
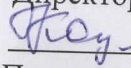


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ АЛАПАЕВСКОЕ
Филиал муниципального общеобразовательного учреждения «Заринская средняя
общеобразовательная школа»- Ясашинская основная общеобразовательная школа

Согласовано:
Председатель
Педагогического совета
Филиала МОУ «Заринская СОШ»
Ясашинская ООШ
 Г.С Лунина
02.09.2024 г

Утверждаю
Директор МОУ «Заринская СОШ»
 И.Н Кондратьева
Приказ « 151/2 от 02.09.2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Я- подросток»
для обучающихся 8-9 классов

п. Ясашная, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня в связи с изменениями в различных сферах общества актуализировались вопросы, связанные с подготовкой подрастающего поколения к самостоятельной жизни. Особенно остро стоит вопрос о социально-психологической адаптации и интеграции детей с ограниченными возможностями в современное общество.

Одной из основных задач школьной психологической службы является задача содействия максимально возможному личностному и интеллектуальному развитию детей, которая в данной школе в значительной степени усложняется из-за особенностей развития умственно отсталого ребенка.

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. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе.

Основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа занятий для 8-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 9 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость

и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Данная программа позволяет учащимся познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах.

Цели:

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Задачи:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

Ожидаемые результаты:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

В соответствии с планом внеурочной деятельности на 2024-2025 учебный год для реализации программы курса выделено 34 часов в 8 - 9 классе (1 час в неделю) в соответствии с учебным планом.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;

3. игра;
4. беседа.

**Календарно-тематическое планирование
8 -9 класс (Встречи с самим собой)**

№ п/п	Название занятия	Цели	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие	Знакомство, постановка целей на занятия, принятие правил	Постановка целей, принятие правил	1	
2	Наедине с собой?	Формирование позитивной мотивации к урокам психологии путем обращения к жизненному опыту учащихся. Создание условий для понимания подростками необходимости соблюдения правил работы на уроках психологии. Создание психологически безопасной атмосферы путем подписания контакта.	Приветствие Упражнение «Гомеостат», «Герб» Индивидуальная работа в тетради	1	
3	Что я знаю о себе.	Развитие групповой сплоченности. Создание условий для развития рефлексии учащихся. Создание условий для самоанализа учащимися собственного «Я-образа»	Приветствие Упражнение «Считаем вместе», «Двадцать Я» Индивидуальная работа в тетради	1	
4	Мое имя.	Создание условий для осознания подростками ресурсного значения собственного имени и его различных форм. Создание условий для обращения подростков к архетипическому содержанию собственных имен	Приветствие Упражнение «Сочинение сказки»,	1	
5	Мои имена.	Создание условий для самоанализа подростками отношения к имени как проекции самоотношения; создание условий для осознания подростками ограничительного значения собственного имени и его различных форм.	Приветствие Упражнение «Мои имена», «Что в имени тебе моем» Индивидуальная работа в тетради	1	
6	Мое уникальное «Я».	Создание условий для развития рефлексии подростков. Развитие рефлексии подростков путем обращения к проективным формам и обратной связи от одноклассников.	Приветствие Обсуждение Чем люди отличаются друг от друга Упражнение «Добрая	1	

			волшебница» Работа в тетрадах		
7	Я глазами других.	Создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи. Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.	Приветствие Упражнение «Постройся по...», «Кто ты?» Работа в тетради	1	
8	Как меня видят другие?	Создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи. Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.	Приветствие Упражнение «Глазами других», Работа в тетради	1	
9	Мои достоинства и недостатки.	Создание условий для самоанализа подростками собственных достоинств и недостатков.	Приветствие Обсуждение. Что такое достоинства и недостатки? Упражнение «Мои достоинства и недостатки», «Соринка в чужом глазу»	1	
10	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	Предоставление подросткам обратной связи об их достоинствах и недостатках глазами других людей. Создание условий для повышения уровня самопринятия подростков.	Приветствие Упражнения «Что обо мне сказали?», «Обратная связь», «Скажи обо мне что-нибудь хорошее» Работа в тетради	1	
11	Мои недостатки.	Создание условий для обращения подростков к собственным недостаткам как нормальным особенностям личности любого человека. «Нормализация», связанная с субъективными переживаниями собственных недостатков подростками. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способу саморазвития личности.	Приветствие Упражнение «сказка по кругу», «Карикатура» Работа в тетради	1	
12	Как превратить недостатки в достоинства?	Создание условия для осознания подростками развивающих возможностей собственных недостатков;	Обсуждение. Можно ли недостатки превратить в	1	

		Создание условий для развития позитивного самоотношения учащихся	достоинства? Упражнения «Брачное объявление», «Превращения» Работа в тетради		
13	Мои ценности.	Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.	Приветствие Обсуждение Упражнение «Мои ценности» Работа в тетради	1	
14	Наши ценности.	Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере. Предоставление подросткам информации о ценностях одноклассников для развития навыков децентрации в общении.	Приветствие Обсуждение Упражнение «Дом» Работа в тетради	1	
15	Я в «бумажном зеркале».	Создание условий для развития рефлексии учащихся на основе результатов тестирования по методике Кэттелла (диагностический этап).	Тест Кэттелла (16 PF)	1	
16	«Отражение».	Создание условий для развития рефлексии учащихся в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).	Приветствие Упражнение «Угадай-ка!» Индивидуальная работа в тетради	1	
17	Планирование времени.	Создание условий для исследования подростками особенностей организации собственного времени.	Приветствие Обсуждается вопрос: сколько лет, месяцев, и дней прожил каждый из нас? Упражнение «Мое настроение» Работа в тетради	1	
18	Время взрослеть.	Создание условий для обращения подростков к собственным перспективным планам	Приветствие Обсуждение. Что значит повзрослеть? Упражнение «Перспективы» Работа в тетради	1	

19	Моя будущая профессия.	Создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов	Приветствие. Игра «Профессиональные ассоциации». Упражнение «Журналист» Работа в тетради	1	
20	Как я выгляжу?	Создание условий для осознания подростками собственных стереотипов «идеальной внешности»; создание условий для объективной оценки учащимися своей внешности.	Приветствие Упражнение «Встаньте те, кто...» Упражнение «Идеал» Работа в тетради	1	
21	Как я выгляжу?	Разрядка негативных чувств, связанных у подростков с переживанием собственных недостатков внешности; Поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа ребятами собственных достоинств.	Приветствие Упражнение «Кривое зеркало», «Недостатки внешности и ее достоинства».	1	
22	«Трудные дети» и «трудные родители».	Анализ наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях подростков с родителями. <input type="checkbox"/> Создание условий для поиска подростками причин трудностей в отношениях с родителями.	Приветствие. Обсуждение «Копилка семейных трудностей». Упражнение «Трудные родители и трудные дети» Работа в тетради	1	
23	Мои права в семье.	Актуализация чувств, связанных с семейной ситуацией; анализ прав и обязанностей различных членов семьи; формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.	Приветствие. Обсуждение. «Идеальные отношения в семье». Упражнение «Мои права» Работа в тетради	1	
24	Что такое дружба.	Формулирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих; создание условий для анализа подростками собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.	Приветствие Упражнение «Ассоциации», упражнение «Ищу друга»	1	

			Работа в тетради		
25	Мужчины и женщины.	Создание условий для осознания подростками степени принятия себя как мужчины / женщины (поло-ролевая самоидентификация). Обращение к существующим у подростков гендерным стереотипам.	Приветствие Обсуждение. Какими должны быть мужчины и женщины? Упражнение «Коллаж» Работа в тетради	1	
26	Я – ... (мужчина, женщина).	Создание условий для полоролевой идентификации учащихся	Приветствие Упражнение «Кино про жизнь», «Открытки»	1	
27	Что такое любовь?	Создание условий для анализа собственных стереотипов в понимании любви как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.	Приветствие. Обсуждение. Что такое любовь? Упражнение «Сиамиские близнецы» Работа в тетради	1	
28	Рисковать или не рисковать?	Создание условий для осознания подростками своего отношения к риску и состоянию азарта. Создание условий для разрядки стремления к необдуманному риску и формирования представлений об осознанном риске.	Приветствие. Обсуждение. Что значит «рисковать»? Упражнение «Казино» Работа в тетради	1	
29	Что такое уверенность в себе.	Обращение к опыту неуверенного поведения подростков, описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин. Формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением. Создание условий для оценки подростками собственного уровня уверенности в себе.	Приветствие Упражнение «Пальцы», «Три портрета», «Геометрия уверенности»	1	
30	Тренируем уверенность в себе.	Создание условий для тренировки подростками уверенного поведения на модели игровой деятельности. Формулирование правил уверенного поведения и тренировка навыка их соблюдения.	Приветствие. Обсуждение. Для чего человеку нужна уверенность в себе? Упражнение «Лошадь»	1	

			Работа в тетради		
31	Уверенное выступление.	Закрепление представлений об уверенном и неуверенном поведении. Тренировка навыков уверенного выступления на модели игровой ситуации. Развитие навыков бесконфликтного взаимодействия со сверстниками.	Приветствие Обсуждение Упражнение «Шуточный экзамен» Работа в тетради	1	
32	Умение сказать «нет».	Формирование навыка противостоять групповому давлению. Формирование «культуры отказа». Создание условий для осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию.	Приветствие. Обсуждение. Как другие люди могут оказывать влияние на наше поведение? Упражнение «Волк и семеро козлят» Работа в тетради	1	
33	Чем уверенность отличается от самоуверенности.	Закрепление навыка сказать «Нет»; формирование представлений об оптимальном самоутверждении; Тренинг оптимального самоутверждения.	Приветствие Упражнение «Просьба и отказ», «Уверенное поведение» Работа в тетради	1	
34	Подведение итогов.	Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на уроках психологии в 8 классе.	Приветствие. Обсуждение. Чем мы занимались на психологии в этом году? Зачем? Что мы узнали? Упражнение «Желаю себе сам», «Комплимент»	1	
	Итого:			34	

Список литературы

1. Микляева А.В. «Я – подросток». СПб.: Питер, 2011.