатление», «Как произвести впечатление». Игровые задания «Я устраиваюсь на работу», «Я меняю школу»
	Из чего складывается впечатление о человеке	«Что нужно делать», «Что мы помним о человеке». Игровые задания «Впечатление», «Новый учитель»
	Способы получения социальной информации	«Найди аналогии». Игровые задания «Сердитое лицо», «Мы все похожи»

	Обобщение темы	«Вспомним изученное», «Счастье – это когда тебя понимают». Игровые задания «Сыщики», «Как понравиться девочке (мальчику)», «Признак разделения»
	Творческая работа «Ты обо мне, я о тебе»»	Эссе «Мы друг друга понимаем». Обсуждение.
Межличностная привлекательность: любовь и дружба	Привлекательность человека	«Найди синоним», «Что привлекает в человеке», «Какая привлекательность важнее». Игровые задания «Звезда привлекательности», «Волшебное превращение»
	Взаимность или обоюдная привлекательность	«Продолжи ряд», «Найди слово», «Взаимная симпатия», «Легко ли проявлять симпатию». Игровые задания «Передай взглядом», «Самый лучший комплимент»
	Дружба. Четыре модели общения	«Найди лишнее слово», «Модели общения», «Что для тебя значимо», «Твое мнение», «Три качества». Игровое задание «Живые руки», «Вопрос для Лизы»
	Романтические отношения или влюбленность	«Продолжи ряд», «Влюбленность и любовь», «Как поступить» Игровые задания «Кто признается в любви лучше всех», «Чья фраза лучше».
	Любовь	«Какие слова подходят», «Как я понимаю любовь», «Приведи пример», «А это любовь?» Игровое задание «Портреты»
	Половая идентичность и ее развитие у подростков	«Может ли быть так...», «Проведи диагностику». Игровые задания «Кто более оригинален»
	Переживание любви	«Может ли быть так...», «Я - философ», «На приеме у психолога». Игровые задания «Подарок»
	Что помогает и что мешает любви	«Какие слова подходят», «Может ли быть так...», «Я тебя люблю», «Психологическая задача». Игровые задания «Любимый цветок и цвет галстука».
	Групповой проект. Коллаж «Любовь – это ...»	Работа в группах. Выполнение и защита коллажа.
Заключительное занятие	Заключительное занятие	Подведение итогов работы за год

Результаты освоения программы

Результаты освоения программы включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность внеурочного занятия заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному освоению школьной программы.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования
Внутренняя позиция школьника	
• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики; • развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; • формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.	<i>внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний</i>

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные действия	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
Умение работать с личностными методиками	
анализировать свое эмоциональное состояние	<i>с помощью диагностических методик выявлять свое эмоциональное состояние</i>
анализировать свои личностные особенности	<i>с помощью диагностических методик выявлять свои личностные особенности</i>
Умение работать в команде	
слушать и слышать собеседника	<i>вести диалог и полилог</i>
учитывать мнение собеседника	

уметь вставить на сторону собеседника	
Умение доказать свою точку зрения	
строить рассуждения, доказывать свою точку зрения	<i>строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей</i>
Умение определять последовательность событий	
устанавливать последовательность событий	<i>устанавливать последовательность событий, выявлять недостающие элементы</i>
Умение понимать информацию, представленную в неявном виде	
понимать информацию, представленную в неявном виде	<i>понимать скрытый подтекст высказывания</i>
Регулятивные универсальные действия	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
целеполаганию	<i>постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено и того, что еще неизвестно</i>
планированию	<i>определению последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата составление плана и последовательности действий</i>
прогнозированию	<i>предвосхищению результата и уровня усвоения, его временных характеристик</i>
контролю	<i>контролю в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона</i>
коррекции	<i>вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта</i>
оценке	<i>выделению и осознанию того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня освоения</i>
волевой саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии	<i>развитию способности к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий</i>
Коммуникативные универсальные действия	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
Умение объяснить свой выбор	

строить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора	<i>строить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора и отвечать на поставленные вопросы</i>
Умение задавать вопросы	
формулировать вопросы	<i>формулировать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером</i>

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами освоения программы внеурочной деятельности являются следующие знания и умения:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умение вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *понимать себя, свои желания, мечты, ценности;*
- *вести конструктивную беседу;*
- *учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;*
- *бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.*

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

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.

По окончании курса дети должны **уметь:**

- выражать словами свои мысли и чувства;
- понимать чувства других людей;
- выражать негативные чувства приемлемым в социуме способом;
- контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Тематические блоки курса «Тропинка к своему Я»

№	Тематический блок	Кол-во часов	Основные цели
1	Вводное занятие	1	- знакомство с целями, задачами, содержанием курса
2	Эмоциональная сфера человека	9	- обратить внимание подростков на важность эмоциональной сферы в жизни человека

3	Социальное восприятие: как узнать другого человека	12	- познакомить подростков с основными состояниями человека и их поведенческими проявлениями; - предоставить возможность подросткам рефлексии собственного поведения
4	Межличностная привлекательность: любовь и дружба	11	- способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы
5	Заключительное занятие	1	- обобщение полученных знаний

Тематическое планирование курса «Тропинка к своему Я»

Содержание курса	Тема занятия	Количество часов	Дата
Вводное занятие 1 час	Вводное занятие	1	
Эмоциональная сфера человека 9 часов	Почему нам нужно изучать чувства	1	
	Основные законы психологии эмоций	1	
	Запреты на чувства	1	
	Эффект обратного действия	1	
	Диагностика эмоциональной сферы	1	
	Моя эмоциональная сфера. Работа по результатам диагностики	1	
	Передача чувств по наследству	1	
	Психогигиена эмоциональной жизни	1	
	Групповой проект «Эмоции и чувства»	1	
Социальное восприятие: как узнать другого человека 12 часов	Как мы получаем информацию о человеке	1	
	Учимся понимать жесты и позы	1	
	Жесты и позы	2	
	Невербальные признаки обмана	1	
	Понимание причин поведения людей	1	
	Впечатления, которые мы производим	1	
	Из чего складывается впечатление о человеке	2	
	Способы получения социальной информации	1	
	Обобщение темы	1	
	Творческая работа «Ты обо мне, я о тебе»	1	
Межличностная	Привлекательность человека	1	

привлекательность: любовь и дружба 11 часов	Взаимность или обоюдная привлекательность	1	
	Дружба. Четыре модели общения	2	
	Романтические отношения или влюбленность	1	
	Любовь	1	
	Половая идентичность и ее развитие у подростков	1	
	Переживание любви	1	
	Что помогает и что мешает любви	1	
	Групповой проект. Коллаж «Любовь – это ...»	2	
Заключительное занятие 1 час	Заключительное занятие	1	
ВСЕГО:		34	

Методические и оценочные средства

Контрольно-оценочные средства

Этапы контроля	Период	Объект и формы контроля	Диагностический инструментарий
Входной контроль	Начальный этап прохождения курса	Адаптации к школе, психологическая готовность к обучению в 7 классе	Наблюдение Диагностика с использованием проективных методик
Текущий контроль	По окончании раздела	Эмоционально-личностная сфера. Особенности адаптации. Уровень освоения материала.	Наблюдение. Проективные методики, рисунчатые тесты
Промежуточный контроль	После проведения каждого занятия	Усвоение знаний, применение на практике	Наблюдение, взаимооценка, самооценка
Итоговый контроль	В конце обучения по программе	Проверка освоения программы, развитие эмоционально-личностной сферы	Наблюдение, опрос, анкетирование, диагностики. Опрос родителей и кл. руководителя

Методическое обеспечение программы

1. Банк проективных методик для определения уровня адаптации обучающихся средней школы <https://nsportal.ru/user/762022/page/adaptatsiya-pervoklassnikov-metodiki>
2. Игры-энергизаторы <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/03/15/energizatory>
3. Сборник игр для сплочения коллектива <https://infourok.ru/sbornik-igr-dlya-splochenie-mladshego-shkolnogo-kollektiva-4170230.html>
4. Терапевтические сказки для школьников <https://www.b17.ru/blog/36585/>
5. Бланки диагностических методик
6. Сборник игр для развития эмоционально-личностной сферы подростков <https://infourok.ru/sbornik-igr-uspeshnaya-adaptaciya-pervoklassnikov-979116.html>
7. Методы арт-терапии в средней школе <https://urok.1sept.ru/articles/667606>

Материально-техническое обеспечение программы

1. Учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно – гигиеническим требованиям, для занятий группы 15 человек (парты, стулья, классная доска, зона отдыха, палас).
2. Техническое оборудование, необходимое для реализации программы:
 - компьютер (ноутбук) с выделенным каналом выхода в Интернет;
 - мультимедийная проекционная установка;
 - принтер;
 - сканер;
 - телевизор.
3. Материалы для творчества (акварель, гуашь, белая и цветная бумага, картон и ватман для рисования и конструирования, клей, фотоальбомы и др.).
4. Канцелярские принадлежности: ручки, карандаши, маркеры, фломастеры и т.п.

Список литературы

1. Битянова М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб., 2002
2. «Практика сказкотерапии» / Под ред. Сакович Н.А. - СПб.: Речь, 2004.
3. Практикум по арт-терапии, под редакцией А.И.Копытина, С.-Петербург, 2000г.
4. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему «Я»: Уроки психологии в основной школе. 7 класс. Издательство «Генезис», 2013
5. Фопель К. Психологические игры и упражнения. М., 2001.