

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Лицей № 6  
имени Героя Советского Союза Александра Матвеевича Матросова»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом МБУ «Лицей №6»

Протокол № 1 от 28. 08. 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом по МБУ «Лицей №6»

№216-од от «28»\_08. 2022\_ г.

Директор МБУ «Лицей №6»

Е. Ю. Мицук

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Тропинка к своему Я**

**Возраст детей - 11-12 лет**

Срок реализации программы 1 год

*Направление: «Социальное»*

Составитель: Николаева Т.Е.,  
педагог-психолог

Подростковый возраст - важнейший этап в жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Это время можно сравнить с остановкой Ивана-Царевича на развилке дорог около камня: «Налево пойдешь... направо пойдешь...» В одну сторону путь к реальной взрослости, сопровождающейся принятием на себя ответственности за свою жизнь, пониманием смысла собственного бытия, ощущением жизненного счастья. В другую - к взрослости иллюзорной, инфантильной или в некоторых случаях асоциальной, к взрослости с эмоциональными и физическими проблемами.

Но особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Несмотря на разницу социокультурного окружения, почти все они с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или как-то по-другому.

Беспомощными при этом нередко оказываются самые заботливые взрослые - педагоги и родители. Не понимая, что происходит при их взаимодействии с подростком, находясь при этом в стрессовом состоянии, они усугубляют кризисное состояние ребенка.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам.

Развивающая программа «Тропинка к своему Я» определяет свое место в системе обучения как психологический курс, способствующий сохранению психологического здоровья обучающихся, личностному росту ребенка.

Рабочая программа составлена на основе одноименной авторской программы О. В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», 5 класс.

**Цель программы:** сформировать у подростков навыки преодоления трудной ситуации.

**Задачи:**

- осознание собственных качеств;
- повышение самооценки;
- формирование рефлексии эмоциональных состояний;
- развитие адекватного самовыражения;

- осознание ценности и уникальности внутреннего мира каждого человека;
- формирование ответственности за собственные чувства и мысли;
- определение проблем подростковой дружбы;
- осознание собственных подростковых изменений;
- мотивирование подростков к позитивному самоизменению.

## **1. Результаты освоения курса «Тропинка к своему Я»**

### Познавательные УУД -

- Анализ объектов с целью выделения признаков.
- Синтез.
- Сравнение.
- Аналогия.
- Анализ объектов.
- Построение логической цепи рассуждения.
- Установление сходств и различий.
- Выявление закономерностей построения рядов данных.
- Выбор оснований и подбор критериев для сравнения, сериации, классификаций объектов.
- Структурирование знаний.

### Регулятивные УУД -

- умение понимать и контролировать свои эмоциональные состояния;
- навыки самоподдержки.
- Коммуникативные УУД -
- навыки совместной (коллективной) деятельности.

### Личностные УУД –

- развитие Я-концепции и идентичности личности;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов -**

Эффективность занятий может быть проанализирована на основании следующих показателей:

- - позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств;
- - снижение уровня школьной тревожности;
- - повышение групповой сплоченности;
- - гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка);
- - формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам;
- - повышение познавательной мотивации.

### **Способы проверки индивидуальных достижений обучающихся -**

- наблюдение;
- обсуждение;
- собеседование;
- результаты практической работы на занятии: высказывания участников, рисунки, поделки;
- результаты итоговых практических работ: квн, конкурсы.

### **Уровень результатов работы по программе -**

Первый уровень – обучающиеся получают знания:

Регулятивные УУД -

- способах выражения обиды, злости;
- приемах совладания со страхом;
- способах преодоления трудных ситуаций.

Личностные УУД –

- об особенностях собственной личности;
- изменениях младшего подросткового возраста.

Второй уровень – обучающиеся должны сформировать:

Личностные УУД -

- ценность «Я»;
- ценность «другой»;
- уважительное отношение к собственному внутреннему миру и внутреннему миру другого;
- ценность «дружба»;
- культуру поведения;
- мотивацию к позитивному самоизменению.

Третий уровень - обучающиеся должны приобрести навыки:

Регулятивные УУД –

- регуляции собственного психического состояния.

Коммуникативные УУД -

- коммуникативного взаимодействия (межличностного и общественного);
- приобретение подростком опыта адекватного самовыражения;
- самостоятельного действия в группе.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения подростков может быть представлена в конкурсах.**

## **2. Содержание курса «Тропинка к своему Я»**

### **1. Введение в мир психологии.**

Создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; прояснение ожиданий подростков; принятие правил группы. Мотивирование обучающихся к занятиям психологией.

Игры: «Что такое психология», «Счастье - это...». Рисунок по теме: «Рисунок счастливого человека».

### **2. Я-это Я.**

Осознание обучающимися своих качеств и повышение самооценки. Формирование у подростков желания «мечтать». Формирование целеполагания. Ролевая гимнастика. Ролевые ситуации. Интеллектуальные задания. Коммуникативные игры. Игры, направленные на развитие воображения. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Работа со сказками: «Фламинго» О.Горький, «Повесть о настоящем ... цветке» Г.Аркадьев, «Сказка о мечте» В. Чуваков, «Сказка о славном УЧМАГЕ, учителе его МАГУЧЕ и бедном, но вылеченном АЭРОПЛАНЕ» О.Колосова. Групповая дискуссия по содержанию сказок. Рисунки по темам: «Мои мечты», «Я сегодня и Я в будущем».

### **3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.**

Развитие рефлексии эмоциональных состояний. Формирование адекватного самовыражения.

Интеллектуальные задания. Коммуникативные игры. Игры, направленные на развитие воображения. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Работа со сказками: «Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил» А. Вергазов, «Сказка про Егора-мухомора, девочку Машу, серого волка, лосей и мимолетную бабушку» А. Никитин. Групповая дискуссия по содержанию сказок. Работа с рассказом «Помогите маме». Рисунки по темам: «Подросток рассердился» и «Подросток обиделся».

### **4. Я и мой внутренний мир.**

Осознание каждым обучающимся ценности и уникальности внутреннего мира каждого человека.

Интеллектуальные задания. Коммуникативные игры. Игры, направленные на развитие воображения. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Работа со сказкой: «Сказ про Вольняшку» О.Пасхина. Групповая дискуссия по содержанию

сказки. Рисунок «Маленький принц».

## **5. Кто в ответе за мой внутренний мир?**

Осознание каждым подростком ответственности за свои чувства и мысли.

Интеллектуальные задания. Коммуникативные игры. Игры, направленные на развитие воображения. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Работа со сказками: «Сказка о Дрюпе Дрюпкине», «сказка о волчишке Джоне». Групповая дискуссия по содержанию сказок.

## **6. Я и Ты.**

Осознание детьми проблем подростковой дружбы. Осознание каждым обучающимся качеств, мешающих ему общаться. Рассмотрение особенности содержательного наполнения одиночества. Осознание каждым ребенком качества, необходимого ему для избегания одиночества.

Ролевая ситуация. Интеллектуальные задания. Коммуникативные игры. Игры, направленные на развитие воображения. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Работа со сказками: «Светлячок», А.Безотосов, «Волшебная роща», Н.Лумпова, «Сказка о маленькой одинокой рыбке и об огромном синем море», Д.Лаврова, «И однажды утром», И.Коротеева. Групповая дискуссия по содержанию сказок. Коллективные рисунки по темам: «Общая рука», «Счастье».

## **7. Мы начинаем меняться.**

Осознание подростками своих изменений. Мотивирование подростков к позитивному изменению.

Интеллектуальные задания. Коммуникативные игры. Игры, направленные на развитие воображения. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Работа со сказками: «Сказка про Тофа», Е.Яковлева, «Я иду к своей звезде», Г. Кононенко, «Желтый цветок». Групповая дискуссия по содержанию сказок. Коллективные рисунки по темам: «Общая рука», «Счастье».

## **8. Итоговое.**

Обобщение основных знаний и навыков обучающихся, полученных по теме. Формирование у подростков ощущения полноты и завершённости после долгой важной работы.

Практическая работа: игра - конкурс КВН.

Программа групповых занятий для подростков должна обеспечить, с одной стороны, формирование психологического здоровья в соответствии с его трехкомпонентной структурой, а с другой — выполнение возрастных задач развития. Основные направления групповой работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

Аксиологическое направление учит подростка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, то есть помогает личностной рефлексии подростка.

Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает, прежде всего, развитие умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление обеспечивает формирование к концу подросткового возраста эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович). При этом под эго-идентичностью, согласно Э.Эриксону, понимается ощущение собственной целостности, активности и жизненной силы, осознание собственной ценности и компетентности. Половая идентичность - это представление о своем полоролевом поведении. Личностное самоопределение, по мнению Л.И.Божович, связано с формированием внутренней позицией взрослого человека, которая проявляется в осознании самого себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего.

#### **Этапы реализации программы:**

Тема «Введение в мир психологии» мотивирует обучающихся к занятиям психологией, формирует ценности «счастье», «доброта», «жизнь». Подростки приходят к выводу, что знания психологии необходимы человеку, чтобы быть счастливым.

Раздел «Я – это Я» определяет содержание личности: черты характера, способности, чувство нужности, мечты, цели, детство, настоящее, будущее.

Тема «Я имею право чувствовать и выражать свои чувства» учит приемам совладания со страхом, способам выражения обиды и злости.

Уважительное отношение к собственному внутреннему миру и внутреннему миру другой личности формирует тема «Я и мой внутренний мир».

Значимость трудной ситуации для личности, пути преодоления проблемы подростки раскрывают в ходе работы по теме «Кто в ответе за мой внутренний мир?».

Раздел «Я и Ты» определяет ресурс подростка для межличностных отношений, описывает способы преодоления одиночества.

Самоопределение и самоконтроль формирует тема «Мы начинаем меняться».

Итоговое занятие представлено в форме КВН, на котором подростки проигрывают полюбившиеся им упражнения, дают друг другу задания.

Развивающая программа «Тропинка к своему Я», 5 класс, составлена с учетом психологических особенностей младшего подросткового возраста.

Пятый класс для обучающихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

Адаптация (от лат. «приспосабливаться») - процесс и результат приспособления к изменяющимся внешним и внутренним условиям. Как оказать реальную профилактическую помощь и психологическую поддержку «пятиклашкам» и их преподавателям в успешной адаптации к среднему звену?

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые — мягкими, которых можно не слушаться. Обучающимся может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами, иначе можно ожидать резкого возрастания количества драк на переменах.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых обучающихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Особые трудности могут возникнуть в случае, если педагоги приходят к пятиклассникам, выпустив 11-й класс, поскольку и самим учителям сложно менять методы работы. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.



Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Обучающиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики (особенно в присутствии девочек или взрослых). Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых (находясь при этом в очевидно детской позиции: «не хочу, не буду»). В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учащихся будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределения дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу пятого класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй полови не учебного года особое внимание обратить на осознание обучающимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой - требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время подростки активно начинают осваивать внутренний мир. По они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя.

Данная программа рассчитана на работу с детьми 11-12 лет в школах и учреждениях дополнительного образования. Набор детей в группу свободный. Число обучающихся 10 - 25 человек в группе.

Программа рассчитана на 34 часа обучения, 1 час занятия в неделю.

### 3. Тематическое планирование курса «Тропинка к своему Я»

№	Темы, 5 класс	Общее количество	В том числе	
			теоретические часы	практические часы
<b>Введение в мир психологии</b>		<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>
1	Зачем человеку занятия психологией?	1	0,5	0,5
2	Мое счастье.	1	0	1
<b>Я – это Я.</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
3	Кто Я? Какой Я?	1	0,5	0,5
4	Я могу.	1	0	1
5	Я нужен!	1	0	1
6	Я мечтаю.	1	0	1
7	Я – это мои цели.	2	0,5	1,5
8	Я – это мое детство.	2	0	2
9	Я – это мое настоящее.	1	0	1
10	Я – это мое будущее.	1	0	1
<b>Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b>		<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
11	Чувства бывают разные.	1	0,5	0,5
12	Стыдно ли бояться?	1	0,5	0,5
13	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	0,5	0,5
<b>Я и мой внутренний мир.</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
14	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1	0,5	0,5
15	Любой внутренний мир ценен и уникален.	2	0,5	1,5
<b>Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
16	Трудные ситуации могут научить меня	2	0,5	1,5
17	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1	0,5	0,5
<b>Я и Ты.</b>		<b>6</b>	<b>2,5</b>	<b>3,5</b>
18	Я и мои друзья.	1	0,5	0,5
19	У меня есть друг.	1	0,5	0,5
20	Я и мои колючки.	1	0,5	0,5
21	Что такое одиночество?	2	0,5	1,5
22	Я не одинок в этом мире.	1	0,5	0,5
<b>Мы начинаем меняться.</b>		<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>
23	Нужно ли человеку меняться?	3	0,5	2,5
24	Самое важное – захотеть меняться.	2	0	2
<b>Итоговый</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
25	КВН	2	0	2
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>

## **Методы и техники, используемые в программе:**

**Интеллектуальные задания**, способствующие расширению лексического запаса учащихся в области психологии, данные задания помогают им овладеть необходимыми понятиями, а также являются достаточно безопасной формой работы, так как позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков.

**Коммуникативные игры**, включенные в программу, делятся на три группы: игры, направленные на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства; игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения; игры, обучающие умению сотрудничать.

**Игры, направленные на развитие воображения** делятся на две группы: вербальные и невербальные группы. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации либо все вместе сочиняют сказки или подбирают различные ассоциации к какому-либо слову. Невербальные игры предполагают изображение подростками по-разному «как можно интереснее» того или иного животного существа или неживого предмета, то есть несколько пересекаются с ролевыми методами.

**Задания с использованием терапевтических метафор** делится на две группы. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания взрослых. Вторая группа включает в себя сказки скорее развивающего, чем терапевтического характера, способствующие решению ими возрастных задач развития, приобретению гуманистической жизненной философии.

**Задания на формирование «эмоциональной грамотности»** предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жесту, голосу; умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

**Когнитивные методы** способствуют пересмотру мировоззрения. Дискуссионные методы позволяют реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-то проблему. Включение подростков в такие занятия будет способствовать не только сохранению психологического здоровья, но и повышению учебной мотивации, работоспособности, стабилизации внимания и памяти.

**Психологическая информация** является эффективным методом для подростков, начиная с 6-ого класса. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

**Рольевые игры и ролевая гимнастика** предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу, например, психолог и подросток, подросток и родитель, психолог и родитель. Через игровые роли подростки получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

**Обсуждение.** Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия. В программу психологических занятий вводится обсуждение вечных человеческих ценностей: самоуважения, дружбы, любви.

**Арт-терапия.** Задания могут быть предметно-тематические и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением подростка образов (таких, как «Дружба», «Симпатия»).

**Кадровые средства для реализации программы:** педагог-психолог (специалист с высшим психологическим образованием).

#### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для проведения занятий необходимо: просторное помещение, стулья, принадлежности для рисования (карандаши, фломастеры), пластилин, бумага (формат А4), мяч.

**Литература, используемая педагогом-психологом для разработки программы и организации образовательного процесса:**

1. Бречер Э. Нестандартные логические загадки. - Минск, 1998.
2. Верцинская Н.И. Трудный ребенок. - Минск, 1989.
3. Захаров А.И. Ребенок до рождения. - СПб., 1998.
4. Корчак Я. как любить детей. - М., 1991.
5. Леви В. Нестандартный ребенок. - М., 1986.
6. Ле Шан Э. Когда ваш ребенок сводит вас с ума. - М., 1986.
7. Сатир В. Как строить себя и свою семью. - М., 1992.
8. Слоун П. Загадки для нестандартно мыслящих. - Минск, 1998.
9. Сомова Н.Л. В пятый класс - в первый раз. - СПб., 2001.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: I фактическое пособие: В 4 т. М., 1998.
11. Филипчук Г. Знает ли вы своего ребенка? Книга для родителей. М., 1989.
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы). - М., 2012.

### Литература, рекомендуемая для родителей:

1. Абрамова В.Е. Психическая регуляция нравственно-делового общения подростков: Автореф. дис. канд. психол. наук. - М., 2001.
2. Алемаскин М.Л. Воспитательная работа с подростками. - М.: Знание, 1979.
3. Байярд Р.Т., Байярд Т. Ваш беспокойный подросток. - М., 1995.
4. Бандура А., Уолтере Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений / Пер. с англ. Ю.Брянцевой и Б.Красовского.-М., 1999.
5. Беличева С.А. Сложный мир подростка. - Свердловск: Средне-Уральск. книжное изд-во, 1984.
6. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М., 1986.
7. Ваш проблемный подросток / Под ред. Л.А. Регуш. - СПб., 1999.
8. Горьковая И.А. Влияние семьи на формирование делинквентности у подростков // Психологический журнал. - 1994. - Т.15, № 2.
9. Девиантное поведение у детей и подростков: Метод, рек. / Сост. Дмитриева Т.Н. - Н.Новгород: ШПУ, 2000.
10. Драгунова Т.В. Проблема конфликта в подростковом возрасте // Вопросы психологии. - 1972. - № 2.
11. Журавлев В.С. Почему агрессивны подростки // СоцИс. - 2001.
12. Кабаева В.М. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 2002.