

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ОКТЯБРЬСКОЕ
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 22.08.24г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ СОШ с. Октябрьское
№ 114 от 2.08.2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

"Тропинка к своему Я"

социальной направленности

для обучающихся 5 -6 классов

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы: Педагог-психолог

Тонких Е.Ю.

2024 – 2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Тропинка к своему «Я» разработана на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона №304-ФЗ от 31. 07. 2020г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»;
- Приказа просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- Плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. (Распоряжение правительства РФ от 12. 11. 2020г. №2945-р);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Октябрьское Усманского района Липецкой области.

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. 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. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, трудности в обучении или какими-то иными способами. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Психологические занятия необходимы современным подросткам. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа разработана на основании авторской программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я»: Уроки психологии в средней школе (5 - 6 классы). - 3-е изд. - М.: Генезис, 2012

Цель и задачи:

Цель - личностное саморазвитие обучающихся, формирование навыков саморегуляции.

Задачи:**Образовательные:**

- Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.
- Формирование знаний о адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
- Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
- Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.

Развивающие:

- Формирование психологического здоровья.
- Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
- Формирование позитивное отношение к своему «Я».
- Развитие навыков социального поведения.
- Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
- Развитие способности ребенка к эмпатии, сопереживанию.
- Развитие познавательной мотивации.

Воспитательные:

- Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
- Формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативных навыков.
- Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
- Создание возможностей для самовыражения.
- Раскрытие творческого потенциала.

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Форма обучения: очная

2. Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа «Тропинка к своему «Я» рассчитана на 1 час в год и включает в себя 2 курса.

Первый курс «Кто я, какой я?» направлен на введение обучающихся в новую для них область психологических знаний – психологию общения, отношений, восприятия и понимания людьми друг друга

Второй курс «Я взрослею» направлен на развитие интереса и устойчивого мотива познания себя и окружающего мира, интереса к самому себе, своим возможностям и личностным качествам.

наименование курса	количество часов, выделенных на курс программы	формы промежуточной аттестации
«Кто я, какой я?»	18	анкетирование
«Я повзрослел»	19	защита творческой работы
Итого:	37	

3. Календарно-учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Количество групп	1
Возраст учащихся	11 – 13 лет
Количество занятий в неделю	1
Количество часов в год	37 часов
Продолжительность учебных занятий	45 минут
Начало учебных занятий	2 сентября 2024г.
Окончание учебных занятий	30 мая 2025г.
Режим учебных занятий	Вторая половина дня
Промежуточная аттестация: – курс «Кто я, какой я?» – курс «Я взрослею»	На последнем занятии На последнем занятии
Каникулы	с 1.06. 2025 по 31.08.2025г

4. Содержание программы

Программа «Тропинка к своему Я» состоит из двух курсов

Первый курс «Кто я, какой я?» рассчитан на 18 часов и направлен на введение обучающихся в новую для них область психологических знаний – психологию общения, отношений, восприятия и понимания людьми друг друга

Второй курс «Я взрослею» рассчитан на 19 часов и направлен на развитие интереса и устойчивого мотива познания себя и окружающего мира, интереса к самому себе, своим возможностям и личностным качествам

Занятия состоят из нескольких частей и проводятся с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

4.1 Содержание курса «Кто я, какой я?»

№ п/п	Тема	Содержание
1	Зачем нужны занятия по психологии?	Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-ученик. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.
2	Кто я, какой я?	Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок.. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца
3	Я - могу	Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.
4	Я - нужен! Я мечтаю!	Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой. Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте
5	Я - это мои цели	Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».
6	Я - это мое детство	Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.
7	Я - это мое настоящее	Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей».
8	Я - это мое будущее	Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.
9	Чувства бывают разные	Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой.
10	Стыдно ли бояться?	Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».
11	Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня	Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

	тревожности	Тест на тревожность
12	Что такое «Внутренний мир». Каждый видит мир и чувствует по- своему	Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Психологические примеры.
13	Трудные ситуации. Трудные ситуации могут научить меня	Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций . Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки. Плюсы и минусы
14	Я и мои друзья. У меня есть друг	Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга.
15	Я и мои «колючки»	Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.
16	Что такое одиночество?	Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Одиночество в классе. Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот..
17	Нужно ли человеку меняться?	Осознание изменений, которые происходят с мною. Мои важные изменения. Самое главное. Как изменился класс. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?
18	Итоговое занятие	Диагностика УУД. Повторение пройденного материала. Обратная связь о занятиях через анкету. Анкетирование

4.2 Содержание курса «Я взрослою»

№ п\п	Тема	Содержание
1	Введение в мир психологии	Ознакомление учащихся с целью, задачами и содержанием программы. Что такое «психология», каково её место в системе наук, понятие личность, индивид, индивидуальность, уникальности внутреннего мира каждого. Выполнение упражнений на развитие навыков общения, сплочение учащихся.
2	Я повзрослел. Диагностика предрасположенности к развитию агрессивного поведения	Нарисовать символ своего Я. Дискуссия о подростковом возрасте, о том, как меняются отношения со сверстниками и родителями в период взросления. Опросник агрессии Басса-Дарки. Различия между агрессией и агрессивностью.
3	У меня появилась агрессия? Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	Понятие «агрессия». Процессы, которые происходят в организме во время агрессивного всплеска. Беседа о плюсах и минусах проявления агрессии.

		Мимика лица, эмоции человека. Составить список агрессивных слов и выражений. Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Игра «Агрессивный...продавец».
4	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	Составить список, чем могут быть недовольны родители и подростки. Проиграть разные конфликтные ситуации с родителями и выработать более адекватные способы поведения в них.
5	Учимся договариваться.	Дискуссия на тему умения доверять другим людям, о способах установления контакта с собеседником. Повышение самооценки, осознание своей нужности другим людям. Умение видеть и понимать цели и мечты. Игра «Мои маски».
6	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	Составить портрет человека, который верит в себя. Обсудить ситуации, в которых проявляется неуверенность участников. Нарисовать свой символ веры в себя.
7	Источники уверенности в себе.	Составить копилку источников уверенности. Отметить наиболее значимые источники. Составить список позитивных утверждений на тему: «Мои ресурсы».
8	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	Беседа о причинах неуверенности и о том, как выглядит неуверенный в себе человек, о его жестах, мимике, поведении. Игра «маски неуверенности».
9	Я становлюсь увереннее.	Понятия «уверенность» и «уважение». Дискуссия о том, за что учащиеся уважают себя и бывает ли так, что человека не за что уважать. Составить портрет человека, который достоин уважения.
10	Уверенность и самоуважение.	Понятие «самоуважение». Составить список того, чем гордится каждый учащийся. Беседа о том, кто заслуживает уважения и самоуважения. Помочь обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека Игра «Волшебное зеркало».
11	Уверенность и уважение к другим	Дискуссия о том, действительно ли уверенный в себе человек относится с уважением к окружающим. Портрет учителя, родителя, сверстника, который вызывает уважение у большинства учащихся.
12	Уверенность в себе и милосердие	Понятие «милосердие», какие люди нуждаются в этом. Составить качества милосердного человека и оценить по этим качествам себя. Работа с сочинением «С кем бы я мог согласиться?».
13	Уверенность в себе и непокорность.	Коллективный портрет учащегося, которым обычно довольны взрослые. «Копилка слов» непокорного подростка: не хочу, не буду, не так..., где делается акцент между непокорностью и агрессией.
14	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома,	Понятие «конфликт». Определить сигналы конфликта. Беседа о стилях входа в конфликт.

	на улице. Способы поведения в конфликте.	Сделать рисунок собственного стиля входа в конфликт. Обсудить, как выглядит человек в конфликте. Дискуссия о том, конфликт – это хорошо или плохо?
15	Конструктивное разрешение конфликтов	Обсудить основные способы поведения в конфликтной ситуации: сотрудничество, избегание, компромисс, соперничество. Разобрать различные конфликтные ситуации и научиться конструктивно разрешать их, определяя способ поведения участников конфликта.
16	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека	Понятие «ценности». Связаны ли ценности с выбором профессии. Побудить учащихся задуматься о собственных ценностях. Основные ценности взрослых. Понятие «жизненный путь человека». Составить список собственных ценностей на данный момент и через 1 год
17	Что такое одиночество?	Понятие «одиночество». Обсудить какой человек одинокий, почему он стал одиноким.
18	Повторение пройденного материала.	Рефлексия. Пожелания друг другу. Разработка творческого задания
19	Итоговое занятие	Защита творческой работы

5. Планируемые результаты

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми.

В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности.

6. Оценочные и методические материалы

I. Теоретическая подготовка школьника:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

II Практическая подготовка школьника:

Методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное, художественное и др. виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

III. Общеучебные умения и навыки школьника:

К результатам обучения относятся 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), опыт творческой самостоятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Способы определения результативности овладения обучающимися содержанием программы:

Определение результативности проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

7. Организационно-педагогическое обеспечение

Кадровые условия

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеразвивающую программу «Тропинка к своему «Я», имеет высшее педагогическое образование, систематически повышает уровень квалификации (не реже одного раза в три года).

Материально-технические средства	Учебно-методические средства
Учебный кабинет	Печатные демонстрационные пособия; электронные пособия (презентации)
Компьютерная техника: -ноутбук; -мультимедийный проектор;	

8. Список литературы:

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я»: Уроки психологии в средней школе (5 -6 классы). - 3-е изд. - М.: Генезис, 2012
2. И.В.Стишенок. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост..- Спб.:Речь,2006
3. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
4. Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007г

приложение

**Рабочая программа курса «Кто я? Какой я?»
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
социальной направленности
"Тропинка к своему Я"**

для обучающихся 5 -6 классов

Срок реализации программы: 18часов

Составитель программы: Педагог-психолог

Тонких Е.Ю.

2024 – 2025 учебный год

1. Планируемые результаты

Изучение курса «Кто Я? Какой Я?» направлено на сохранение психологического здоровья школьников, успешную адаптацию и социализацию: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми.

По окончании курса дети будут **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности.

Содержание курса «Кто я, какой я?»

№ п\п	Тема	Содержание
1	Зачем нужны занятия по психологии?	Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-ученик. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.
2	Кто я, какой я?	Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок.. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца
3	Я - могу	Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.
4	Я - нужен! Я мечтаю!	Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой. Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте
5	Я - это мои цели	Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».
6	Я - это мое детство	Детство, как значимый период в жизни. Закончи

		предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.
7	Я - это мое настоящее	Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей».
8	Я - это мое будущее	Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.
9	Чувства бывают разные	Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой.
10	Стыдно ли бояться?	Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».
11	Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности	Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду. Тест на тревожность
12	Что такое «Внутренний мир».Каждый видит мир и чувствует по- своему	Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Психологические примеры.
13	Трудные ситуации. Трудные ситуации могут научить меня	Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций . Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки. Плюсы и минусы
14	Я и мои друзья. У меня есть друг	Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга.
15	Я и мои «колочки»	Мои колочки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.
16	Что такое одиночество?	Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Одиночество в классе. Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот..
17	Нужно ли человеку меняться?	Осознание изменений, которые происходят с мною. Мои важные изменения. Самое главное. Как изменился класс. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?
18	Итоговое занятие	Диагностика УУД. Повторение пройденного материала. Обратная связь о занятиях через анкету. Анкетирование

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	
			Теоретич.	Практич.
1	Зачем нужны занятия по психологии?	1	1	
2	Кто я, какой я?	1	1	
3	Я - могу	1		1
4	Я - нужен! Я мечтаю!	1		1
5	Я - это мои цели	1		1
6	Я - это мое детство	1		1
7	Я - это мое настоящее	1		1
8	Я - это мое будущее	1		1
9	Чувства бывают разные	1	1	
10	Стыдно ли бояться?	1		1
11	Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности	1		1
12	Что такое «Внутренний мир». Каждый видит мир и чувствует по- своему	1	1	
13	Трудные ситуации. Трудные ситуации могут научить меня	1		1
14	Я и мои друзья. У меня есть друг	1		1
15	Я и мои «колючки»	1		1
16	Что такое одиночество?	1	1	
17	Нужно ли человеку меняться?	1	1	
18	Итоговое занятие	1		1

Календарно-тематическое планирование курса

№	Тема занятия	Дата	Факт
1	Зачем нужны занятия по психологии?	3.09	
2	Кто я, какой я?	10.09	
3	Я - могу	17.09	
4	Я - нужен! Я мечтаю!	24.09	
5	Я - это мои цели	1.10	
6	Я - это мое детство	8.10	
7	Я - это мое настоящее	15.10	
8	Я - это мое будущее	22.10	
9	Чувства бывают разные	29.10	
10	Стыдно ли бояться?	12.11	
11	Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности	19.11	
12	Что такое «Внутренний мир». Каждый видит мир и чувствует по- своему	26.11	
13	Трудные ситуации. Трудные ситуации могут научить меня	3.12	
14	Я и мои друзья. У меня есть друг	10.12	
15	Я и мои «колючки»	17.12	
16	Что такое одиночество?	24.12	
17	Нужно ли человеку меняться?	14.01	
18	Итоговое занятие	21.01	

приложение

**Рабочая программа курса «Я взрослею»
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
социальной направленности
"Тропинка к своему Я"**

для обучающихся 5 -6 классов

Срок реализации программы: 19часов

Составитель программы: Педагог-психолог

Тонких Е.Ю.

2024 – 2025 учебный год

1. Планируемые результаты

Изучение курса «Я взрослею» направлено на сохранение психологического здоровья школьников, успешную адаптацию и социализацию: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми.

В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности.

Содержание курса «Я взрослою»

№ п\п	Тема	Содержание
1	Введение в мир психологии	Ознакомление учащихся с целью, задачами и содержанием программы. Что такое «психология», каково её место в системе наук, понятие личность, индивид, индивидуальность, уникальности внутреннего мира каждого. Выполнение упражнений на развитие навыков общения, сплочение учащихся.
2	Я повзрослел. Диагностика предрасположенности к развитию агрессивного поведения	Нарисовать символ своего Я. Дискуссия о подростковом возрасте, о том, как меняются отношения со сверстниками и родителями в период взросления. Опросник агрессии Басса-Дарки. Различия между агрессией и агрессивностью.
3	У меня появилась агрессия? Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	Понятие «агрессия». Процессы, которые происходят в организме во время агрессивного всплеска. Беседа о плюсах и минусах проявления агрессии. Мимика лица, эмоции человека. Составить список агрессивных слов и выражений. Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Игра «Агрессивный...продавец».
4	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	Составить список, чем могут быть недовольны родители и подростки. Проиграть разные конфликтные ситуации с родителями и выработать более адекватные способы поведения в них.
5	Учимся договариваться.	Дискуссия на тему умения доверять другим людям, о способах установления контакта с собеседником. Повышение самооценки, осознание своей нужности другим людям. Умение видеть и понимать цели и мечты. Игра «Мои маски».
6	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	Составить портрет человека, который верит в себя. Обсудить ситуации, в которых проявляется неуверенность участников. Нарисовать свой символ веры в себя.
7	Источники уверенности в себе.	Составить копилку источников уверенности. Отметить наиболее значимые источники. Составить список позитивных утверждений на тему: «Мои ресурсы».
8	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	Беседа о причинах неуверенности и о том, как выглядит неуверенный в себе человек, о его жестах, мимике, поведении. Игра «маски неуверенности».
9	Я становлюсь увереннее.	Понятия «уверенность» и «уважение». Дискуссия о

		том, за что учащиеся уважают себя и бывает ли так, что человека не за что уважать. Составить портрет человека, который достоин уважения.
10	Уверенность и самоуважение.	Понятие «самоуважение». Составить список того, чем гордится каждый учащийся. Беседа о том, кто заслуживает уважения и самоуважения. Помочь обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека Игра «Волшебное зеркало».
11	Уверенность и уважение к другим	Дискуссия о том, действительно ли уверенный в себе человек относится с уважением к окружающим. Портрет учителя, родителя, сверстника, который вызывает уважение у большинства учащихся.
12	Уверенность в себе и милосердие	Понятие «милосердие», какие люди нуждаются в этом. Составить качества милосердного человека и оценить по этим качествам себя. Работа с сочинением «С кем бы я мог согласиться?».
13	Уверенность в себе и непокорность.	Коллективный портрет учащегося, которым обычно довольны взрослые. «Копилка слов» непокорного подростка: не хочу, не буду, не так..., где делается акцент между непокорностью и агрессией.
14	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте.	Понятие «конфликт». Определить сигналы конфликта. Беседа о стилях входа в конфликт. Сделать рисунок собственного стиля входа в конфликт. Обсудить, как выглядит человек в конфликте. Дискуссия о том, конфликт – это хорошо или плохо?
15	Конструктивное разрешение конфликтов	Обсудить основные способы поведения в конфликтной ситуации: сотрудничество, избегание, компромисс, соперничество. Разобрать различные конфликтные ситуации и научиться конструктивно разрешать их, определяя способ поведения участников конфликта.
16	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека	Понятие «ценности». Связаны ли ценности с выбором профессии. Побудить учащихся задуматься о собственных ценностях. Основные ценности взрослых. Понятие «жизненный путь человека». Составить список собственных ценностей на данный момент и через 1 год
17	Что такое одиночество?	Понятие «одиночество». Обсудить какой человек одинокий, почему он стал одиноким.
18	Повторение пройденного материала.	Рефлексия. Пожелания друг другу. Разработка творческого задания
19	Итоговое занятие	Защита творческой работы

Тематическое планирование курса

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	
			Теоретич.	Практич.
1	Введение в мир психологии	1	1	
2	Я повзрослел. Диагностика предрасположенности к развитию агрессивного поведения	1		1
3	У меня появилась агрессия? Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1		1
4	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	1		1
5	Учимся договариваться.	1		1
6	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1		1
7	Источники уверенности в себе.	1		1
8	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1	1	
9	Я становлюсь увереннее.	1		1
10	Уверенность и самоуважение.	1		1
11	Уверенность и уважение к другим	1		1
12	Уверенность в себе и милосердие	1		1
13	Уверенность в себе и непокорность.	1		1
14	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте.	1	1	
15	Конструктивное разрешение конфликтов	1		1
16	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека	1		1
17	Что такое одиночество?	1		1
18	Повторение пройденного материала.	1	1	
19	Итоговое занятие			1

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата	Факт
1	Введение в мир психологии	28.01	
2	Я повзрослел. Диагностика предрасположенности к развитию агрессивного поведения	4.02	
3	У меня появилась агрессия? Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	11.02	
4	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	18.02	
	Учимся договариваться.	25.02	
6	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	4.03	

7	Источники уверенности в себе.	11.03	
8	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	18.03	
9	Я становлюсь увереннее.	25.03	
10	Уверенность и самоуважение.	8.04	
11	Уверенность и уважение к другим	15.04	
12	Уверенность в себе и милосердие	22.04	
13	Уверенность в себе и непокорность.	29.04	
14	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте.	6.05	
15	Конструктивное разрешение конфликтов	13.05	
16	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека	20.05	