

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3
с углубленным изучением отдельных предметов»
Алексеевского городского округа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МБОУ «СОШ №3»

 Е.Ю. Страуме

«26» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №3»

 А.А. Битюцкая

Приказ № 150

от «27» августа 2020г.

на основании решения педагогического
совета

протокол № 9

от «27» августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я-подросток»

1 год обучения

Возраст обучающихся - 13-14 лет

Уровень образования

Основное общее образование,
8а, 8б классы

Составитель

Савченко Анна Юрьевна,
педагог-психолог

г. Алексеевка, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я-подросток», составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО»;

Предлагаемый курс рассчитан на подростков, обучающихся в 8 классе. Соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. За основу данной программы взята авторская программа А.В. Микляевой «Я-подросток».

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с целями МБОУ «СОШ №3» и образовательными запросами обучающихся, родителей.

Подростковый возраст называют периодом "бури и натиска". Разные люди, в силу различных биологических особенностей, переживают этот период по-разному - для кого - то он проходит относительно спокойно, другие же ощущают, что "почва уходит из-под ног". Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Поэтому очень важно в это время поддержать ребенка, помочь решить те или иные проблемы.

Интенсивно растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому, либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка. Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков является также раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними соответствующую работу. Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Задача психолога — научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, избегать «застревания аффекта».

Преимущество «уроков психологии» в том, что, во-первых - они позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолога – педагогического риска», но и с теми, кто не попадает в поле пристального внимания учителей или школьного психолога. Благодаря этому появляется возможность предложить детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными.

Цель курса: помочь подросткам осознать свои особенности, познакомить с миром эмоций и научить контролировать раздражительность, застенчивость, неуверенность в себе и т.д.

Задачи курса:

1. Создание условий для успешной социальной адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности.
2. Развивать культуру общения с собеседниками, желание высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей.
3. Способствовать развитию желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.
4. Оказать подросткам психолого-педагогическую поддержку.
5. Познакомить подростков с миром эмоций;
6. Расширить знание учащихся о себе, своих способностях.
7. Направить процесс самоосознания и саморазвития.
8. Научить контролировать собственные эмоции.
9. Организовать рефлексивную деятельность ребенка.
10. Ознакомить с практическими приемами и методами своего совершенствования.
11. Пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков.
12. Развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.
13. Снижение эмоциональной нестабильности.

Методические приемы:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;

- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
- контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

Такая работа не предусматривает теоретической подготовки подростков, а ориентирована на обращение к тем проблемам, причем только в недирективной форме, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Хотя занятия и содержат игровые элементы, по сути своей они являются уроками, что «опознается» самими учениками по следующим моментам:

- Индивидуальная работа в тетради на уроке. После уроков тетради сдаются. С одной стороны, ребята не забывают тетради дома, как это частенько случается. С другой стороны, вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради снижается, поскольку тетрадь «надежно охраняется» учителем. Это обеспечивает ребятам определенную степень психологической безопасности.

- Работа за партами, а не в кругу.

- Проверки работ в тетради и выставление оценок по итогам работы.

В структуре каждого урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

1. Ритуал приветствия. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

2. Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение (в том числе — иногда — домашних заданий), благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

3. Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения. Иначе оно превратится в простую забаву.

4. Подведение итогов занятия. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Одна из целей подведения итогов — создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа

проходит в форме открытого обсуждения, часть — в форме письменной работы в тетради. Время на выполнение письменной работы оговаривается до начала ее выполнения. Это помогает им лучше сформулировать (а значит, осознать!) опыт, полученный на уроке.

5. Ритуал завершения занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

№ п/п.	Класс	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	8а,8б	Что значит – «я подросток».	1	Обсуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.
2	8а,8б	Как узнать эмоцию?	1	Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.
3	8а,8б	Я – наблюдатель.	1	Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.
4	8а,8б	Мои эмоции.	1	Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.
5	8а,8б	Эмоциональный словарь.	1	Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.
6	8а,8б	Чувства «полезные» и «вредные».	1	Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций.
7	8а,8б	Сказка «Страна Чувств».	1	Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.
8	8а,8б	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1	Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи

				в ситуациях эмоционального дискомфорта.
9	8а,8б	Что такое «запретные чувства»?	1	Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.
10	8а,8б	Какие чувства мы скрываем?	1	Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.
11	8а,8б	Маска.	1	Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.
12	8а,8б	Я в «бумажном зеркале».	1	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).
13	8а,8б	Бумажное отражение.	1	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).
14	8а,8б	Что такое страх? Страхи и страшилки.	1	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
15	8а,8б	Итоговое занятие. Викторина «Мир детей в пространстве мира взрослых»	1	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении
16	8а,8б	Страшная-страшная сказка	1	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы

				страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
17	8а,8б	Побеждаем все тревоги.	1	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
18	8а,8б	А что они обо мне подумают	1	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.
19	8а,8б	Страх оценки.	1	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.
20	8а,8б	Злость и агрессия	1	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.
21	8а,8б	Как справиться со злостью?	1	Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.
22	8а,8б	Лист гнева.	1	Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.
23	8а,8б	Обида.	1	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.

24	8а,8б	Как простить обиду.	1	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.
25	8а,8б	Ах, в чем я виноват.	1	Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.
26	8а,8б	Что такое эмпатия?	1	Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков.
27	8а,8б	Зачем мне нужна эмпатия?	1	Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.
28	8а,8б	Развиваем эмпатию.	1	Создание условий для развития эмпатии учащихся.
29	8а,8б	Еще раз про эмпатию.	1	Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.
30	8а,8б	Эмпатия в действии.	1	Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.
31	8а,8б	Способы выражения чувств.	1	Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.
32	8а,8б	Тренировка «Я – высказываний».	1	Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».
33	8а,8б	Комплименты.	1	Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.
34	8а,8б	Итоговое обобщающее занятие с элементами тренинга.	1	Создание условий для рефлексии собственных достижений на уроках психологии в 8 классе.
ИТОГО			34 часа	

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М. : ВАКО, 2006
2. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011
3. Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3
с углубленным изучением отдельных предметов»
Алексеевского городского округа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МБОУ «СОШ №3»

_____ Е.Ю. Страуме
«__» _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №3»

_____ А.А. Битюцкая

Приказ № _____
от «__» _____ 2020г.
на основании решения педагогического совета
протокол № _____
от «__» _____ 2020г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Я-подросток»

1 год обучения

Возраст обучающихся - 13-14 лет

Уровень образования

Основное общее образование,
8а, 8б классы

Составитель

Савченко Анна Юрьевна,
педагог-психолог

г. Алексеевка, 2020

№ п/п.	Класс	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	8а,8б	04.09	Что значит – «я подросток».	1	Обсуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.
2	8а,8б	11.09	Как узнать эмоцию?	1	Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.
3	8а,8б	18.09	Я – наблюдатель.	1	Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.
4	8а,8б	25.09	Мои эмоции.	1	Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.
5	8а,8б	02.10	Эмоциональный словарь.	1	Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.
6	8а,8б	09.10	Чувства «полезные» и «вредные».	1	Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций.
7	8а,8б	16.10	Сказка «Страна Чувств».	1	Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.
8	8а,8б	23.10	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1	Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

9	8а,8б	13.11	Что такое «запретные чувства»?	1	Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.
10	8а,8б	20.11	Какие чувства мы скрываем?	1	Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.
11	8а,8б	27.11	Маска.	1	Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.
12	8а,8б	04.12	Я в «бумажном зеркале».	1	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).
13	8а,8б	11.12	Бумажное отражение.	1	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).
14	8а,8б	18.12	Что такое страх? Страхи и страшилки.	1	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
15	8а,8б	25.12	Итоговое занятие. Викторина «Мир детей в пространстве мира взрослых»	1	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении
16	8а,8б	15.01	Страшная-страшная сказка	1	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

					Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
17	8а,8б	22.01	Побеждаем все тревоги.	1	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
18	8а,8б	29.01	А что они обо мне подумают	1	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.
19	8а,8б	05.02	Страх оценки.	1	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.
20	8а,8б	12.02	Злость и агрессия	1	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.
21	8а,8б	19.02	Как справиться со злостью?	1	Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.
22	8а,8б	26.02	Лист гнева.	1	Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.
23	8а,8б	05.03	Обида.	1	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.

24	8а,8б	12.03	Как простить обиду.	1	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.
25	8а,8б	19.03	Ах, в чем я виноват.	1	Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.
26	8а,8б	02.04	Что такое эмпатия?	1	Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков.
27	8а,8б	09.04	Зачем мне нужна эмпатия?	1	Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.
28	8а,8б	16.04	Развиваем эмпатию.	1	Создание условий для развития эмпатии учащихся.
29	8а,8б	23.04	Еще раз про эмпатию.	1	Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.
30	8а,8б	30.04	Эмпатия в действии.	1	Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.
31	8а,8б	04.05	Способы выражения чувств.	1	Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.
32	8а,8б	14.05	Тренировка «Я – высказываний».	1	Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».
33	8а,8б	21.05	Комплименты.	1	Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.
34	8а,8б	28.05	Итоговое обобщающие занятие с элементами тренинга.	1	Создание условий для рефлексии собственных достижений на уроках психологии в 8 классе.
ИТОГО					34 часа