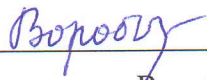



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. БУКАТОВКА
ВОСКРЕСЕНСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

РАССМОТРЕНО Педсовет №1 от «29» 08 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Воробьева Т.М. от «29» 08 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор  Короткий Л.В. Приказ № 85 от «31» 08 2024 г.
---	--	--

**Рабочая программа
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Тропинка к своему «Я»»
для обучающихся 7 класса**

с.Букатовка 2024 год

с.Букатовка 2024 год

Пояснительная записка к программе «Тропинка к своему «Я».

Рабочая программа разработана на основе книги «Тропинка к своему Я» уроков психологии в средней школе 5-6 классы, 7-8 классы.(1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).-2-е изд.-М.: Генезис, 2008. 2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы).-2-е изд.-М.: Генезис, 2008.).

Возраст 13-14 лет называют периодом открытия Я, когда подросток начинает задумываться над вопросами «Кто Я», «Чего хочу и что могу?». Психологи называют это стремительным развитием самосознания.

В седьмом классе у подростков проявляются проблемы переходного возраста; в этот период наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Подростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим состоянием. Настроение подростков подвержено резким перепадам. Переходы от безудержного веселья к депрессивной пассивности могут затруднять взаимодействие с ними. Возрастает обидчивость, раздражительность. Подростки продолжают доказывать всем и самим себе свою «взрослость».

Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. При этом для них становится значимым не только статус в классе, но и то, какие качества видят в них сверстники. Поэтому им особенно интересно, что о них думают, как их воспринимают. В этот период активно развивается формально-логическое мышление, подростки с радостью воспринимают задания, для выполнения которых нужно поразмышлять, поспорить, придумать различные варианты решения проблемы. Кроме того, подростки начинают мыслить быстрее. В отношении взрослых занимают двойственную позицию. Они чётко делят на тех, кому можно и кому нельзя доверять.

В отношениях с родителями подростки уже наработали те или иные защитные механизмы, которые позволяют им справляться со своими переживаниями.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои 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, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием

формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя,
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях,
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния,
- способность справляться со страхами, обидами, гневом,
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам,
- умение справляться с негативными эмоциями,
- стремление к изучению своих возможностей и способностей,
- успешная адаптация в социуме.

Цель курса психологических занятий: повышение психологической культуры школьников, формирование и сохранение психологического здоровья школьников.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Описание места кружка в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом школы психологические занятия «Тропинка к своему Я» по одному часу в неделю (35 часов в год). Общий объём учебного времени составляет 35 часа.

Ожидаемые, планируемые результаты

Личностные результаты.

- становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,

- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

3. Основное содержание программы.

Раздел 1.

Что изучает психология. (1 час).

Что изучает психология. Зачем человеку занятия по психологии?

Раздел 2. Я - это Я. (7 часов).

Цель: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.

Кто я, какой я?

Я - могу.

Я - это мои цели.

Я – это моё настоящее.

Я - моё будущее.

Я и мой внутренний мир.

Кто в ответе за мой внутренний мир?

Раздел 3. Уроки общения. (10 часов).

Вербальные и невербальные способы общения.

Как мы получаем информацию о человеке.

Учимся понимать жесты и позы.

Эмоции и чувства.

Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.

Как управлять своим состоянием.

Гнев и агрессия.

Индивидуальные особенности человека. Темперамент. Характер. Способности.

Конфликты.

Способы поведения в конфликте.

Общение и отношения. (5 часов).

Межличностные отношения.

Личные и деловые отношения.

Чувства симпатии и антипатии.

Товарищество и дружба.

Любовь. Дать представление о чувстве любви как высшем человеческом чувстве

Раздел 3. Мышление (3 часа).

Что такое мышление

Образное мышление.

Абстрактное мышление.

Раздел 4. Восприятие (5 часов).

Что такое восприятие. Как мы воспринимаем окружающий мир. Отличие восприятия от ощущений.

Восприятие величины, формы, цвета.

Восприятие пространства: размер, направление, расстояние.

Восприятие движения, времени.

Наблюдательность, игры на развитие наблюдательности.

Раздел 5. Память (3 часа).

Что такое память. Роль памяти в жизни человека и в учебе.

Зрительная и слуховая память,

Двигательная память и осязательная память.

Заключение.(1 час).

Что мне дали уроки психологии. Психологический тренинг. Подвести основные итоги изучения учебного материала.

Календарно-тематическое планирование.

№	Наименование раздела, темы	Дата по графику	Дата по факту
1.	1.Введение в мир психологии. Зачем человеку занятия психологией. Цель: мотивировать учащихся к занятиям психологией.	4.09	
2.	Раздел 2. Я - это Я. (7 часов). Я - это Я.Кто я, какой я? Цель: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.	11.09	
3.	Я - могу. Цель: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.	18.09	
4.	Я - это мои цели. Цель: обсуждение целей на будущее.	25.09	
5.	Я – это моё настоящее. Цель: обсуждение целей на будущее.	2.10	
6.	Я - моё будущее. Цель: обсуждение целей на будущее.	9.10	
7.	Я и мой внутренний мир. Цель: подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.	16.10	
8.	Кто в ответе за мой внутренний мир? Цель: подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.	23.10	
9.	Раздел 3. Уроки общения. (10 часов) Вербальные и невербальные способы общения. Цель: содействовать оптимизации общения подростков с окружающими.	6.11	
10.	Как мы получаем информацию о человеке. Цель: обучать подростков понимать других.	13.11	

11.	Учимся понимать жесты и позы. Цель: содействовать оптимизации общения подростков с окружающими.	20.11	
12.	Эмоции и чувства. Виды эмоций и их проявление в поведении человека. Удивление, страх, отвращение, радость, горе, гнев.	27.11	
13.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Цель: способствовать рефлексии эмоциональных состояний.	4.12	
14.	Как управлять своим состоянием. Цель: способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы.	11.12	
15.	Гнев и агрессия. Цель: обучение способам саморегуляции.	18.12	
16.	Индивидуальные особенности человека. Темперамент. Характер. Способности. Цель: Знакомство с индивидуальными особенностями человека – темпераментом, характером, способностями.	25.12	
17.	Конфликты. Цель: помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни человека.	15.01	
18.	Способы поведения в конфликте. Цель: научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.	22.01	
19.	Общение и отношения. (5 часов). Межличностные отношения Цель: сформировать у обучающихся представление о межличностных отношениях.	29.01	
20.	Личные и деловые отношения. Цель: Дать представление о типах отношений между людьми.	5.02	
21.	Чувства симпатии и антипатии. Цель: дать представление о том, какие условия, факторы влияют на возникновение симпатии и антипатии между людьми.	12.02	
22.	Товарищество и дружба. Цель: дать представление о дружбе.	19.02	
23.	Любовь. Цель: дать представление о чувстве как высшем человеческом чувстве.	26.02	
24.	Раздел 3. Мышление (3 часа). Что такое мышление.	5.03	

	Цель: Знакомство с понятием «мышление».		
25.	Образное мышление. Цель: знакомство с понятием «образ, образное мышление».	12.03	
26.	Абстрактное мышление. Цель: знакомство с понятием «абстрактное мышление».	19.03	
27.	Раздел 4. Восприятие (5 часов). Что такое восприятие? Цель: знакомство с понятием «восприятие и ощущение».	2.04	
28.	Восприятие величины, формы, цвета. Цель: знакомство с играми на развитие восприятия величины, формы, цвета.	9.04	
29.	Восприятие пространства: размер, направление, расстояние. Цель: знакомство с понятием «размер, направление, расстояние».	16.04	
30.	Восприятие движения, времени. Цель: знакомство с понятием «восприятия движения, времени».	23.04	
31.	Наблюдательность, игры на развитие наблюдательности.	7.05	
32.	Раздел 5. Память (3 часа). Что такое память. Роль памяти в жизни человека и в учебе. Цель: дать понятие памяти.	14.05	
33.	Зрительная и слуховая память Цель: дать понятие «зрительной и слуховой памяти»	21.05	
34.	Двигательная память и осязательная память. Цель: дать понятие «двигательной и осязательной памяти».	28.05	
35.	Заключение. 1 час. Что мне дали уроки психологии. Психологический тренинг. Подвести основные итоги изучения учебного материала.	28.05	

