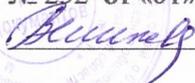


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Уренская средняя общеобразовательная школа № 1»

Уренского муниципального района Нижегородской области

Принята
на заседании
Педагогического совета школы
Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.

Утверждена
приказом директора школы
МАОУ «Уренская СОШ № 1»
№ 232 от «01» сентября 2018 г.
 О.А.Веникова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Я – ПОДРОСТОК»**

Направление: социальное

Возраст детей: 12-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
педагог-психолог Окунева Е.А.

г. Урень, 2018 г.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2014 года №1897);

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Программа курса внеурочной деятельности «Я-подросток» по социальному направлению разработана на основе программы уроков психологии

«Я-подросток. Мир эмоций» СПб., 2003, под ред А. Микляевой.

Направленность данного курса внеурочной деятельности и социально-педагогическая целесообразность заключается в том, что каждый возрастной период важен для человека. Но психологи и педагоги единодушны в том, что подростковый возраст является особым для становления личности. Оттого, как подросток преодолевает этот период, какие психические новообразования приобретёт, во многом будет зависеть дальнейшая судьба человека.

Этот процесс приходится на время обучения в школе, на педагога ложится очень ответственная задача: помочь ребёнку благополучно преодолеть «переходный возраст», дать возможность развернуться в его личности необходимым качествам, помешать возникновению деструктивных приобретений и внутренних барьеров. В рамках внедрения ФГОС на занятиях постепенно происходит развитие личности ребёнка, правильная социализация в сложившихся жизненных условиях. Всеми этому способствуют предложенные занятия. Еженедельно они позволяют детям сориентироваться в особенностях « психологического взаимодействия», его целях и результатах.

Возраст детей, участвующих в реализации курса: 12-13 лет

сроки реализации – 1 год, 1 занятие в неделю по 40 минут, всего 34 часа.

Формы занятий – (теоретические, практические, групповые)

Цель:

Создание условий для успешной социально-психологической адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи:

- составление целостного представления о мире эмоций;
- исследование своей социально - личностной сферы в режиме развивающей диагностики;
- анализ возможного поведения и чувств сторон в различной ситуации.

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность программы внеурочной деятельности « Я –подросток.» заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

- обучающийся получит возможность для формирования внутренней позиции школьника;
- формирование ответственного отношения к учению;
- готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами освоения программы внеурочной деятельности «Я-подросток. Мир эмоций» являются следующие знания и умения:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание программы

1. В разделах программы предоставлена информация, которая способствует созданию условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений, формированию навыка распознавания эмоций другого человека, созданию условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора, созданию условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики и условий для рефлексии собственных достижений.

Критерии отслеживания эффективности программы

1. Развитие психологической культуры школьников
2. Ассимиляция полученного опыта и знаний
3. Формирование позитивной мотивации к работе
4. Устойчивое эмоциональное состояние в значимых сферах жизнедеятельности
5. Достаточно высокий уровень развития социальной активности учащихся (по результатам анкетирования и наблюдений).

Формы занятий

1. Работа в малых группах
2. Психотехнические упражнения
3. Экспресс-эксперимент
4. Практическая работа
5. Опрос
6. Игра
7. Занятия с элементами тренинга

Методы и приемы

1. Устный или анкетный опрос
2. «Универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм.
3. Обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой

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

Методические материалы

Средства, необходимые для реализации данной программы:

- методические разработки по темам;
- тетради, ручки ;
- карточки с заданиями по изучаемой теме;
- бумага для записей;
- ватманы, коробки, ленточки, цветные карандаши;
- тесты;
- опросники;

Технические средства: компьютер, фотоаппарат

Учебно-тематический план

		Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Что значит «Я подросток?»	4	2	6
2	Чувства «полезные» и «вредные»	5	3	8
3	Что такое «Страх?»	3	3	6
4	Злость и агрессия	3	3	6
5	Что такое эмпатия.	2	6	8
	Итого	17	17	34

Тематическое планирование

Разделы	Тема	Цели занятия	Часы
Что значит – «Я-подросток».	Что значит – «Я-подросток».	Обсуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.	2
	Как узнать	Создание условий для определения основных	1

	эмоцию?	способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.	
	Я – наблюдатель.	Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.	1
	Мои эмоции.	Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.	1
	Эмоциональный словарь.	Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.	1
Чувства «полезные» и «вредные»	Чувства «полезные» и «вредные».	Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций.	1
	Сказка «Страна Чувств».	Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.	1
	Нужно ли управлять своими эмоциями?	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.	1
	Что такое «запретные чувства»?	Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.	1
	Какие чувства мы скрываем?	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.	1
	Маска.	Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.	1
	Я в «бумажном зеркале».	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).	1
	Бумажное отражение.	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).	1
Что такое страх?	Что такое страх?	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.	1

		Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	
	Страхи и страшилки.	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	1
	Страшная-страшная сказка.	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	1
	Побеждаем все тревоги.	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	1
	А что они обо мне подумают?	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	1
	Страх оценки.	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	1
Злость и агрессия	Злость и агрессия	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.	1
	Как справиться со злостью?	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.	1
	Лист гнева.	Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	1
	Обида.	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.	1
	Как простить обиду?	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.	1
	Ах, в чем я виноват?	Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.	1
Что такое эмпатия?	Что такое эмпатия?	Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга	1

		эмпатических навыков.	
	Зачем мне нужна эмпатия?	Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.	1
	Развиваем эмпатию.	Создание условий для развития эмпатии учащихся.	1
	Еще раз про эмпатию.	Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.	1
	Эмпатия в действии.	Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.	1
	Способы выражения чувств.	Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.	1
	Тренировка «Я – высказываний».	Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».	1
	Комплименты.	Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты. Создание условий для рефлексии собственных достижений	1
ИТОГО			34

Оценочные материалы

	Разделы программы	Формы промежуточной аттестации	Сроки проведения
1	Что значит «Я подросток?»	Задания. -Подготовить интервью о том, как зовут «звезду», каковы впечатления от прошедшего лета. -Что «звезда» думает о подростковом возрасте? -Описать какую-нибудь неприятную ситуацию и то, какие эмоции стояли за твоим поведением. -Подготовить сообщение, как узнать эмоцию. -Создать портрет одной эмоции. - Разработать эмоциональный словарь	сентябрь
2	Чувства «полезные» и «вредные»	Задания. -Придумать ситуации, в которых положительная эмоция принесла вред, а отрицательная эмоция принесла пользу. - Дискуссия «Нужно ли управлять своими чувствами?» -Создать эмоциональный дневник	ноябрь

		<p>-Оценить себя по результатам опросника Бассы–Дарки «Я в бумажном зеркале» по следующим параметрам *физическая агрессия *косвенная агрессия *раздражительность * негативизм *обидчивость *чувство вины *словесная агрессия *тревожность</p>	
3	Что такое «страх?»	<p>Задания: -Подготовить рассказ о том, чего боятся люди -Создать памятку по борьбе с тревогой и страхом -Выработать способы управления своим эмоциональным миром</p>	январь
4	Злость и агрессия	<p>Задания: • - Выработать памятку «Как спустить пар?» • -Создать «Лист гнева» • -Написать письмо «обидчику» • - Разработать технологию поведения «как простить обиду»</p>	март
5	Что такое эмпатия?	<p>Задание. • - Оценить свой уровень эмпатии на основе диагностики • -Подготовить сообщение «Зачем мне нужна эмпатия?» • - Дискуссия «Развиваем эмпатию»</p>	май

В конце года проводится опрос на тему:

«Как вы считаете, что включает в себя наука психология и зачем она нужна?»

Учебно-методическая литература

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

