

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Косолаповская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании м/о Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.	Согласовано Заместитель директора по УВР _____ Л.А.Кудряшова	Утверждаю Директор МБОУ «Косолаповская СОШ» В.Г.Новосёлова Приказ № _____ от «30» августа 2023 г.
--	---	--

**Рабочая программа**  
**курса**  
**«Тропинка к своему Я»**

для учащихся с ограниченными способностями  
МБОУ «Косолаповская средняя общеобразовательная школа»  
на 2023 – 2024 учебный год

**8 - 9 класс**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы  
протокол № 1  
от 30 августа 2023 года.

Составила  
Р.С.Малинкина

2023 г.

Рабочая программа занятий «Тропинка к своему Я» - единая программа групповой и индивидуальной работы с учащимися средней школы, направленная на сохранение психологического здоровья учащихся.

**Основная цель программы:** формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

**Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом** основного общего образования. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

В результате изучения данной программы на ступени основного общего образования у учащихся будут сформированы **личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия** как основа умения учиться.

В сфере **личностных универсальных учебных действий** будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере **познавательных универсальных учебных действий** учащиеся научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере **коммуникативных универсальных учебных действий** учащиеся приобретут умения учитывать позицию собеседника, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Программа психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 8 по 9 класс по одному часу в неделю (34 ч. в год).

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы

- Формирование психологического здоровья.
- Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
- Формирование позитивное отношение к своему «Я».
- Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
- Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
- Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
- Развитие навыков социального поведения.
- Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.
- Создание возможностей для самовыражения.
- Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.
- Развитие способности ребенка к эмпатии, сопереживанию.
- Формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативных навыков.
- Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
- Развитие познавательной мотивации.
- Раскрытие творческого потенциала.

Ступень обучения (класс) **основное общее образование (8,9 классы)**

Количество часов – **68**

**Участники программы:12-**

**15 лет**

**Сроки реализации-2 года**

**Режим проведения занятий- 1 час в неделю**

**Программа разработана на основе программы**

**О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я».**

#### **Пояснительная записка**

Подготовка подростков к жизни в современных социально-экономических условиях занимает особое место среди множества актуализировавшихся в последнее время проблем. К их числу относится определение молодыми людьми своей социальной и личностной позиции взрослого человека в системе межличностных отношений. Приобщение к знаниям о человеке имеет важное место на всех этапах школьного образования

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Это время можно сравнить с остановкой Ивана-Царевича на развилке дорог около камня:

«Налево пойдешь... направо пойдешь...» В одну сторону — путь к реальной взрослости, сопровождающейся принятием на себя ответственности за свою жизнь, пониманием смысла собственного бытия, ощущением жизненного счастья. В другую - к взрослости иллюзорной, инфантильной или в некоторых случаях асоциальной, к взрослости

эмоциональными и физическими

проблемами. Но особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия, на наш взгляд, необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля. Программа 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.

Программа поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках духовно-нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Программа по психологии разработана для работы с детьми подросткового возраста (6 - 7-8 классы), направлена на укрепление психического здоровья детей. В средней школе психологическое здоровье является целью и критерием успешной психологической поддержки подростков, находящихся на этапе возрастного кризиса

**Целью программы является:** психологическая помощь в адаптации к условиям средней школы, обучение детей лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обретение уверенности в собственных силах.

### **Программа направлена на решение следующих задач:**

- Обеспечение школьниками средствами самопознания
- Повышение представления подростка о собственной значимости
- Развитие внутренней активности учащегося
- Развитие социальных коммуникативных навыков и эмоций
- Перенос положительного опыта из группы в реальную жизнь.

### **Психолого - педагогические средства, используемые в данной программе:**

1. Психологическая информация.
2. Интеллектуальные задания.
3. Ролевые методы.
4. Коммуникативные игры.
5. Игры, направленные на развитие воображения.
6. Задания с использованием терапевтических метафор.
7. Задания на формирование «эмоциональной грамотности».
8. Когнитивные методы.
9. Дискуссионные методы.
10. Психотерапевтические приемы: эмоциональное отражение отрицательных переживаний на занятиях, снятие и уменьшение социальных страхов.  
. В программе используются самые разнообразные формы работы.

### **Основные формы работы:**

- Беседы с введением психологической информации
- Интеллектуальные задания
- Ролевые методы
- Коммуникативные игры
- Игры, направленные на развитие воображения
- Метафоры
- Задание на формирование эмоциональной грамотности
- Когнитивные методы
- Дискуссионные методы

При всем многообразии методов и форм работы основа у них одна – это обучение учащихся жизненно важным навыкам, психосоциальной компетентности, то есть способности школьника к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром. Форма проведения занятий – групповая. Занятия могут проводиться в учебное время согласно учебному плану. По окончании программы обучающиеся должны знать/понимать: нормы и правила, существующие в мире;

- основные понятия социальной психологии.
- По окончании курса дети должны уметь: выразить словами свои мысли и чувства;
- понимать чувства других людей;
- составлять план самоизменения;
- выражать негативные чувства приемлемым в социуме способом;
- осуществлять саморегуляцию поведения. На начальной стадии обучения участников знакомят с основными принципами занятий:
  - Общение по принципу «здесь и теперь»
  - Принцип персонификации высказываний
  - Принцип акцентирования языка чувств
  - Принцип активности

Принцип доверительного общения и конфиденциальности

### **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС ООО**

	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Предметные</b>
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li>- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;</li> <li>-правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;</li> <li>-иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознавать собственную полезность и ценность;</li> <li>-основные способы психологического взаимодействия между людьми;</li> <li>-приемы повышения собственной самооценки;</li> <li>-осознание своего места в мире и обществе;</li> </ul>
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели</li> <li>- налаживать контакт с людьми;</li> <li>-соблюдать правила игры и дисциплину;</li> <li>-правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</li> <li>- выразить себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</li> <li>-адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</li> <li>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- находить свое место в школьной жизни;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в группе, в коллективе.</li> <li>-получать удовольствие от процесса познания</li> <li>-преодолевать возникающие в школе трудности</li> <li>-психологически справляться с неудачами;</li> <li>-осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;</li> <li>-взаимодействовать с учителем и сверстниками;</li> <li>- адекватно анализировать собственные проблемы;</li> </ul>

<p><b>Применять</b></p>	<p>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;</p> <p>-подводить самостоятельный итог занятия;</p> <p>анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</p> <p>- знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития</p>	<p>- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем;</p> <p>приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;</p>	<p>- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;</p> <p>- полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;</p>
-------------------------	---	---	---

**Познавательные УУД:** свободное владение информацией по программе. Умеет применять навыки и приобретенные умения в жизни .

Имеет хорошие способности в исследовательской работе. Успешно работает с различными видами информации. высокий устойчивый познавательный интерес

**Коммуникативные УУД.**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра. Получит возможность научиться:
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных

задач.

### **Регулятивные УУД.**

Научиться находить и формулировать психологическую проблему совместно с учителем. Возможность выбора проекта по теме занятий. Составлять с учителем план выполнения проекта. Проявлять умение пользоваться дополнительной литературой. Проявлять умение соотносить результат своей деятельности с целью и оценивать его.

### **Личностные УУД.**

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества.

Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих и гражданских позиций.

Уметь объяснить отличие в оценках одной и той же ситуации, поступка разными людьми, как представителями разных мировоззрений и групп общества. Уметь проявлять самосознание-проявлять свои некоторые черты характера, свои ближайшие цели саморазвития, свои наиболее заметные достижения.

Самоопределение. Уметь осознавать себя гражданином России и ценной частью изменяющегося многоликого мира. Уметь в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие конструктивному решению конфликта.

Определять свои поступки в неоднозначно оцениваемых ситуациях на основе культуры народа, мировоззрения. Уметь осознавать свои плохие поступки и добровольно отвечать за них, адекватно принимать наказание и самонаказание.

### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» предполагает обучение на трех уровнях работы. 1 уровень - информативный: на нем выясняются представления учащихся и уточняются общепринятые нормы по теме занятия. 2 уровень – личностный: на нем следует способствовать положительному эмоциональному отношению учащегося к теме занятия, желанию применить полученные знания в повседневной жизни. Необходимы поддержка, одобрение, принятие. 3 уровень – осознание: на нем учащиеся учатся осознавать, что с ними происходит, почему они ведут себя, таким образом, отчего возникают подобные эмоции и чувства. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию и самоконтролю, а также понимание того, что думают, чувствуют и делают другие люди. Методы, применяемые в ходе проведения занятий, являются традиционными для групповой профилактической и развивающей работы: информирование и беседа, групповая дискуссия, ролевая игра, упражнения на повышение точности межличностного восприятия и психогимнастика. Информирование ведущего обычно ограничено включено в групповую беседу: свободную, стандартизированную, групповое интервью. Дискуссионные методы предполагают знание и активное использование их разновидностей: свободную, полуструктурированную, структурированную дискуссию. Игровые методы представлены в форме ролевой игры. Психогимнастические упражнения выполняют вспомогательную функцию. Использование элементов психогимнастики позволяет не только диагностировать настроение и готовность

группы к занятию, но и параллельно формировать положительный настрой и благоприятную для работы атмосферу. Психогимнастические упражнения используются с целью снятия напряжения в группе.

Учет знаний и умений для контроля результатов освоения программы внеурочной деятельности проходит путем оценки творческих тетрадей, архивирования творческих работ обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого материала. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: участие в викторинах, творческих конкурсах, школьных конференциях. Такая организация контроля будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый становится значимым участником деятельности.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков**

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам программы, пассивное участие в коллективных делах и на занятиях.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по темам программы, участие в коллективных делах и на занятиях. Умеет систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности.

Высокий уровень: свободное владение информацией по программе. Умеет применять навыки и приобретенные умения в жизни. Имеет хорошую самооценку, уверенный, активный, принимает участие в мероприятиях



## 8 класс-34 часа.

Для достижения поставленных целей необходимо в процессе обучения решать следующие задачи:

1. Создать условия для осознания каждым членом группы уникальности собственной личности, средствреализации межличностного общения посредством актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
  2. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за своюжизнь.
  3. Содействовать формированию эго-идентичности через предоставление подростку возможности выбораобразцов для идентификации, с одной стороны, и усиление «Я» на основе самоутверждения в подростковой среде – с другой.
  4. Способствовать расширению самосознания.
  5. Способствовать развитию способности к внутреннему диалогу через самораскрытие в общении сосверстниками.
  6. Способствовать развитию и формированию умения социальной рефлексии и самодиагностики, навыковсамоанализа и анализа внешней информации.
- Учащийся 7 класса получит возможность научиться:

### **Коммуникативные УУД**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих сего собственной , и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать

ать действия

партнёра.Получит

возможность

научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве привыработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всехучастников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и

полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Регулятивные УУД**

Научиться находить и формулировать психологическую проблему совместно с учителем. Возможность выбора проекта по теме занятий. Составлять с учителем план выполнения проекта. Проявлять умение пользоваться дополнительной литературой. Проявлять умение соотносить результат своей деятельности с целью и оценивать его.

### **Личностные УУД**

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества.

Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих и гражданских позиций.

Уметь объяснить отличие в оценках одной и той же ситуации, поступка разными людьми, как представителями разных мировоззрений и групп общества. Уметь проявлять самосознание - проявлять свои некоторые черты характера, свои ближайшие цели саморазвития, свои наиболее заметные достижения.

Самоопределение. Уметь осознавать себя гражданином России и ценной частью изменяющегося многоликого мира. Уметь в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие конструктивному решению конфликта.

Определять свои поступки в неоднозначно оцениваемых ситуациях на основе культуры народа, мировоззрения. Уметь осознавать свои плохие поступки и добровольно отвечать за них, адекватно принимать наказание и самонаказание.

## **Тематическое планирование**

8 класс

№	Название темы	Цель	Форма деятельности	Количество часов		Дата прове.
				Теоретическая	Практическая	
1	Я-концепция	Содействовать расширению самосознания	индивидуальная	0,5	0,5	

2	Самоуважение	Развитие самооценки. Знакомство с аспектами отношения полов и индентификации к полу.	индивидуальная	0.2	0,8			
3	Самоконтроль		индивидуальная	0.2	0,8			
4	Само эффективность		индивидуальная	0.2	0,8			
5	Пол как ключевой аспект Я		индивидуальная	0,5	0,5			
6	Личностные особенности мужчин и женщин		индивидуальная	0.2	0,8			
7	Три состояния личности: ребенок, взрослый , родитель		индивидуальная	0,5	0,5			
8	Внутренний ребенок: какой он?		индивидуальная	0.2	0,8			
9	Внутренний ребенок бывает разный: естественный и приспособивши йся		Знакомство основными состояниями ребенка	индивидуальная	0,5	0,5		
10	Внутренний родитель может быть разным: заботливым и контролирующим	индивидуальная		0.2	0,8			
11	Внутренний взрослый :истинный и мнимый	индивидуальная		0.2	0,8			
12	Эмоции и чувства	индивидуальная		0.2	0,8			
13	Психические состояния и их свойства	индивидуальная		0,5	0,5			
14	Напряжение	индивидуальная		0.2	0,8			
15	Настроение	Развитие эмоциональной сферы		индивидуальная	0.2	0,8		
16	Настроение и активность человека			индивидуальная	0.2	0,8		
17	Как управлять своим состоянием		индивидуальная	0.2	0,8			
18	Как изменить состояние?		индивидуальная	0.2	0,8			
19	Возрастной аспект состояний: состояния подростков		индивидуальная	0,5	0,5			
20	Стресс		индивидуальная	0.2	0,8			

21	Трудные ситуации и развитие	Осознание собственных мотивов	индивидуальная	0,5	0,5	
22	Мотив и его функции «Борьба мотивов»		индивидуальная	0,2	0,8	
23	Привычки, интересы, мечты		индивидуальная	0,2	0,8	
24	Мотивация помощи и альтруистического поведения		индивидуальная	0,5	0,5	
25	Как справиться с гневом	Научиться контролировать свое поведение	индивидуальная	0,2	0,8	
26	Управление эмоциями	Осознание необходимости управления своими чувствами	индивидуальная	0,2	0,8	
27	Я- высказывания	Освоить навык «Я-высказываний»	индивидуальная	0,2	0,8	
28	Точка зрения - оптимизм	Развитие умения на ситуации с положительной точки зрения	индивидуальная	0,2	0,8	
29	Хозяин своим чувствам	Развитие навыков сотрудничества, управления своими эмоциями.	индивидуальная	0,5	0,5	
30	Воля и инициативность	Осознание необходимости целеустремленности, воли, инициативности	индивидуальная	0,5	0,5	
31	Я-слушание	Применение навыков «Я-слушания» для рефлексии в различных ситуациях	индивидуальная	0,2	0,8	
32	Другая точка зрения	Развитие умения реагировать на критику, развитие эмоциональной и интеллектуальной гибкости	индивидуальная	0,2	0,8	
33	Правила эмоционального поведения	Закрепление полученных навыков об эмоциональной грамотности	индивидуальная	0,2	0,8	

34	Заключительное занятие.	Подведение итогов	индивидуальная	0,2	0,8	
----	-------------------------	-------------------	----------------	-----	-----	--

### **Предполагаемые результаты**

**По окончании 8 класса обучающиеся должны знать/понимать: нормы и правила, существующие в мире**

- основные понятия психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- 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.

**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.
- **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
- **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

### **Личностные УУД.**

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества.

Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих и гражданских позиций.

**9 класс -34 часа**

## **Программа решает**

### **образовательные**

#### **задачи:**

формирование устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности; устойчивой учебной мотивации детей;

#### **Развивающие задачи:**

- обогащать учеников впечатлениями, развивать их творческие и сенсорные способности
- развивать психические функции: память ,внимание ,мышление .
- формировать положительные эмоции
- формировать способность выражения своего Я

#### **Коррекционные задачи:**

- активизировать потенциальные возможности подростков с проблемами в адаптации;
- обеспечить развитие эмоциональных, нравственно-эстетических, коммуникативно-рефлексивных основ личности учащегося.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать культуру поведения в коллективе ,эмоционально-положительного отношения к окружающим;
- формировать навыки коммуникации, отношений на основе дружбы и взаимопонимания;

#### **Возрастные задачи:**

- развитие нравственной культуры, гражданской ответственности. уважения к социальным нормам;
- формирование опыта применения полученных знаний для решения задач в области межличностных отношений в классе. в семье, в сфере гражданско-общественной деятельности-обретение нравственных идеалов и умение отстаивать эти идеалы;
- укрепление убеждений, что добро, милосердие, любовь к людям-это самые высокие ценности человеческой жизни.

### **9 класс-34 часа**

В девятом классе подростки становятся более уравновешенными ,спокойными. Однако, они по прежнему могут сильно переживать по поводу своей сексуальной привлекательности и взаимоотношений с взрослыми. Девятиклассники начинают думать серьезно о предстоящем выборе будущей профессии, определять жизненные планы, прояснять временные перспективы в профессиональном определении. Для них важно общение с взрослыми: родителями и педагогами.

### **Учебно-тематический план**

Разделы программы	Содержание деятельности		Ве е го	Форма контро ля
	Теорети ческая часть	Практи ческие зая- тия		
<b>Модуль «Команда»</b>				
	Цель: развитие группового доверия	25%	75%	

	Задачи: активное взаимодействие и командообразование	10 мин.	30 мин	40 мин	Психодиагностика и рефлексия
	итого	7 занятий по 40 минут			
<b>Модуль «Ценности»</b>					
	Цель: осознание ценности своей личности Задачи: формирование Я образа, повышение коммуникативных компетенций	10 мин.	30 мин	40 мин	Психодиагностика и рефлексия
	итого	12 занятий по 40 минут			
<b>Модуль «Окна в будущее»</b>					
	Цель: выявление способностей и представлений об будущем Задачи: моделирование социального пространства, умение регулировать конфликты	10 мин.	30 мин	40 мин	Наблюдение, творческая работа
	итого	12 занятий по 40 минут			
<b>Модуль «Мир чувств»</b>					
	Цель :повышение уровня эмоциональной грамотности Задачи: тренировка и закрепление навыков общения, эмоционального взаимопонимания	10 мин.	30 мин	40 мин	Сбор отзывов, анализ результатов
	итого	15 занятий по 40 минут			
	всего	34 занятия по 40 минут			

### Учебное планирование

		Содержание деятельности		Всего	Форма контроля
		Теоретическая часть	Практические занятия		
<b>Модуль «Команда»</b>					
1	Знакомство	10 мин	30 мин	1	Психодиагностика и рефлексия
2	Принципы доверия		40 мин	1	
3	Ожидания и страхи		40 мин	1	
4	Дух команды		40 мин	1	
5	Испытания		40 мин	1	
6	Формула успеха		40 мин	1	

7	Командный экзамен		40 мин	1	
	итого			7	
<b>Модуль «Ценности»</b>					
1	Тайна имени	10 мин	30 мин	1	Психодиагностика и рефлексия
2	Я и мое тело <sup>1</sup>	10 мин	30 мин	1	
3	Самооценка	10 мин	30 мин	1	
4	Социальные роли и маски	10 мин	30 мин	1	
5	Чужими глазами		40 мин	1	
6	Конфликты <sup>1</sup>		40 мин	1	
7	Конфликты <sup>2</sup>		40 мин	1	
8	Кого мы выбираем в друзья		40 мин	1	
9	Хочу, могу, умею	10 мин	30 мин	1	
10	Цели и дела	10 мин	30 мин	1	
11	Свобода выбора	10 мин	30 мин	1	
12	Ценности	10 мин	30 мин	1	
	итого			12	
<b>Модуль «Окна в будущее»</b>					
1	Эти разные, разные люди		40 мин	1	Наблюдение творческой работы
2	Моя биография		40 мин	1	
3	Я и мое будущее	10 мин	30 мин	1	
4	Учимся говорить нет	10 мин	30 мин	1	
5	Вопросы пола		40 мин	1	
6	Свидания	10 мин	30 мин	1	
7	Чувство времени	10 мин	30 мин	1	
8	Обучение	10 мин	30 мин	1	
9	Обучение и ответственность		40 мин	1	
10	Волевые качества личности	10 мин	30 мин	1	
11	Профессия		40 мин	1	
12	Способности и выбор профессии		40 мин	1	
13	Интервью о будущем		40 мин		
14	Мы вместе		40 мин		
15	Всеобщее счастье		40 мин		
	итого			15	
	всего			34	

**Список информационных источников:**

1. Райс Ф. «Психология подросткового и юношеского возраста»; СПб., 2007г
2. «Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 2008г
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Генезис 2007 год.
4. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» под редакцией Е.В. Емельяновой. Санкт-Петербург 2010г.
5. Инновационные возрастные программы социальной реабилитации, направленные на формирование мотивационно-ценностных устремлений детей и подростков разных возрастных групп. ФГУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатики» Москва 2010г.
6. Л.Г. Федоренко. Психология для школьников. КАРО. Санкт-Петербург 2000



