Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Ангарска

«Средняя общеобразовательная школа №5»

Утверждена

приказом директора

МБОУ г.Ангарска «СОШ №5» от

07.09.2023 г. № \_\_\_\_ о/д

### Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Лабиринты Я Подросток XXI века» «О себе любимом (ой)…»

психологическое направление

#### возраст: 13-14 лет

Реализация программы: 2 года

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом

Для учащихся «группы риска 8 классы»

Автор составитель:

Медведева Лариса Владимировна

педагог-психолог МБОУ «СОШ № 5»

высшей квалификационной категории

**Ангарск**

**2023 год**

Приложение к ООП ООО (ФГОС ООО)

МБОУ г. Ангарска «СОШ № 5»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел № 1. Основные характеристики программы** | | | | | |
| **1.1. Пояснительная записка** | | | | | |
| **Направленность (профиль) программы** | | Программа является авторской Автор-составитель Медведева Л.В. МБОУ «СОШ № 5». Программа разработана для учащихся седьмых классов с высоким и средним уровнем депрессии, низкой познавательной активностью и трудностями в социализации. Данная программа прошла экспертизу на основании выписки из решения муниципального экспертного совета по инновационной деятельности УО администрации АГО от 29.01.2018 года. Автор-составитель Медведева Л.В. МБОУ «СОШ № 5». | | | |
| **Цель** | | Содействие формированию позитивной Я-концепции подростков. | | | |
| **Задачи** | | Реализуя цели, программа в 8 классе решает следующие **задачи:**  - повышение коммуникативной компетентности подростков; накопление эмоционально-положительного опыта;  - овладение способами эффективного поведения в конфликтных ситуациях;  - развитие навыков саморегуляции; снятие напряжения и тревожности;  - способствование повышению самооценки у участников группы; повышение уверенности в себе;  - развитие умения в преодолении барьеров общения, мешающих полноценному самовыражению;  -формирование мотивации на самопознание; развитие интереса к себе; позитивизация Я-схем;  Развитие мышления и наблюдательности; развитие внимания, памяти, творческого самовыражения. | | | |
| **Отличительные особенности программы** | | Из предложенной программы «Подросток ХХI века», составителями которой являются Логутенкова А.С. социальный педагог; Рудакова А.Ю. – педагог-психолог; Чернова М.Б. – педагог-психолог ; Кутузова С.А. – главный методист СОГОУ «Центр психолого-медикосоциального сопровождения»Листратова Н.А. – методист СОГОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения» и на основе методического пособия «Программа психологической поддержки подростков с девиантным поведением в условиях среднего общеобразовательного учреждения» авторРайфшнайдер Татьяна Юрьевна, была скомбинирована и написана новая программа: «Подросток ХХI века – Лабиринты «Я». А также 2 темы взято из книги И.В. Стишенок «Тренинг уверенности в себе».  В нашей школе очень много трудных подростков с девиантным поведением, при этом они не любят идти к психологу. Они приходят на консультацию как «ёжики», замкнутые в себе, тревожные, и, как правило, не любящие себя. Считают себя трудными и проблемными, с которыми не хотят общаться ни дети, ни учителя. Вот поэтому были добавлены упражнения по изотерапии и фототерапии для раскрытия творческого потенциала детей. Через рисунок они учатся видеть своё «Я» с положительной стороны, поскольку упражнения по изотерапии во многом происходят на уровне подсознания и снижают тревожность и недоверие подростка к психологу, а значит, помогают психологу «достучаться» до подростка. В анализируемых программах предложены упражнения, направленные на групповое взаимодействие через игры, дискуссии, обсуждения. Однако, подростку трудно понять, полностью раскрыться и выразить что он чувствует в словах и в движениях. Им легче выразить себя в рисунке, в цвете через фототерапию, видеотерапию, изотерапию и визуализацию – релакс. Вот поэтому в программу включены упражнения по арт-терапии и упражнения, направленные на релаксацию. Новизной программы является изменение содержания программы: ( упражнения «кубрая», игры на развитие межполушарного взаимодействия, игры, направленные на снижение агрессивности у подростков; добавлены упражнения по изотерапии), кроме этого, изменена структура занятий. Многие подростки имеют низкий уровень познавательных процессов, а упражнения на развитие логического мышления способствует развитию интеллекта, а также предлагаемые упражнения улучшают мыслительную деятельность. Также были добавлены занятия: два из которых для большего знакомства подростков друг с другом и их лучшего сближения и организации доверия к психологу; также включено занятие по определению настроения подростков в школе и в личной жизни; добавлено занятие «Грани моего я..» с целью углублённого осознания характеристик своего Я, их интеграция; развитие навыков уверенного поведения и снятие напряжения, связанного с непринятием отдельных черт своей личности. | | | |
| **Адресат программы** | | программа занятий рассчитана на обучающихся возраста 13 - 14 лет (7-ые - 8 – ые классы) | | | |
| **Объём программы** | | На реализацию 2 блока программы отводится 17 часов | | | |
| **Срок освоения программы** | | Программа рассчитана на 2 года | | | |
| **Режим занятий** | | 1 раз в 2 недели | | | |
| **Раздел № 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности** | | | | | |
| **2.1. Планируемые результаты** | | | | | |
| **Планируемыми результатами программы для 7-9-ых классов являются следующие показатели:**  - меняются динамические характеристики Я-концепции с отрицательных на положительные,  -повышается самооценка,  -снижается уровень тревожности и депрессии.  Кроме этого, можно наблюдать и дополнительные результаты: - значительно возрастает интерес к себе и самопознанию;  --происходит формирование позитивных жизненных целей;  -развиваются и закрепляются навыки поведения в различных ситуациях;  -повышается ответственность подростков за собственные поступки;  - развивается способность к самоанализу и контролю поведения;  -формируется временная перспектива будущего;  -происходит эмоциональное осознание своего поведения;  -снижается напряжение;  -получают новые различные модели разрядки гнева и агрессивности;  -происходит раскрытие внутреннего творческого потенциала подростка.  **Личностные УУД.** У учащихся формируются ориентация на понимание причин успеха, учебно-познавательный интерес, способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности, умение видеть свои достоинства и недостатки; осознание ответственности, формирование ценностного отношения к общению, взаимодействию. **Метапредметные результаты: Коммуникативные УУД.** Учащиеся самостоятельно строят основные правила общения, основанные на доброжелательности, и приобретают положительный опыт их применения. Они строят также правила правила работы в паре, в группе. Эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества. Формулировать собственное мнение и позицию. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Учиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. **Познавательные УУД.** учащиеся развивают умение наблюдать и замечать, воспринимать и понимать смысл учебных задач; и мышления: развиваются логические операции – анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация.  **Регулятивные УУД.** Учащиеся учатся и развивают умение навыка самоконтроля. | | | | | |
| **Раздел № 3. Содержание программы**  Программа включает в себя: диагностическое исследование подростков, систему тренинговых занятий, рекомендации родителям учащихся и психолого-педагогическое сопровождение учащихся «группы риска». Занятия проводятся во внеурочное время и представляют собой занятия по внеурочной деятельности психологической направленности и коррекции.  **В 8-ом классе:**  I этап - ориентировочный (1- 2 занятие).  Цель этапа: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работа социально-психологического тренинга, формулирование правил группы.  Содержание:  Знакомство детей друг с другом: имена, интересы, особенности, ожидания. Сближение детей друг с другом на основе сотрудничества.  II этап – основной (3-10 занятие).  Цель этапа: коррекция тревожности и агрессивности у подростков, развитие навыков общения, повышение самооценки, формирование позитивной Я-концепции и создание условий для самовыражения и раскрытия личностного потенциала подростков.  Содержание:  Тренинг новых ролей без оценивания. Тренинг понимания выражения различных эмоций через мимику, пантомимику и жесты. Знакомство с правилами выхода из конфликта. Тренинг разрядки агрессивности. Обучение способам выхода из конфликта. Эффективные способы общения. Обучение приёмам самораскрытия. Приёмы самопринятия. Анализ сильных и слабых сторон личности. Разработка и построение траектории саморазвития.  III этап - закрепляющий (11-13 занятие).  Цель этапа: закрепление позитивных изменений в личности подростка и формирование мотивации к дальнейшему саморазвитию и самосовершенствованию.  Содержание:  Подведение итогов. Обсуждение ожидаемых результатов. Планирование дальнейшего пути развития. | | | | | |
| **3.1. Формы обучения и виды занятий** | | | | | |
| Цикл – 17 занятий. по 1 занятию в неделю. Продолжительность: 1 занятие (1 час 20 минут). Поэтому каждая тема будет рассматриваться по 2 часа, таким образом, получится 34 часа в год. Целевая аудитория: дети 14-15лет.  **Условия формирования групп подростков:** В группе не должно быть более 10 подростков. Диапазон возрастов не должен превышать двух лет. Целесообразно включение в группу подростков, не имеющих вышеперечисленных проблем. При условии такого формирования группы подростки, имеющие проблемы, будут усваивать позитивные способы поведения не только с помощью ведущих, но и на примерах поведения своих сверстников. Это повысит эффективность тренинговых занятий.  На протяжении всех занятий необходимо включать упражнения на самораскрытие, творческое самовыражение и снижение напряжения, чтобы в заключение цикла занятий у обучающихся был накоплен положительный опыт самораскрытия и эффективных навыков взаимодействия. Также во всех занятиях используются упражнения на межполушарное взаимодействие, что является основой развития интеллекта. И на протяжении всех занятий необходимо включать упражнения на релаксацию, благодаря чему, в заключении занятий у детей будет накоплен опыт, как снимать эмоциональное напряжение и телесный дискомфорт.  Структура занятия:  - вступление (приветствие, рефлексия прошлого занятия, разминка);  - основная часть (упражнения, направленные на достижения цели занятия);  - заключение (рефлексия и релаксация).  В каждом занятии есть **некоторые ритуалы:**   * Ритуал приветствия: создание положительного эмоционального настроя участников группы; позволяет сплачивать подростков, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Содержание: Обязательно приветствие детьми друг друга в любой форме позитивно * Разминка: снятие инертности физической и психической; настрой ребёнка на активную работу и взаимодействие с другими, активизация внимания и интереса к занятию; Содержание: Подвижные игры – энергизаторы, активаторы, релакс. * Рефлексия: осознание изменений внутреннего состояния, своих ощущений, которое произошло во время занятия; оценка занятия. Содержание: Две оценки: эмоциональная (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали). * Ритуал-завершение: закрепление положительного настроя группы, сплочение группы. Содержание: Традиционное проговаривание комплимента товарища словами «Я благодарен тебе за…» | | | | | |
| **Раздел № 4 Тематическое планирование** | | | | | |
| **4.1. Учебно-тематический план 8 «А» класса** | | | | | |
| № п/п | Наименование разделов, тем | | Количество часов | Дата | Корректировка |
| 1 | Знакомство обучающихся друг с другом. «Познакомимся поближе» | | 1 |  |  |
| 2 | Сближение детей друг с другом на основе сотрудничества. «Будем сотрудничать и каков я на самом деле?» | | 1 |  |  |
| 3 | Тренинг новых ролей без оценки. «Как себя понять и другого. Моё предназначение в жизни» | | 1 |  |  |
| 4 | Тренинг понимания и выражения эмоций через мимику, пантомимику и жесты. «Я тебя понимаю. Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях» | | 1 |  |  |
| 5 | Знакомство с правилами выхода из конфликта и тренинг разрядки агрессивности. «Эффективное взаимодействие – как справиться с плохим настроением. | | 1 |  |  |
| 6 | Эффективные приёмы общения. «Эффективное взаимодействие – как избежать конфликта. | | 1 |  |  |
| 7 | Эффективные приёмы общения продолжение. | | 1 |  |  |
| 8 | Принятие себя «Самопринятие, самоуважение, самоодобрение» | | 1 |  |  |
| 9 | Разработка и построение траектории саморазвития. «Мои ресурсы». | | 1 |  |  |
| 10 | Уверенность в себе. Мои цели в жизни. | | 1 |  |  |
| 11 | Планирование дальнейшего пути развития. «Будь собой, но стань лучше. Мой характер» | | 1 |  |  |
| 12 | Полюбить себя | | 1 |  |  |
| 13 | Проведение диагностического обследования по тесту витальности и самооценке личности. | | 1 |  |  |
| 14 | Отношения с другими. Жизнь по собственному выбору. | | 1 |  |  |
| 15 | Самопрезентация «Уникальный Я». | | 1 |  |  |
| 16 | Творческая работа: «Подарок моему другу по группе» | | 1 |  |  |
| 17 | Подведение итогов. «Грани моего Я… Прощание друзей». | | 1 |  |  |
|  | ИТОГО: | | 17 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.1. Учебно-тематический план 8 «Б» класса** | | | | |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | Дата | Корректировка | |
| 1 | Знакомство обучающихся друг с другом. «Познакомимся поближе» | 1 |  |  | |
| 2 | Сближение детей друг с другом на основе сотрудничества. «Будем сотрудничать и каков я на самом деле?» | 1 |  |  | |
| 3 | Тренинг новых ролей без оценки. «Как себя понять и другого. Моё предназначение в жизни» | 1 |  |  | |
| 4 | Тренинг понимания и выражения эмоций через мимику, пантомимику и жесты. «Я тебя понимаю. Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях» | 1 |  |  | |
| 5 | Знакомство с правилами выхода из конфликта и тренинг разрядки агрессивности. «Эффективное взаимодействие – как справиться с плохим настроением. | 1 |  |  | |
| 6 | Эффективные приёмы общения. «Эффективное взаимодействие – как избежать конфликта. | 1 |  |  | |
| 7 | Эффективные приёмы общения продолжение. | 1 |  |  | |
| 8 | Принятие себя «Самопринятие, самоуважение, самоодобрение» | 1 |  |  | |
| 9 | Разработка и построение траектории саморазвития. «Мои ресурсы». | 1 |  |  | |
| 10 | Уверенность в себе. Мои цели в жизни. | 1 |  |  | |
| 11 | Планирование дальнейшего пути развития. «Будь собой, но стань лучше. Мой характер» | 1 |  |  | |
| 12 | Полюбить себя | 1 |  |  | |
| 13 | Проведение диагностического обследования по тесту витальности и самооценке личности. | 1 |  |  | |
| 14 | Отношения с другими. Жизнь по собственному выбору. | 1 |  |  | |
| 15 | Самопрезентация «Уникальный Я». | 1 |  |  | |
| 16 | Творческая работа: «Подарок моему другу по группе» | 1 |  |  | |
| 17 | Подведение итогов. «Грани моего Я… Прощание друзей». | 1 |  |  | |
|  | ИТОГО: | 17 |  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.1. Учебно-тематический план 8 «В» класса** | | | | |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | Дата | Корректировка | |
| 1 | Знакомство обучающихся друг с другом. «Познакомимся поближе» | 1 |  |  | |
| 2 | Сближение детей друг с другом на основе сотрудничества. «Будем сотрудничать и каков я на самом деле?» | 1 |  |  | |
| 3 | Тренинг новых ролей без оценки. «Как себя понять и другого. Моё предназначение в жизни» | 1 |  |  | |
| 4 | Тренинг понимания и выражения эмоций через мимику, пантомимику и жесты. «Я тебя понимаю. Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях» | 1 |  |  | |
| 5 | Знакомство с правилами выхода из конфликта и тренинг разрядки агрессивности. «Эффективное взаимодействие – как справиться с плохим настроением. | 1 |  |  | |
| 6 | Эффективные приёмы общения. «Эффективное взаимодействие – как избежать конфликта. | 1 |  |  | |
| 7 | Эффективные приёмы общения продолжение. | 1 |  |  | |
| 8 | Принятие себя «Самопринятие, самоуважение, самоодобрение» | 1 |  |  | |
| 9 | Разработка и построение траектории саморазвития. «Мои ресурсы». | 1 |  |  | |
| 10 | Уверенность в себе. Мои цели в жизни. | 1 |  |  | |
| 11 | Планирование дальнейшего пути развития. «Будь собой, но стань лучше. Мой характер» | 1 |  |  | |
| 12 | Полюбить себя | 1 |  |  | |
| 13 | Проведение диагностического обследования по тесту витальности и самооценке личности. | 1 |  |  | |
| 14 | Отношения с другими. Жизнь по собственному выбору. | 1 |  |  | |
| 15 | Самопрезентация «Уникальный Я». | 1 |  |  | |
| 16 | Творческая работа: «Подарок моему другу по группе» | 1 |  |  | |
| 17 | Подведение итогов. «Грани моего Я… Прощание друзей». | 1 |  |  | |
|  | ИТОГО: | 17 |  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.1. Учебно-тематический план 8 «Г» класса** | | | | |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | Дата | Корректировка | |
| 1 | Знакомство обучающихся друг с другом. «Познакомимся поближе» | 1 |  |  | |
| 2 | Сближение детей друг с другом на основе сотрудничества. «Будем сотрудничать и каков я на самом деле?» | 1 |  |  | |
| 3 | Тренинг новых ролей без оценки. «Как себя понять и другого. Моё предназначение в жизни» | 1 |  |  | |
| 4 | Тренинг понимания и выражения эмоций через мимику, пантомимику и жесты. «Я тебя понимаю. Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях» | 1 |  |  | |
| 5 | Знакомство с правилами выхода из конфликта и тренинг разрядки агрессивности. «Эффективное взаимодействие – как справиться с плохим настроением. | 1 |  |  | |
| 6 | Эффективные приёмы общения. «Эффективное взаимодействие – как избежать конфликта. | 1 |  |  | |
| 7 | Эффективные приёмы общения продолжение. | 1 |  |  | |
| 8 | Принятие себя «Самопринятие, самоуважение, самоодобрение» | 1 |  |  | |
| 9 | Разработка и построение траектории саморазвития. «Мои ресурсы». | 1 |  |  | |
| 10 | Уверенность в себе. Мои цели в жизни. | 1 |  |  | |
| 11 | Планирование дальнейшего пути развития. «Будь собой, но стань лучше. Мой характер» | 1 |  |  | |
| 12 | Полюбить себя | 1 |  |  | |
| 13 | Проведение диагностического обследования по тесту витальности и самооценке личности. | 1 |  |  | |
| 14 | Отношения с другими. Жизнь по собственному выбору. | 1 |  |  | |
| 15 | Самопрезентация «Уникальный Я». | 1 |  |  | |
| 16 | Творческая работа: «Подарок моему другу по группе» | 1 |  |  | |
| 17 | Подведение итогов. «Грани моего Я… Прощание друзей». | 1 |  |  | |
|  | ИТОГО: | 17 |  |  | |

**Литература**

1Ананьев А. Ананьева Н. 50 возможностей не допустить самоубийства. Родителям, которые хотят понять своего ребёнка Москва 2015 год

2.Анн Л. Психологический тренинг с подростками Москва 2015 год

3.Баранова С.В. «Научись отдыхать! Техники релаксации, которые всегда работатют» Ростовн/Д: Феникс. 2008 г. - 156 стр.

4.Баркан А. О чём говорят рисунки детей Руководство для родителей и педагогов. Москва 2014 год

5. Белозерцева И.Н. Детский суицид: профилактика и коррекция Иркутск 2011 год

6.Ермолаева М.В. Практическая психология детского творчества. — Москва 2001 год.

7. Зинкевич-Евстигнеева Т. Фролов Д. «Жизнь любит тех, кто любит её, или как научиться мыслить красиво» СПб.: Речь. 2016 г.- 221 стр.

8. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Сокровишница жизненных сил. Набор психологических карт Санкт-Петербург 2011 год

9. Казанская В.Г. Суицидальное поведение подростка: своевременная помощь. Москва 2015.

10.Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми.- СПб.2012 год .

11. Копытин А.И. Практикум по Арт-терапии . — СПБ., 2000.

12 Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками . — Москва 2001 год.

13.Лопатина А. Скребцова М. «Ступени мудрости: 50 уроков о добрых качествах: Конспекты занятий, сказки, стихи, игры и творческие задания» -4-е изд. М.,: Философская книга. 2014 г. – 368 стр.

14.Лопатина А. Скребцова М. «Ступени мудрости: 50 уроков о смысле жизни: Конспекты занятий, сказки, стихи, игры и творческие задания» -4-е изд. М.,: Философская книга. 2014 г. – 368 стр.

15. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе Развитие и реализация новых возможностей. Издательство «Речь» 2017 год, Москва – 230 стр.