

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

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	<p>Реализуя цели, программа в 8 классе решает следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Развитие мышления и наблюдательности; развитие внимания, памяти, творческого самовыражения.</p>
Отличительные особенности программы	<p>Из предложенной программы «Подросток XXI 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» автор Райфшнайдер Татьяна Юрьевна, была скомбинирована и написана новая программа: «Подросток XXI века – Лабиринты «Я». А также 2 темы взято из книги И.В. Стишенков «Тренинг уверенности в себе».</p> <p>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</p>

	<p>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 принятием отдельных черт своей личности.</p>
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	
<p><u>Планируемыми результатами программы для 7-9-ых классов являются следующие показатели:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - меняются динамические характеристики Я-концепции с отрицательных на положительные, -повышается самооценка, -снижается уровень тревожности и депрессии. <p>Кроме этого, можно наблюдать и <u>дополнительные результаты:</u> - значительно возрастает интерес к себе и самопознанию;</p> <ul style="list-style-type: none"> --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. <p><u>Личностные УУД.</u> 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.</p> <p><u>Метапредметные результаты:</u></p> <p><u>Коммуникативные УУД.</u> Учащиеся самостоятельно строят основные правила общения, основанные на доброжелательности, и приобретают положительный опыт их применения. Они строят также 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. <u>Познавательные УУД.</u> учащиеся развивают умение наблюдать и замечать, воспринимать и понимать смысл учебных задач; и мышления: развиваются логические операции – анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация.</p>	

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 работы 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. Разработанка 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 сплочать 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	1		

	самом деле?»			
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

- 1.Ананьев 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 работают» 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. Сокровищница 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.