

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
ГОРОД Кореновск

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное образование Кореновский район
муниципальное общеобразовательное автономное некоммерческое учреждение
средняя общеобразовательная школа №17 им К.В. Навальневой

(полное наименование образовательного учреждения)

РАССМОТРЕНО

На заседании РМО педагогов-психологов

Руководитель РМО

Н.О. Елизарова

Протокол РМО №1
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

С.Б. Ковалева
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МОАНУ СОШ №17
им. К.В. Навальневой
МО Кореновский район

Н.В. Мищенко

Протокол педсовета №1
от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(дополнительного образования)

ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я

По _____

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс)

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ, 5-6 КЛАССЫ
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов **68ч**

Педагог-психолог

Н.О. Елизарова

Программа разработана на основе:

1. Е.Г.Коблик Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. - М.: Генезис, 2003
2. О.В.Хухлаева Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. - 2-е изд. - М.: Генезис, 2008

I. Пояснительная записка

Мы живем в эпоху кризисов и социальных перемен. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению физического состояния. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ранее ресурсов, духовному совершенствованию и успешной самоактуализации — как бы вопреки экстремальным ситуациям. Что же позволяет человеку проявлять жизнестойкость? Что дает ему силы для сохранения здоровья, душевного комфорта, активной созидательной позиции в сложных условиях? Можно ли помогать человеку уже с детства находить опору в себе самом, наращивать ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и взаимодействия с благотворными сторонами той же реальности? Ребенок беспомощен, но мудрость взрослых дает ему защиту, так как именно окружающие ребенка взрослые способны создать приемлемые условия для его полноценного развития. Основа такого развития — **психологическое здоровье**, от которого во многом зависит здоровье человека в целом. Именно это понятие можно успешно сформировать, реализуя программу «Тропинка к своему Я».

Цель: в занимательной, доступной, развивающей форме сохранение и формирование психологического здоровья детей.

Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки, содействовать расширению самопознания подростков

Реализация программы предполагает решение следующих психологических и воспитательных **задач:**

5-6 класс

- Оказать помощь каждому ученику осознать свою уникальность и неповторимость.
- Помочь разобраться в своих чувствах и желаниях на новом уровне
- Научить строить взаимоотношения с окружающими, справляться с конфликтными ситуациями, принимать на себя ответственность за свои поступки
- Оказать детям помощь в осознании личной свободы и свободы другого.
- Научить осознанию необходимости признавать и уважать права других людей.
- Формировать умение высказывать свою точку зрения.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

II. Общая характеристика курса

Развитие в подростковом возрасте связано с прохождением важнейших личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности. По мнению Эриксона, сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать. Через кризисы и сопутствующие им выборы происходит развитие идентичности человека, поиск новой целостности, нового отношения к себе и миру.

Программа групповых занятий для подростков должна обеспечить формирование психологического здоровья и выполнения возрастных задач развития. Основные направления групповой работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

Основные методические средства

Психологическая информация

Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе. Детям, склонным скрывать свой внутренний мир от окружающих, такая работа позволяет избегать прямых высказываний о себе, но во время обсуждения сопровождается серьезной внутренней работой.

Интеллектуальные задания

Игровая форма заданий позволяет учащимся активно включиться в происходящее, способствует расширению лексического запаса в области психологии, помогает им овладеть необходимыми понятиями.

Ролевые игры

Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с положениями, релевантными тем случаям, которые характерны для их реальной (и значимой для них) деятельности, и ставятся перед необходимостью изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.

Коммуникативные игры

Коммуникативные игры делятся на три группы:

- игры, направленные на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства и дать ему вербальное или невербальное поглаживание;
- игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
- игры, обучающие умению сотрудничать.

Игры, направленные на развитие воображения

Вербальные и невербальные игры

Задания с использованием терапевтических метафор

К компонентам терапевтической метафоры относятся:

- метафорический конфликт;
- метафорический кризис;
- поиск и нахождение ресурсов внутри себя;
- торжество и праздник.

Задание на формирование «эмоциональной грамотности»

Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы

Эти методы основываются на утверждении, что причиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы

Они позволяют реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему. Обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций, выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия.

Возрастная характеристика группы

Возрастные особенности пятиклассников

Пятый класс для учащихся является сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации. В средней школе можно ожидать, что у части учащихся могут возникнуть трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Ученикам может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами. Иначе можно ожидать возрастания количества драк на переменах.

В учебной деятельности у некоторых учащихся может произойти временное снижение успеваемости, однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

С этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся стремятся доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Также происходят изменения в межличностных отношениях внутри класса: перераспределения дружеских компаний, появление некоторого антогонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса к друг другу. На них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой — требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они еще сами плохо в нем ориентируются. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением.

Возрастные особенности шестиклассников

В этом возрасте борьба за самостоятельность в мыслях и поступках приобретает для подростков особое значение. Для них очень важно, чтобы окружающие с уважением выслушивали их точку зрения, поэтому им нравятся различного рода дискуссии.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Подросткам полезно предоставлять возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявление агрессии.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

В сферу самопознания входит и изучение своей сексуальной привлекательности, а также получение опыта межполового общения. Подростки, имеющие успех у представителей противоположного пола, приобретают высокий статус в классе.

Важно помнить, что у многих шестиклассников снижается самооценка из-за телесных, сексуальных изменений, неуверенности в своей взрослости. Поэтому полезно включать те или иные воздействия, направленные на подчеркивание ценности, уникальности каждого, повышение самоуважения учащихся. У подростков появляются свои пристрастия в музыке, спорте.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Кружок личностного роста «Тропинка к своему Я» проводится по 1 часу в неделю. Общий объем времени за учебный год составляет 34 часа.

Ожидаемые результаты:

Первый уровень результатов –

- приобретение школьником социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия, ее структуре, пространстве взаимодействия, способах управления конфликтом, овладение способами самопознания, релаксации, освоение способов исследования нюансов поведения человека в различных ситуациях, способов типизации взаимодействия, инструментов воздействия, понимания партнера.

Второй уровень результатов –

- получение подростком опыта переживания базовых ценностей общества (человек, семья, знания, культура и т.д.);
- позитивное отношение к этим ценностям;
- ценностное отношение к социальной реальности.

Третий уровень результатов –

- получение подростком опыта конструктивного выхода из конфликтной

ситуации – включает освоения способов решения задач по привлечению разнообразных ресурсов для реализации задач собственного исследовательского проекта;

- освоение способов ведения переговоров, выявление интересов потенциального партнера.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям.

Ценность человека как разумного, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребенка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

IV. Формирование универсальных учебных действий

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими

эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ним общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

V. Содержание учебного предмета

1. Психологическая информация- стимулирует подростка к размышлению о себе.

2. Интеллектуальные задания - способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

3. Ролевые методы — предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу. Проигрывание необычных ролей, проигрывание своей роли в гротескном варианте.

4. Коммуникативные игры

1 группа — игры, направленные на формирование у подростка умения видеть в другом человеке его достоинства и дать ему вербальное или невербальное поглаживание;

2 группа — игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;

3 группа — игры, обучающие умению сотрудничать

5. Игры, направленные на развитие воображения -

1 группа — вербальные игры в которых подростки придумывают окончания к той или иной необычной ситуации;

2 группа — невербальные игры предполагают изображение подростками по-разному «как можно интереснее» того или иного живого существа или неживого предмета.

VI. Тематическое планирование

5 класс (34 часа)

№ п/ п	Тема	Количество часов			Характеристика деятельности обучающихся
		Всего	Часы аудиторн ых занятий	Часы внеаудиторн ых занятий	
<i>1. Первый раз в пятый класс — 10 ч</i>					

1	Создание группы		1		Формирование групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умение ориентироваться в пространстве школы. Осознание правил школы и класса. Приемы по снижению напряжения в школьных ситуациях. Осмысление личных целей на период обучения в 5 классе.
2	Здравствуй, пятый класс		1		
3	Находим друзей			1	
4	Узнай свою школу		1		
5	Что поможет мне учиться		1		
6	Легко ли быть учеником?		1		
7	Чего я боюсь?		1		
8-9	Трудно ли быть настоящим учителем?		1		
10	Ставим цели		1		
II. Я — это Я — 8 ч					
11	Кто я, какой я?			1	Упражнения на осознание своих качеств и повышению самооценки.
12	Я могу			1	
13	Я нужен!			1	
14	Я мечтаю			1	
15	Я — это мои цели			1	Прослушивание сказок их обсуждение, рисование, инсценирование.
16	Я — это мое детство			1	
17	Я — это мое настоящее, Я — это мое будущее		1		
III. Я имею право чувствовать и выразить свои чувства — 3 ч					
18	Чувства бывают разные			1	Рефлексия эмоциональных состояний, называние чувств, изображение чувств, работа в команде, придумать рассказ об обидчивом подростке
19	Стыдно ли бояться?			1	
20	Имею ли я право сердиться и обижаться?			1	

<i>IV. Я и мой внутренний мир — 2 ч</i>					
21	Каждый видит мир и чувствует по-своему			1	Развитие воображения, медитация, работа с пластилином, со сказкой
22	Любой внутренний мир ценен и уникален			1	
<i>V. Кто в ответе за мой внутренний мир? - 2 ч</i>					
23	Трудные ситуации могут научить меня			1	Нести ответственность за свои чувства и мысли, поиск плюсов и минусов, обсуждение обучающего эффекта типичных трудных ситуаций, поиск внутренней силы
24	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется			1	
<i>VI. Я и Ты — 5 ч</i>					
25	Я и мои друзья			1	Обсуждение проблемы подростковой дружбы, определение качеств, которые нужнее всего для дружбы, невербальное изображение ситуаций, коллективный рисунок на тему «Счастье»
26	У меня есть друг			1	
27	Я и мои «колючки»			1	
28	Что такое одиночество?			1	
29	Я не одинок в этом мире			1	
<i>VII. Мы начинаем меняться — 4 ч</i>					
30 - 31	Нужно ли человеку меняться?			2	Работа по карточкам с позитивными изменениями, прослушивание и обсуждение сказок, вырезание «рюкзачка желаний», составление коллажа чувств, инсценирование
32	Самое важное - захотеть меняться				
33	Заключительное				

					ситуаций, кукольный театр (инсценирование сказок)
	ВСЕГО	34	9	25	

**Тематическое планирование
6 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема	Количество часов			Характеристика деятельности обучающихся
		Всего	Часы аудитор ных занятий	Часы внеаудиторн ых занятий	
<i>I. Агрессия и ее роль в развитии человека — 7 ч</i>					
1	Я повзрослел		1		Осознание разницы между агрессией и агрессивностью, важность процессов изменений в подростковом возрасте, работе в группах, разыгрывание ситуаций, способы конструктивно и неконструктивного реагирования на ситуацию
2	У меня появилась агрессия			1	
3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?			1	
4	Конструктивное реагирование на агрессию			1	
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми		1		
6	Учимся договариваться			2	
<i>II. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека— 10 ч</i>					
7	Зачем человеку нужна уверенность в себе?		1		Учащиеся делают вывод, что вера в себя необходима человеку для его развития, для достижения успехов в различных делах, поиск внутренних и внешних источников силы,
8	Источники уверенности в себе			1	
9	Какого человека мы называем неуверенным в себе?			1	
10	Я становлюсь увереннее			1	
11	Уверенность и самоуважение		1		

12	Уверенность и уважение к другим			1	определение ресурсов, «звезда самоо уважения», определение качеств, достойных уважения.
13	Уверенность в себе и милосердие			2	
14	Уверенность в себе и непокорность			2	
III. Конфликты и их роль в усилении Я — 10 ч					
15	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице		2		Определение стиля конфликта, определение конфликтующих по внешнему виду, обсуждение необходимости конструктивного разрешения конфликта, способы поведения в конфликте.
16	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта			2	
17	Конструктивное разрешение конфликтов			2	
18	Конфликт как возможность развития		2		
19	Готовность к разрешению конфликта			2	
IV. Ценности и их роль в жизни человека — 7 ч					
20	Что такое ценности?		1		Обсуждение фразы «Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности», определение ценностей, связанных с выбором профессии, «переоценка ценностей».
21	Ценности и жизненный путь человека			2	
22	Мои ценности		2		
23	Заключительное			2	
	ВСЕГО	34	11	23	

VII Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Размеры и масса инвентаря, видеоматериалы должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников и подростков.

№	Наименование объектов и средств
1	Книгопечатная продукция
2	Печатные пособия (карточки, картинки)
3	Технические средства обучения (компьютер, диски, интерактивная доска)
4	Оборудование класса (столы, стулья, ковровое покрытие, жалюзи)
5	Игрушки, мячи, бумага, карандаши, костюмы для ролевых игр.

VIII Предполагаемые результаты

I год обучения

1. Обучающиеся должны иметь:

представление о психологии как научно- практической дисциплине;
общее представление о познавательной сфере личности и психических процессах;

2. Расширить свои представления о себе, личностных качествах и особенностях;

3. Должны уметь:

- реально оценивать свои возможности, притязания и достижения;

критически оценивать себя, свое поведение, отношение к окружающим;
управлять своим эмоциональным состоянием.

II год обучения

1. Обучающиеся должны уметь:

конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;

- анализировать ситуацию, мотивы, интересы, чувства, поступки других;

- понимать самого себя и относиться к себе, своей жизни, здоровью, окружающей среде с должным уважением;

быть независимым, отстаивать свою позицию конструктивными способами;
ставить перед собой задачи, цели и находить самостоятельные пути их достижения.

- использовать методы бесконфликтного взаимодействия;

- соотносить свои индивидуально — психологические особенности и возможности с требованиями выбираемой профессии.

2. Должны овладеть элементами общей психологической культуры.

- адекватно анализировать свои проблемы;

- способность делать осознанный выбор в сложных ситуациях;

- составить определенный личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков;
- решать проблемы общения в школьных делах;
- строить отношения друг с другом и со взрослыми реалистично.

Согласовано
Протокол заседания методического
объединения педагогов-психологов
от _____ 2023 года №1

Согласовано
Заместитель директора
по воспитательной работе
_____ С.Б.Ковалева
« ____ » _____ 2023 г