

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ
МУЗЫКАЛЬНОГО ЦИКЛА «ТУТТИ»
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением
педагогического совета

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Е.Е.Фанасюткина
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы
«Тутти»

Н.Б.Пантюшова
Приказ № 51-О
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Я - ПОДРОСТОК»**

Класс 8

2023-2024 учебный год

Педагог-психолог: Троицкая Г.Ю.

Квалификационная категория: Высшая

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2023

I. Пояснительная записка

Программа занятий социально-педагогической направленности «Я - подросток» модифицирована и составлена на основе одноименной авторской программы А.В.Микляевой.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Государственные образовательные стандарты второго поколения основаны на принципиально новом подходе к целям образования. На первый план выходит переход от парадигмы знаний к парадигме развития личности. Новые стандарты ориентируют педагогов на то, что школа ответственна не только за качество и количество полученных ребенком знаний, но и за формирование и развитие личности.

В связи с этим, перспективным направлением представляется целенаправленное создание условий для личностного развития детей в общеобразовательной школе. Эффективной формой такого развития в основной школе является введение курса особых развивающих занятий социально-психологической направленности.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей и потребностей детей 13 - 16 лет и представляет собой систематический курс с 7 по 9 класс основной школы.

Цель программы: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие УУД.

Задачи:

1. Изучить особенности развития и состояния здоровья ребенка, характер внутрисемейных отношений.
2. Развивать у детей навыки общения, толерантности
3. Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.
4. Научить понимать свои чувства и чувства других людей.
5. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

Принципы проведения занятий.

- Создание психологом личностно-ориентированного стиля общения с учащимися.
- Принцип эмоционального комфорта: создание на занятиях атмосферы, помогающей раскрывать творческий потенциал детей.
- Принцип сотрудничества: формирование новых знаний в ходе совместной работы психолога с учащимися.
- Принцип вариативности, гибкости: готовность психолога проводить занятия, учитывая нестабильность и непредсказуемость поведения детей.
- Принцип «здесь и теперь»: работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

Предполагаемые результаты программы:

1. Улучшатся навыки общения детей друг с другом.
2. Дети станут более доброжелательны друг к другу.
3. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся.
4. Развитие детей, формирование УУД.

Для отслеживания результатов целесообразно провести диагностическое исследование, включающее в себя социометрию, тест ЦТО, карту наблюдений за поведением ребёнка.

Оценка эффективности.

Оценка эффективности развивающих занятий производится следующими методами:

- Проведение мониторинга уровня школьной адаптации учащихся, уровня школьной тревожности и психологического климата в классе – два раза в год в начале и в конце курса.
- Анализ творческих работ, выполненных в процессе занятий.
- Анкетирование учащихся в конце курса

Методическое обеспечение программы

Занятия по программе проводятся в групповой форме. В каждом учебном году организуются занятия на регулярной основе - по 1 часу в неделю.

Условия реализации программы:

Для проведения занятий желательно наличие специального помещения, пригодного как в качестве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории. Желательным является наличие в кабинете коврового покрытия и свободно передвигающихся учебных столов. В зависимости от задач занятия и характера взаимодействия учащихся в нем (индивидуальная работа, взаимодействие в парах, работа в тройках/четверках, взаимодействие между командами) учебные столы могут быть расставлены П-образно, в форме подковы, круга, составлены попарно или «квартетом» и др.

Минимально необходимые требования к оборудованию: стол и стул на каждого ученика, доска, стенд для вывешивания наглядного материала, цветные карандаши (фломастеры), листы плотной бумаги (альбомы) на каждого учащегося, набор разнообразных игрушек.

Основные приемы и методы организации образовательного процесса:

Структура занятий.

Занятие включает в себя следующие компоненты:

- **Организационный момент:** используются ритуалы приветствия, разминочные задания.
- **Основная часть,** которая может быть реализована в двух вариантах: если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания – его закрепление. Если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема несколько иная: актуализация предыдущего материала – повторение – углубление, расширение, наполнение новыми смыслами;
- **Подведение итогов.** Рефлексия результатов занятия, происходящая в два этапа: эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало); осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чем шла речь, в чем польза нового материала).
- **Ритуал прощания.**

Разумеется, указанная структура может быть использована при необходимости, изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительными и дифференцированы.

Методы, применяемые в программе «Я - подросток» обладают следующими особенностями. Они:

- А. **Активны** и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через действия, игру, сказку погружаются в содержание собственного внутреннего мира;
- В. **Эмоционально окрашены**, пробуждают разнообразные эмоции, «затрагивают» интересы ребенка;
- С. **Рефлексивны**: большинство игр, упражнений, психологических техник предусматривает необходимость занять рефлексивную позицию;
- Д. **Оптимальны по трудности**, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития;
- Е. **Метафоричны**: во-первых, используемые упражнения, игры, психологические техники являются, по сути дела, поведенческими метафорами – ведь они говорят об одном предмете через признаки другого, а во-вторых, сказкотерапевтические процедуры, которых много в программе, не могут обойтись без метафоры.

Классификация развивающих методов (психотехник, игр, упражнений, приемов, процедур), которые используются в программе:

- 1) традиционные обучающие приемы;
- 2) ритуалы знакомства; представления, прощания;
- 3) «ледокольные» («размораживающие», разогревающие, разминочные) техники;
- 4) приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
- 5) техники релаксации;
- 6) психотехники самооценки и взаимооценки;
- 7) упражнения, направленные на самораскрытие и рефлекссию;
- 8) экспрессивные техники (приемы самовыражения);
- 9) развивающе-тренировочные упражнения;
- 10) сказкотерапевтические упражнения;
- 11) иллюстрационно-демонстрационные задания;
- 12) подвижные игры.

Литература:

- 1. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2006.-336 с.
- 2. Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
- 3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010

**II. Содержание программы
8 класс.**

№№	Тема	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Встречи с самим собой	0	34	34
	Итого:			34

**III. Поурочно-тематический план занятий
8 класс**

№ п./п.	Тема	Цели занятия	Часы
1	Наедине с собой?	1. Обсуждение правил групповой работы. 2. Формирование мотивации к урокам психологии	1
2	Что я знаю о себе	1. Развитие групповой сплоченности 2. Создание условий для развития рефлексии и самоанализа «Я-образа»	1
3	Мое имя	1. Создание условий для осознания подростками ресурсного значения собственного имени	1
4	Мои имена	1. Создание условий для осознания подростками ресурсного значения собственных имен	1
5	Мое уникальное «Я»	1.Создание условий для развития рефлексии	1
6	Я глазами других	1. Создание условий для самоанализа подростков 2. Развитие социального интеллекта и навыков внимательного отношения к другому человеку	1
7	Как меня видят другие?	1. Создание условий для самоанализа подростков 2. Развитие социального интеллекта и навыков внимательного отношения к другому человеку	1
8	Мои достоинства и недостатки.	1. Создание условий для самоанализа подростками собственных достоинств и недостатков	1
9	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1. Предоставление подросткам обратной связи об их достоинствах и недостатках с точки зрения других людей 2. Создание условий для повышения уровня самопринятия.	1
10	Мои недостатки.	1. Создание условий для обращения подростков к своим недостаткам, как к нормальным	1

		особенностям личности человека 2. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками, как на способ саморазвития личности	
11	Как превратить недостатки в достоинства?	1. Создание условий для осознания подростками развивающих возможностей собственных недостатков 2. Создание условий для развития позитивного самоотношения	1
12	Мои ценности	1. Создание условий для обращения подростков к своей ценностно-смысловой сфере.	1
13	Наши ценности	1. Создание условий для обращения подростков к своей ценностно-смысловой сфере. 2. Предоставление подросткам информации о ценностях одноклассников для развития навыков децентрации в общении	1
14	Я в «бумажном зеркале»	1. Создание условий для развития рефлексии учащихся на основе результатов тестирования по методике Кэттела (диагностический этап)	1
15	Отражение.	1. Создание условий для развития рефлексии учащихся в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).	1
16	Планирование времени	1. Создание условий для исследования подростками особенностей организации своего времени.	1
17	Время взрослеть.	1. Создание условий для обращения подростков к собственным перспективным планам	1
18	Моя будущая профессия	1. Создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов.	1
19	Как я выгляжу?	1. Создание условий для осознания подростками собственных стереотипов «идеальной внешности» 2. Создание условий для объективной оценки обучающимися своей внешности	1
20	Как я выгляжу?	1. Разрядка негативных чувств, связанных с переживаниями недостатков своей внешности 2. Поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа своих достоинств.	1
21	Моя семья	1. Актуализация у подростков опыта семейного взаимодействия 2. Создание условий для осознания подростками позитивного семейного опыта	1
22	«Трудные дети» и «трудные родители».	1. Анализ затруднений в отношениях подростков с родителями 2. Создание условий для поиска подростками причин трудностей в отношениях с родителями	1
23	Мои права в семье	1. Актуализация чувств, связанных с семейной ситуацией. 2. Анализ прав и обязанностей членов семьи 3. Формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.	1

24	Что такое дружба	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих 2. Создание условий для анализа подростками собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми 	1
25	Мужчины и женщины	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий для осознания подростками степени принятия себя как мужчины/женщины (полоролевая самоидентификация) 2. Обращение к существующим у подростков гендерным стереотипам 	1
26	Я – мужчина. Я – женщина.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий для полоролевой самоидентификации обучающихся 	1
27	Что такое любовь?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий для анализа стереотипов в понимании любви, препятствующих к установлению близких отношений с другими людьми. 	1
28	Рисковать или не рисковать?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий для осознания подростками своего отношения к риску и состоянию азарта 2. Создание условий для разрядки стремления к необдуманному риску и формирования представления об осознанном риске. 	1
29	Что такое уверенность в себе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обращение к опыту неуверенного поведения подростков, описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин 2. Формирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением 3. Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе. 	1
30	Тренируем уверенность в себе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий для тренировки подростками уверенного поведения на модели игровой деятельности 2. Формирование правил уверенного поведения и тренировка навыка их соблюдения 	1
31	Уверенное выступление.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление представлений об уверенном и неуверенном поведении. 2. Тренировка навыков уверенного выступления на модели игровой ситуации. 3. Развитие навыков бесконфликтного взаимодействия со сверстниками 	1
32	Умение сказать «НЕТ».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование навыка противостояния групповому давлению 2. Формирование «культуры отказа» 3. Создание условий для осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию. 	1
33	Чем уверенность отличается от самоуверенности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление навыка сказать «нет» 2. Формирование представлений об оптимальном самоутверждении 3. Тренинг оптимального самоутверждения. 	1
34	Подведение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий для рефлексии 	1

	ИТОГОВ.	собственных достижений на уроках психологии в 8 классе.	
	ИТОГО		34