**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Лицей-интернат имени М.М. Сперанского»**

|  |  |
| --- | --- |
| *РАССМОТРЕНО*  *педагогическим советом*  *Протокол № 1 от 30.08.2024* | *УТВЕРЖДЕНО*  *директором*    *Приказ № 214 от 30.08.2024* |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

**«Тропинка к своему Я»**

**Форма организации:** клуб

**Направление:** социальное

**Срок реализации:**  1 год

**Возраст учащихся:** 13-14 лет (8 класс)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор-составитель:  Милютина Елена Андреевна  Педагог-психолог |

Великий Новгород

2024

**I. Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности социального направления реализуется в рамках клуба «Тет-а-тет», разработана для учащихся 8-х классов, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения основного общего образования и написана на основании следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования М-во образования и науки РФ – М.: Просвещение, 2010 (Стандарты нового поколения);
2. Конституции Российской Федерации. – М., «Издательство ЭЛИТ», 2007 г. – 40 с.;
3. Конвенции о правах ребенка: Конвенция ООН. – РИОР, 2001.- 24 с.;
4. Положения о психологической службе в системе народного образования (приказ № 636 Министерства образования Российской Федерации от 22.10. 1999);
5. Базового компонента деятельности педагога-психолога.
6. Должностной инструкции педагога-психолога МБОУ «Лицей-интернат».
7. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010. – 207 с.

**Цели и задачи.**

**Цель:** формирование и сохранение психологического здоровья учащихся через создание условий для их успешной адаптации к лицейской жизни.

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении трудностей, формировать установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь учащихся.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с учащимися, которая включает три основных компонента:

• аксиологический (связанный с сознанием);

• инструментально-технологический;

• потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими. Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них. Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1.Введение в тему.

2.Развёртывание темы.

3.Индивидуализация темы.

4.Завершение темы.

Данная программа реализуется для учащихся 8 класса, в соответствии с календарным учебным графиком МБОУ «Лицей-интернат им. М.М.Сперанского» и рассчитана на 2 часа в неделю, 64 часа в год.

**II Актуальность программы.**

Основная линия развития детей в этот период - начало осознания ребятами своей новой, взрослой Я-концепции. К этому времени у большинства подростков уже сформировалось формально-логическое мышление. Новое мышление и возрастающие рефлексивные возможности заставляют их задуматься о себе, о своих способностях, способах взаимодействия с окружающими. Поэтому важно, чтобы подростки имели возможность говорить о своих чувствах, анализировать их, размышлять о них в безопасной для себя обстановке. В 8 классе дети становятся более уравновешенными и спокойными. Однако они по-прежнему достаточно сильно переживают по поводу сексуальной привлекательности взаимоотношений с окружающими. Внешне чаще всего это не проявляется. Поэтому подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе со взрослыми, которым они доверяют. Если они не имеют такой возможности, у них могут часто возникать депрессивные настроения, появиться суицидальные мысли или, наоборот, резкие агрессивные вспышки, направленные в основном на взрослых. Нередко у восьмиклассников обостряется проблема уверенности в себе. Многие подростки в это время начинают серьезно задумываться о своем будущем, что может проявиться в повышении учебной мотивации. В то же время часть ребят эмоционально полностью уходят в подростковые компании, живет только настоящим. Взаимодействие с восьмиклассниками эффективно только через диалог. Необходимость тех или иных действий можно обсудить с подростком, выстроив картину их последствий.

**III. Результаты изучения курса.**

Метапредметными результатами изучения курса является формирование у учащихся универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

* осознавать свои личные качества, способности и возможности;
* осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
* овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
* научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
* осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
* учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

**Познавательные УУД:**

* учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
* планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
* адекватно воспринимать оценки учителей;
* уметь распознавать чувства других людей;
* обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
* уметь формулировать собственные проблемы.

**Коммуникативные УУД:**

* учиться строить взаимоотношения с окружающими;
* учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
* учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
* учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
* формулировать свое собственное мнение и позицию;
* учиться толерантному отношению к другому человеку

**IV. Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Количество часов |
| 1 | **Мы меняемся:**  Нужно ли человеку меняться? (1)  Самое важное – захотеть меняться? (1)  Возрастные изменения. (1)  Влияние моды. Эталоны красоты (2)  Какие изменения в себе я замечаю? (1) | 6 |
| 2 | **Я-концепция и ее ключевые компоненты:**  Я – концепция (1)  Самооценка и ее исследование (4)  Самоконтроль (2)  Самоэффективность (2)  Личностные особенности юношей и девушек(1) | 10 |
| 3 | **Социальные роли и статусы:**  Социальные роли, статусы (2)  Имидж человека (2)  Амплуа актера (1) | 6 |
| 4 | **Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель:**  Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель (2)  Внутренний ребенок: какой он? (2)  Внутренний ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся (1)  Внутренний родитель может быть разным: заботливым и контролирующим (1)  Внутренний взрослый: истинный и мнимый (1) | 6 |
| 5 | **Эмоциональный мир человека:**  Эмоции и чувства (1)  Психические состояния и их свойства (1)  Напряжение (1)  Настроение (1)  Настроение и активность человека (1)  Как управлять своим состоянием (1)  Как изменить состояние (1)  Возрастной аспект состояний: состояния подростков (1)  Стресс (1)  Трудные ситуации и преодоление (1) | 10 |
| 6 | **Конфликт, стратегии поведения.**  Конфликт и причины возникновения (3)  Способы поведения в конфликтной ситуации (3)  Классификация конфликтных личностей (2) | 8 |
| 7 | **Манипуляции противостояние манипуляциям.**  Как распознать манипуляцию? (1)  Виды манипуляций (2)  Способы противостояния манипуляциям (3) | 6 |
| 8 | **Мотивационная сфера личности.**  Мотивация, мотив и его функции. (2)  «Борьба мотивов». (2)  Привычки, интересы, мечты. (2)  Мотивация помощи и альтруистического поведения (2) | 8 |
| 9 | **Итоговые занятия.**  Составление коллажа: Самое необходимое, самое интересное. (2)  Самопрезентация: какой он Новый Я? (2) | 4 |
|  | **итого** | **64** |

**V. Методические средства:**

1. Э.Берн Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. Спб., 2012
2. Баттерворт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития. М., 2008
3. Блюм Г. Психоаналитические теории личности М., 2012
4. Бэрон Р., Бирн Д., Джонсон Б. Социальная психология: ключевые идеи Спб., 2003
5. Духовный кризис: когда преобразования личности становится кризисом. М. 2000
6. Дольто Ф. На стороне подростка Спб., 2012
7. Изард К. Эмоции человека М., 2008
8. Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников Спб, 2003
9. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый М., 2008
10. Кротов В.Г. Массаж мысли. М., 2007
11. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий Спб, 2003
12. Макшанов С.И. Психология тренинга Спб, Образование, 2008
13. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг М., 2008
14. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии М., 2007
15. Психогимнастика в тренинге\ под ред. Н.Ю. Хрящевой Спб.. 2002
16. Психосинтез и другие интегративные техники М.,2007
17. Сихровски П. Рожденные виновными М., 2008
18. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. Спб.. 2000
19. Ремшмид Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности М., 2004
20. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т. М. 2008
21. Фопель К. Энергия паузы М., 2004
22. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Эмоциональные расстройства и современная культура \\ Московский психотерапевтический журнал 1999 №2 с.61-90