# муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»

Принята

педагогическим советом

МОУ «Гимназия №1»

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

Утверждена

приказом № 1-257

от «31 »августа 2023 г.

Директор МОУ «Гимназия №1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Г. Андреева

**Программа**

**внеурочной деятельности**

**«Тропинка к своему Я»**

**для учащихся 7 «Б» класса**

**на 2023-2024 учебный год**

**Автор-составитель:**

**педагог-психолог**

**Высшей квалификационной категории**

**Милютина Марина Викторовна**

**Железногорск 2023**

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**занятия с элементами тренинга**

**по психологии «Тропинка к своему Я»**

1. **Пояснительная записка**

В современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развитий природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, во взаимодействие с окружающим миром. Учащиеся разного возраста пытаются как-то разобраться в самих себе. Но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, так как никакими сведениями о богатстве или бедности внутреннего мира, о психологических особенностях человека они не располагают. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворенность этим познанием, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях и т. д.

В 13-15 лет у подростков в концентрированном виде проявляются проблемы переходного возраста, в этот период наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Подростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим состоянием. Это может приводить к ухудшению дисциплины в классе, особенно на последних уроках или после контрольных работ. Подростки начинают громко говорить, хохотать. Смех становится одним из способов отреагирования нарастающего сексуального возбуждения. Поэтому любое слово педагога на уроке, ассоциирующееся у ребят с сексуальной тематикой, вызывает смех.

Настроение подростков подвержено резким перепадам. Переходы от безудержного веселья к депрессивной пассивности могут затруднять взаимодействие с ними. Возрастает обидчивость, раздражительность. Поэтому даже не слишком значимое замечание нередко приводит к бурной реакции подростка.

Подростки продолжают доказывать всем и самим себе свою «взрослость». Некоторые прибегают для этого к демонстрации сверстникам своих сексуальных контактов или же к принятию алкоголя.

Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. Поэтому качество учебной деятельности может ухудшаться, на уроках подростки стремятся общаться, переписываться. Они начинают подолгу разговаривать друг с другом по телефону, «зависать» в социальных сетях.

При этом для них становится значимым не только статус в классе или в компании, 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. Некоторые подростки в это время начинают серьезно задумываться о своем будущем, что может проявиться в повышении учебной мотивации. Кроме того, подростки начинают мыслить быстрее. «Умственный голод» или же недостаточно быстрый темп может приводить к ухудшению дисциплины на уроках и занятиях.

В отношении взрослых подростки занимают двойственную позицию. Они четко делят их на тех, кому можно и кому нельзя доверять. С первыми они готовы обсуждать глубокие личные проблемы, свои переживания по поводу непонимания или недостаточной любви родителей. От вторых резко закры­ваются, формализуют контакты. Новому взрослому завоевать доверие подростков достаточно сложно, это занимает много времени.

В отношениях с родителями подростки, как правило, уже и наработали те или иные защитные механизмы, которые позво­ляют им справляться со своими переживаниями. Это могут быть запреты на чувства, инкапсулирование своего внутреннего мира или что-то другое.

Поэтому взаимоотношение с восьмиклассниками эффективно только через диалог, основанный на уважении их чувства взрослости и самостоятельности.

**Актуальность**

Предлагаемая программа психологических занятий «Тропинка к своему Я» направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, интересов, переживаний, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует представления о своем дальнейшем жизненном пути, коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение в подростковом возрасте, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности подростка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой.

**Новизна данной программы** определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

Рабочая программа **«Тропинка к своему Я»** разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья подростков, кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой.

Программа предназначена для учащихся 7 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное». Содержание программы раскрывается в аспекте требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

**Основная цель программы «Тропинка к своему Я» -** помочь подросткам осознать свои особенности, научиться решать проблемы. Обрести уверенность собственных силах, преодолеть подростковый кризис.

**Задачи:**

* Мотивировать подростков 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.

**Рабочая программа «Тропинка к своему Я»** составлена для учащихся 7 классов и рассчитана на работу в группе из 6-8 человек.

**Занятия проводятся** в течение учебного года, 1 раз в неделю по 1 академическому часу, программа реализуется за 34 часа.

**Формы занятий:** групповые.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с подростками, которая включает три основных компонента:

* аксиологический (связанный с сознанием),
* инструментально-технологический
* потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

**Основные методы работы на занятиях:**

* метод групповой дискуссии: тематические диспуты, этические беседы;
* игровые методы: сюжетно-ролевые, подвижные;
* упражнения с элементами тренинга (коммуникативные, поведенческие);
* методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), мышечная релаксация;
* проигрывание и анализ жизненных ситуаций;
* работа в парах;
* индивидуальные и групповые задания на развитие личностных коммуникативных особенностей;
* тестирование и анкетирование, проективные методики рисуночного и вербального типов;
* упражнения творческого характера (рисование, импровизации и т.п.);

**Структура занятий** - каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы:

* ритуал приветствия - важный момент работы с группой, позволяющий объединять детей, создавая атмосферу группового доверия;
* разминку, которая является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Позволяет активизировать детей, поднять их настроение, или снять чрезмерное напряжение;
* основное содержание, представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач развивающего комплекса, предполагает чередование деятельностей, смену психофизического состояния детей;
* рефлексию, которая предполагает ретроспективную оценку занятий в двух аспектах: эмоциональном и смысловом. Дети дают эмоциональную обратную связь друг другу и психологу; сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос как может помочь им в жизни полученный опыт переживаний и взаимоотношений.
* ритуал прощания.

Занятия строятся в доступной и интересной форме. Часть занятий носит двойственный характер: они содержат не только информационные и развивающие упражнения, но и диагностические задания. Важно создать доброжелательную обстановку в группе, чтобы каждый чувствовал себя уверенно и не боялся сделать ошибку.

**Основные направления работы:**

* развитие интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях, поступках, формирование первичных навыков самоанализа;
* развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
* формирование интереса к другому человеку как к личности;
* развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;

**Программа включает 3 этапа:**

**I этап – *ориентировочный***

## Цель этапа: эмоционально объединить участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы.

**II этап – *развивающий, основная часть***

Цель этапа: обратить внимание подростков на важность эмоциональной сферы в жизни человека; обучать пониманию других людей. Активизация процесса самопознания, самоконтроля, самоактуализации. Повышение собственной значимости, ценности.

**III этап – *закрепляющий***

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

**Формы контроля:**

Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания.

**Ожидаемый результат** психологических занятий с элементами тренинга: саморазвитие личности подростков, осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, развитие чувства собственного достоинства, преодоление неуверенности, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

1. **Планируемые результаты,**

**в соответствии с требованиями ФГОС ООО**

В основе реализации программы внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» лежит деятельностный подход, который предполагает:

* воспитание и развитие качеств личности подростков, отвечающих требованиям информационного общества;
* формирование психолого-педагогической среды развития обучающихся для формирования и развития их коммуникативной компетентности;
* развитие познания подростков и освоения мира личности обучающегося, его готовности к саморазвитию и деятельности;
* учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, значения видов деятельности и форм общения при реализации программы внеурочной деятельности.

**Личностные результаты**:

* сформированность у учащихся уважения и интереса к чувствам других людей;
* сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
* сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
* сформированность у учащихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
* сформированность у учащихся готовности и способности к духовному развитию;
* сформированность нравственных качеств учащихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
* сформировнность у учащихся мотивации к обучению и познанию.

**Метапредметными результатами** изучения курса станут формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

* умение контролировать свои эмоции в общении со сверстниками и взрослыми
* умение осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению

Познавательные УУД:

* уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей
* уметь исследовать свои качества и свои особенности

Коммуникативные УУД:

* уметь доверительно и открыто говорить о своих чувствах
* выполнять различные роли
* осознавать особенности позиции ученика и уметь вести себя в соответствии с этой позицией.

**Предметные результаты**:

* психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
* психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
* навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
* овладение культурой психической деятельности,
* формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

**Качества личности, которые могут быть развиты у учащихся в результате занятий:**

* дружелюбное отношение к другим людям;
* познавательная, творческая, общественная активность;
* самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
* умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
* коммуникабельность;
* уважение к себе и другим;
* личная и взаимная ответственность;
* готовность действия в нестандартных ситуациях.

**Условия и средства формирования**

**универсальных учебных действий**

*Совместная деятельность*

Под совместной деятельностью понимается обмен действиями и операциями, а также вербальными и невербальными средствами между учителем и учениками и между самими учащимися в процессе формирования знаний и умений.

Общей особенностью совместной деятельности является преобразование, перестройка позиции личности как в отношении к усвоенному содержанию, так и в отношении к собственным взаимодействиям, что выражается в изменении ценностных установок, смысловых ориентиров, целей учения и самих способов взаимодействия и отношений между участниками процесса обучения.

Совместная учебная деятельность характеризуется умением каждого из участников ставить цели совместной работы, определять способы совместного выполнения заданий и средства контроля, перестраивать свою деятельность в зависимости от изменившихся условий её совместного осуществления, понимать и учитывать при выполнении задания позиции других участников.

Деятельность учителя на уроке предполагает организацию совместного действия детей как внутри одной группы, так и между группами: учитель направляет обучающихся на совместное выполнение задания.

Цели организации работы в группе:

* создание учебной мотивации;
* пробуждение в учениках познавательного интереса;
* развитие стремления к успеху и одобрению;
* снятие неуверенности в себе, боязни сделать ошибку и получить за это порицание;
* развитие способности к самостоятельной оценке своей работы;
* формирование умения общаться и взаимодействовать с другими обучающимися.

Для организации групповой работы класс делится на группы по 3-6 человек, чаще всего по 4 человека. Задание даётся группе, а не отдельному ученику. Занятия могут проходить в форме соревнования двух команд. Командные соревнования позволяют актуализировать у учащихся мотив выигрыша и тем самым пробудить интерес к выполняемой деятельности.

Можно выделить три принципа организации совместной деятельности:

1) принцип индивидуальных вкладов;

2) позиционный принцип, при котором важно столкновение и координация разных позиций членов группы;

3) принцип содержательного распределения действий, при котором за обучающимися закреплены определённые модели действий.

Группа может быть составлена из обучающегося, имеющего высокий уровень интеллектуального развития, обучающегося с недостаточным уровнем компетенции в изучаемом предмете и учащегося с низким уровнем познавательной активности. Кроме того, группы могут быть созданы на основе пожеланий самих обучающихся: по сходным интересам, стилям работы, дружеским отношениям и т. п.

Роли учащихся при работе в группе могут распределяться по-разному:

* все роли заранее распределены учителем;
* роли участников смешаны: для части учащихся они строго заданы и неизменны в течение всего процесса решения задачи, другая часть группы определяет роли самостоятельно, исходя из своего желания;
* участники группы сами выбирают себе роли.

Во время работы учащихся в группах учитель может занимать следующие позиции — руководителя, «режиссёра» группы; выполнять функции одного из участников группы; быть экспертом, отслеживающим и оценивающим ход и результаты групповой работы, наблюдателем за работой группы.

Частным случаем групповой совместной деятельности учащихся является работа парами. Эта форма учебной деятельности может быть использована как на этапе предварительной ориентировки, когда школьники выделяют (с помощью педагога или самостоятельно) содержание новых для них знаний, так и на этапе отработки материала и контроля за процессом усвоения.

В качестве вариантов работы парами можно назвать следующие:

1) ученики, сидящие за одной партой, получают одно и то же задание; вначале каждый выполняет задание самостоятельно, затем они обмениваются тетрадями, проверяют правильность полученного результата и указывают друг другу на ошибки, если они будут обнаружены;

2) ученики поочерёдно выполняют общее задание, используя те определённые знания и средства, которые имеются у каждого;

3) обмен заданиями: каждый из соседей по парте получает лист с заданиями, составленными другими учениками. Они выполняют задания, советуясь друг с другом. Если оба не справляются с заданиями, они могут обратиться к авторам заданий за помощью. После завершения выполнения заданий ученики возвращают работы авторам для проверки. Если авторы нашли ошибку, они должны показать её ученикам, обсудить её и попросить исправить. Ученики, в свою очередь, могут также оценить качество предложенных заданий (сложность, оригинальность и т. п.).

Педагог получает возможность реально осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся: учитывать их способности, темп работы, взаимную склонность при делении класса на группы, давать группам задания, различные по трудности, уделять больше внимания слабым обучающимся.

*Дискуссия*

Устная дискуссия помогает ребёнку сформировать свою точку зрения, отличить её от других точек зрения, а также скоординировать разные точки зрения для достижения общей цели. Вместе с тем для становления способности к самообразованию очень важно развивать письменную форму диалогического взаимодействия с другими и самим собой.

*Тренинги*

Наиболее эффективным способом психологической коррекции когнитивных и эмоционально-личностных компонентов рефлексивных способностей могут выступать разные формы и программы тренингов для подростков. Программы тренингов позволяют ставить и достигать следующих конкретных целей:

* вырабатывать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение с тобой приносило радость окружающим;
* развивать навыки взаимодействия в группе;
* создать положительное настроение на дальнейшее продолжительное взаимодействие в тренинговой группе;
* развивать невербальные навыки общения;
* развивать навыки самопознания;
* развивать навыки восприятия и понимания других людей;
* учиться познавать себя через восприятие другого;
* получить представление о «неверных средствах общения»;
* развивать положительную самооценку;
* сформировать чувство уверенности в себе и осознание себя в новом качестве;
* познакомить с понятием «конфликт»;
* определить особенности поведения в конфликтной ситуации;
* обучить способам выхода из конфликтной ситуации;
* отработать ситуации предотвращения конфликтов;
* закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации;
* снизить уровень конфликтности подростков.

Групповая игра и другие виды совместной деятельности в ходе тренинга вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права. В тренинге создаётся специфический вид эмоционального контакта. Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи даёт подростку чувство благополучия и устойчивости.

В ходе тренингов коммуникативной компетентности подростков необходимо также уделять внимание вопросам культуры общения и выработке элементарных правил вежливости — повседневному этикету. Очень важно, чтобы современные подростки осознавали, что культура поведения является неотъемлемой составляющей системы межличностного общения. Через ролевое проигрывание успешно отрабатываются навыки культуры общения, усваиваются знания этикета.

*Общий приём доказательства*

Доказательства могут выступать в процессе обучения в разнообразных функциях: как средство развития логического мышления обучающихся; как приём активизации мыслительной деятельности; как особый способ организации усвоения знаний; иногда как единственно возможная форма адекватной передачи определённого содержания, обеспечивающая последовательность и непротиворечивость выводов; как средство формирования и проявления поисковых, творческих умений и навыков обучающихся.

Понятие доказательства и его структурные элементы рассматривают с двух точек зрения: как результат и как процесс. Обучение доказательству в школе предполагает формирование умений по решению следующих задач:

* анализ и воспроизведение готовых доказательств;
* опровержение предложенных доказательств;
* самостоятельный поиск, конструирование и осуществление доказательства.

Необходимость использования учащимися доказательства возникает в ситуациях, когда:

* педагог сам формулирует то или иное положение и предлагает обучающимся доказать его;
* педагог ставит проблему, в ходе решения которой у учащихся возникает потребность доказать правильность (истинность) выбранного пути решения.

В этих случаях для выполнения предлагаемых заданий обучающийся должен владеть деятельностью доказательства как одним из универсальных логических приёмов мышления.

Доказательство в широком смысле — это процедура, с помощью которой устанавливается истинность какого-либо суждения. Суть доказательства состоит в соотнесении суждения, истинность которого доказывается, либо с реальным положением вещей, либо с другими суждениями, истинность которых несомненна или уже доказана.

Любое доказательство включает:

* тезис — суждение (утверждение), истинность которого доказывается;
* аргументы (основания, доводы) — используемые в доказательстве уже известные удостоверенные факты, определения исходных понятий, аксиомы, утверждения, из которых необходимо следует истинность доказываемого тезиса;
* демонстрация — последовательность умозаключений — рассуждений, в ходе которых из одного или нескольких аргументов (оснований) выводится новое суждение, логически вытекающее из аргументов и называемое заключением; это и есть доказываемый тезис.

В целях обеспечения освоения учащимися деятельности доказательства в работе учителей, наряду с обучением школьников конкретному доказательству тех или иных теорем, особое внимание должно уделяться вооружению обучающихся обобщённым умением доказывать.

*Рефлексия*

В наиболее широком значении рефлексия рассматривается как специфически человеческая способность, которая позволяет субъекту делать собственные мысли, эмоциональные состояния, действия и межличностные отношения предметом специального рассмотрения (анализа и оценки) и практического преобразования. Задача рефлексии — осознание внешнего и внутреннего опыта субъекта и его отражение в той или иной форме.

Выделяются три основные сферы существования рефлексии. Во-первых, это сфера коммуникации и кооперации, где рефлексия является механизмом выхода в позицию «над» и позицию «вне» — позиции, обеспечивающие координацию действий и организацию взаимопонимания партнёров. В этом контексте рефлексивные действия необходимы для того, чтобы опознать задачу как новую, выяснить, каких средств недостаёт для её решения, и ответить на первый вопрос самообучения: чему учиться?

Во-вторых, это сфера мыслительных процессов, направленных на решение задач: здесь рефлексия нужна для осознания субъектом совершаемых действий и выделения их оснований. В рамках исследований этой сферы и сформировалось широко распространённое понимание феномена рефлексии в качестве направленности мышления на самоё себя, на собственные процессы и собственные продукты.

В-третьих, это сфера самосознания, нуждающаяся в рефлексии при самоопределении внутренних ориентиров и способов разграничения Я и не-Я. В конкретно-практическом плане развитая способность учащихся к рефлексии своих действий предполагает осознание ими всех компонентов учебной деятельности:

* осознание учебной задачи (что такое задача? какие шаги необходимо осуществить для решения любой задачи? что нужно, чтобы решить данную конкретную задачу?);
* понимание цели учебной деятельности (чему я научился на уроке? каких целей добился? чему можно было научиться ещё?);
* оценка учащимся способов действий, специфичных и инвариантных по отношению к различным учебным предметам (выделение и осознание общих способов действия, выделение общего инвариантного в различных учебных предметах, в выполнении разных заданий; осознанность конкретных операций, необходимых для решения познавательных задач).

Соответственно развитию рефлексии будет способствовать организация учебной деятельности, отвечающая следующим критериям:

* постановка всякой новой задачи как задачи с недостающими данными;
* анализ наличия способов и средств выполнения задачи;
* оценка своей готовности к решению проблемы;
* самостоятельный поиск недостающей информации в любом «хранилище» (учебнике, справочнике, книге, у учителя);
* самостоятельное изобретение недостающего способа действия (практически это перевод учебной задачи в творческую).

Формирование у школьников привычки к систематическому развёрнутому словесному разъяснению всех совершаемых действий (а это возможно только в условиях совместной деятельности или учебного сотрудничества) способствует возникновению рефлексии, иначе говоря, способности рассматривать и оценивать собственные действия, умения анализировать содержание и процесс своей мыслительной деятельности. «Что я делаю? Как я делаю? Почему я делаю так, а не иначе?» — в ответах на такие вопросы о собственных действиях и рождается рефлексия. В конечном счёте рефлексия даёт возможность человеку определять подлинные основания собственных действий при решении задач.

В процессе совместной коллективно-распределённой деятельности с учителем и особенно с одноклассниками у детей преодолевается эгоцентрическая позиция и развивается децентрация, понимаемая как способность строить своё действие с учётом действий партнёра, понимать относительность и субъективность отдельного частного мнения.

Кооперация со сверстниками не только создаёт условия для преодоления эгоцентризма как познавательной позиции, но и способствует личностной децентрации. Своевременное обретение механизмов децентрации служит мощной профилактикой эгоцентрической направленности личности, т. е. стремления человека удовлетворять свои желания и отстаивать свои цели, планы, взгляды без должной координации этих устремлений с другими людьми.

Коммуникативная деятельность в рамках специально организованного учебного сотрудничества учеников со взрослыми и сверстниками сопровождается яркими эмоциональными переживаниями, ведёт к усложнению эмоциональных оценок за счёт появления интеллектуальных эмоций (заинтересованность, сосредоточенность, раздумье) и в результате способствует формированию эмпатического отношения друг к другу.

*Педагогическое общение*

Наряду с учебным сотрудничеством со сверстниками важную роль в развитии коммуникативных действий играет сотрудничество с педагогом, что обусловливает высокий уровень требований к качеству педагогического общения.

Анализ педагогического общения позволяет выделить такие виды педагогического стиля, как авторитарный (директивный), демократический и либеральный (попустительский). Отметим, что понятие педагогического стиля рассматривается достаточно широко как стратегия всей педагогической деятельности, где собственно стиль общения с учеником лишь одна из составляющих педагогического стиля.

Можно выделить две основные позиции педагога — авторитарную и партнёрскую. Партнёрская позиция может быть признана адекватной возрастно-психологическим особенностям подростка, задачам развития, в первую очередь задачам формирования самосознания и чувства взрослости.

1. **Содержание программы**
2. *Развитие навыков общения и взаимодействия (2 часа).*

Знакомство. Принятие правил на занятиях. Введение правил работы в группе во время занятий с элементами тренинговых технологий. Отработка обязательных упражнений и ритуалов. Сплочение группы. Создание позитивного настроения и принятия себя. Тренинговые упражнения на сплочение группы.

1. *Эмоциональный мир человека. (10 часов)*

Почему нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций. Эмоции и чувства. Понятия «эмоциональное состояние», «эмоция», «чувство». Эмоциональность как свойство личности. Психические состояния и их свойства. Напряжение, настроение, активность человека. Как бороться с отрицательными эмоциями. На что влияет наше настроение, осознание собственных эмоциональных состояний, как научиться управлять собой. Состояния свойственные подросткам. Стресс и как с ним бороться. Трудные ситуации и стили реагирования на них. Развитие умения выражать свои эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние человека. Понимание чувств другого, оказание помощи и поддержки. Мои ресурсы.

*3. Я-концепция и ее ключевые компоненты (10 часов)*

Понятие «Я-концепция». Развитие самоуважения, повышение самооценки. Развитие самоконтроля. Сила воли. Самоэффективность и на что она влияет. Пол как ключевой аспект Я. Личностные особенности парней и девушек, женские и мужские качества.

*4. Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель (6 часов)*

Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель. Внутренний Ребенок: какой он? Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся. Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим. Внутренний Взрослый: истинный и мнимый. Мои три эго-состояния. Реальное, идеальное, социальное – Я.

*5. Мотивационная сфера личности. (5 часов)*

Мотив и его функции. «Борьба мотивов». Привычки, интересы, мечты. Мотивация помощи и альтруистического поведения. Изучение мотивации учащихся с помощью диагностических методик.

*6. Завершающие занятия (2 часа)* Занятия с элементами тренинга на изучения себя и членов группы. Активизация положительных качеств личности. Понимание чувств другого, оказание помощи и поддержки. Рефлексия.

Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем подростков.

**VI. Литература педагога-психолога:**

1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. «Глобус», 2007
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. «Питер» 2004
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
4. Коэн Д. Язык жестов для улучшения взаимопонимания. Издательство «Эксмо», Москва, 2002
5. Левашова С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг. Ярославль 2004
6. Тэллис Ф. Как победить себя. Издательство «Эксмо», Москва, 2004
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему я. Средняя школа (5-6) «Генезис». Москва 2012
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему я (7-8). «Генезис». Москва 2007
9. Школьный психолог, журнал
10. Ресурсы интернета.

1. **Календарно-тематическое планирование**

**занятия по психологии**

**«Тропинка к своему Я»**

**7 «Б» класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата проведения** | |
| **по плану** | **по факту** |
|  | Мы знакомимся. Создание рабочей атмосферы. Установление правил | *1* |  |  |
|  | Сплоченность группы, закрепление правил. Создание позитивного настроения и принятия себя. | *1* |  |  |
|  | ***Эмоциональный мир человека***  Почему нужно изучать чувства. | *1* |  |  |
|  | Основные законы психологии эмоций. | *1* |  |  |
|  | Эмоции и чувства. Понятия «эмоциональное состояние», «эмоция», «чувство». | *1* |  |  |
|  | Психические состояния и их свойства. | *1* |  |  |
|  | Напряжение, настроение, активность человека. Как бороться с отрицательными эмоциями. | *1* |  |  |
|  | На что влияет наше настроение, как управлять своим состоянием. | *1* |  |  |
|  | Состояния свойственные подросткам. | *1* |  |  |
|  | Стресс и как с ним бороться. | *1* |  |  |
|  | Трудные ситуации и стили реагирования на них. Развитие умения выражать свои эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние человека | *1* |  |  |
|  | Мои ресурсы | *1* |  |  |
|  | *Я-концепция и ее ключевые компоненты*  Понятие «Я-концепция» | *1* |  |  |
|  | Развитие самоуважения. Опросник самоотношения В.В. Столина | *1* |  |  |
|  | Развитие самоконтроля. Сила воли | *1* |  |  |
|  | Самоэффективность и на что она влияет | *1* |  |  |
|  | Самопринятие. Самооценка.  Самоодобрение. | *1* |  |  |
|  | Повышение самооценки. Изучение самооценки | *1* |  |  |
|  | Пол как ключевой аспект Я | *1* |  |  |
|  | Личностные особенности парней и девушек, женские и мужские качества | *1* |  |  |
|  | Будь собой, но в лучшем виде | *1* |  |  |
|  | Картина моей личности. Окно Джо Гарри | *1* |  |  |
|  | *Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель*  Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель | *1* |  |  |
|  | Внутренний Ребёнок: какой он? | *1* |  |  |
|  | Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся | *1* |  |  |
|  | Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим. | *1* |  |  |
|  | Внутренний Взрослый: истинный и мнимый | *1* |  |  |
|  | Мои три эго-состояния | *1* |  |  |
|  | *Мотивационная сфера личности.*  Мотив и его функции. «Борьба мотивов». | *1* |  |  |
|  | Привычки, интересы, мечты | *1* |  |  |
|  | Мотивы наших поступков. Диагностика: «Мотивация успеха», «Уровень притязаний», «Мотивация к избеганию неудач» и др. | *1* |  |  |
|  | Мотивация помощи и альтруистического поведения | *1* |  |  |
|  | Звёздная карта моей жизни. Контакт с самим собой | *1* |  |  |
|  | Игра «Полёт в космос на 50 лет». Обобщающее занятие. | *1* |  |  |

**V.Необходимое обеспечение**: цветные карандаши, фломастеры, бумага формата А4, куклы, мяч, магнитофон, CD диски со спокойной нейтральной инструментальной музыкой, компьютер или ноутбук.