

**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 7

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 - 17 лет и представляет собой систематический курс с 7 по 11 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
- 4.

II. Содержание программы 7 класс.

№№	Тема	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Мир эмоций	0	34	34
	Итого:			34

III. Поурочно-тематический план занятий 7 класс

№ п./п.	Тема	Цели занятия	Часы
1	Что значит – «я подросток».	1. Обсуждение правил групповой работы. 2. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.	1
2	Как узнать эмоцию?	1. Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). 2. Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.	1
3	Я – наблюдатель.	1. Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.	1
4	Мои эмоции.	1. Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.	1
5	Эмоциональный словарь.	1. Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.	1
6	Чувства «полезные» и «вредные».	1. Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций.	1
7	Сказка «Страна Чувств».	1. Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.	1
8	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1. Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. 2. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. 3. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.	1
9	Что такое «запретные чувства»?	1. Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. 2. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.	1
10	Какие чувства мы скрываем?	1. Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. 2. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.	1
11	Маска.	1. Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.	1
12	Я в «бумажном	1. Создание условий для самоанализа	1

	зеркале».	учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).	
13	Бумажное отражение.	1. Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).	1
14	Что такое страх?	1. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. 2. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	1
15	Страхи и страшилки.	1. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. 2. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	1
16	Страшная-страшная сказка	1. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. 2. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	1
17	Побеждаем все тревоги.	1. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. 2. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	1
18	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.	1
19	Страх оценки.	1. Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	1
20	Злость и агрессия	1. Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.	1
21	Как справиться со злостью?	1. Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. 2. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. 3. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	1
22	Лист гнева	1. Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. 2. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	1
23	Обида	1. Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. 2. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.	1

24	Как простить обиду	1. Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.	1
25	Ах, в чем я виноват	1. Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.	1
26	Что такое эмпатия?	1. Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. 2. Создание условий для тренинга эмпатических навыков.	1
27	Зачем мне нужна эмпатия?	1. Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.	1
28	Развиваем эмпатию.	1. Создание условий для развития эмпатии учащихся.	1
29	Еще раз про эмпатию.	1. Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.	1
30	Эмпатия в действии.	1. Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.	1
31	Способы выражения чувств.	1. Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. 2. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.	1
32	Тренировка «Я – высказываний».	1. Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».	1
33	Комплименты.	1. Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.	1
34	Подведение итогов.	1. Создание условий для рефлексии собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.	1
ИТОГО			34