

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Афонинская средняя школа имени Героя Советского Союза  
Талалушкина Н.С.»**

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 1 от 30.08.2017)

Утверждена  
приказом от 30.08.2017 № 195

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
факультативного курса по психологии  
«Я - подросток»  
8 класс

**Составитель**

Рязапова Елена Викторовна, педагог-психолог

**2017 год**

## **Пояснительная записка**

Кто они: уже взрослые или еще дети? Иногда они так требовательны и рассудительны, а иногда так доверчивы и наивны.

Главное, что они сами не знают, кто они, что могут и чего на самом деле хотят.

Им трудно с собой. Порой они чувствуют, что не справляются, но теперь они взрослые и поэтому никогда не просят о помощи. И тогда внутренний хаос начинает прорываться наружу.

Пришло время давать советы и помогать ребятам уже не так как раньше – не прямо в лоб, а исподволь, незаметно. А еще лучше, чтобы эти советы они изобретали сами себе.

Программа «Я - подросток» создана именно для этих целей. На занятиях предлагаются важные для подростков темы, в ходе обсуждения которых они будут открывать какие-то новые грани своего Я. Через игровые задания, давая им возможность узнать мнение окружающих о себе, сравнить себя с ними, почувствовать свою близость. Но главное, на этих занятиях подростки смогут позволить себе непохожее на других мнение по тому или иному вопросу. Это еще раз укрепит их в собственной ценности, в ценности каждого ученика в классе, позволит им сказать: «Меня поняли. И я хочу понимать других».

**Цель программы:** создание условий для успешной социально-психологической адаптации обучающихся и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

### ***Задачи программы:***

- Сформировать навыки познания себя, своих сильных сторон.
- Развить чувство собственного достоинства и собственной ценности.
- Развить способность преодолевать неуверенность и страх.
- Сформировать важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
- Сформировать навыки конструктивного взаимодействия с окружающими.
- Сформировать навыки саморегуляции.
- Развить навыки прогнозирования своего поведения.

### ***Сроки реализации программы, участники:***

Программа рассчитана на подростков 13-14 лет и включает в себя 34 занятия (один год обучения). Занятия проводятся 1 раза в неделю в рамках факультативного курса продолжительностью 40 минут.

## Основное содержание

### *Содержание тем*

#### *1. Кто я? (7 часов)*

Формирование позитивной мотивации к урокам психологии путем обращения к жизненному опыту учащихся. Создание условий для понимания подростками необходимости соблюдения правил работы на занятиях. Создание психологически безопасной атмосферы путем подписания контракта. Развитие групповой сплоченности. Рефлексия и самоанализа собственного «Я-образа». Осознание ресурсного значения собственного имени и его различных форм. Обращение к архетипическому содержанию собственных имен. Самоанализ отношения к имени как проекции самооотношения. Самоанализ на основе значимой обратной связи. Развитие социального интеллекта и навыков внимательного отношения к другому.

#### *2. «Я хороший» и «я плохой» (6 часов).*

Самоанализ собственных достоинств и недостатков. Обратная связь о достоинствах и недостатках детей с точки зрения других людей. Повышение уровня самопринятия. Обращение к недостаткам как нормальным особенностям личности любого человека. Самореализация через работу с недостатками. Осознание развивающих возможностей собственных недостатков. Обращение подростков к собственной ценностно-смысловой сфере. Предоставление информации о ценностях одноклассников для развития навыков децентрации в обществе.

#### *3. Я сейчас и я в будущем (7 часов).*

Рефлексия на основе результатов тестирования по методике Кеттелла 16 PF. Исследование особенностей организации своего времени. Обращение к собственным перспективным планам. Осознание сформированности собственных профессиональных планов. Осознание подростками собственных стереотипов «идеальной внешности». Попытка объективной оценки своей внешности. Разрядка негативных чувств, связанных с переживанием недостатков своей внешности. Поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа своих достоинств.

#### *4. Я и моя семья (3 часа).*

Осознание наличия позитивного опыта общения с семьей. Анализ наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях подростков с родителями. Поиск причин трудностей в отношениях с родителями. Анализ прав и обязанностей различных членов семьи. Формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.

#### *5. Мои взаимоотношения (4 часа).*

Формулирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих. Анализ подростками собственных стереотипов в понимании дружбы и любви как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми. Осознание степени принятия себя как мужчины/женщины, обращение к гендерным стереотипам. Полоролевая идентификация.

*6. Я уверен в себе (7 часов).*

Осознание подростками своего отношения к риску и состоянию азарта, разрядка стремлений к необдуманному риску и формирование представлений об осознанном риске. Обращение к опыту неуверенного поведения подростков, формулирование различий между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением. Оценка подростками своего уровня уверенности в себе. Тренировка уверенного поведения и уверенного выступления на модели игровой деятельности. Формулирование правил уверенного поведения и тренировка навыка их соблюдения. Формирование навыка противостояния групповому давлению, «культуры отказа». Осознание подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию. Формирование представлений об оптимальном самоутверждении. Тренинг оптимального самоутверждения.

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

1. *Устный и анкетный опрос* для выявления запроса и спектра интересующих обучающихся проблем в рамках предлагаемой темы урока.
2. «Универсализация» подростковых трудностей через *использование проективных форм* «Один мальчик...», «Большинство подростков...».
3. *Обращение к личному опыту обучающихся* в процессе работы над темой.
4. *Тестирование.*
5. *Ситуативно-ролевые, деловые и развивающие игры.*
6. *Рефлексия результатов урока*, анонимное обращение детей к собственным затруднениям.
7. *Контроль «уровня достижений»* в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «в поле опыта» обучающихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

***Характеристика основных этапов работы:***

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

1. *Ритуал приветствия.* Ритуал, как правило, придумывается группой ребят на первом занятии в каждом учебном году. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

2. *Объявление темы занятия*, за которым следует *мотивирующее упражнение и / или обсуждение*, благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
3. *Работа по теме занятия*. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.
4. *Подведение итогов занятия*. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на занятии, подчеркивание вклада всех участников в общий результат. Одна из целей подведения итогов – создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть – в форме письменной работы в тетради.
5. *Ритуал завершения занятия*.

#### ***Способы проверки результатов освоения программы:***

Для отслеживания динамики развития подростков и результативности проведения программы «Я - подросток» в начале и конце года проводится диагностика обучающихся по следующим методикам:

- проективная методика «Несуществующее животное»;
- изучение общей самооценки (опросник Казанцевой Г.Н.);
- методика исследования самоотношения;
- анкета «Оцени себя сам»;
- анкета для классного руководителя.

Диагностическая работа проводится на вводном и итоговом занятиях.

#### ***Методическое обеспечение:***

Для успешной реализации программы «Встречи с самим собой» важно правильно организовывать проведение развивающих занятий: занятие проводится с группой из 13-17 человек, в специально оборудованного помещения не требуется – работа проходит за партами. В классе должна быть классная доска, магнитофон, интерактивная доска, иллюстрации и наглядные пособия, ковровое покрытие.

#### **Планируемые результаты освоения предмета:**

##### ***Личностные результаты:***

- формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование мотива самопознания и саморазвития;

- моделирование поведения в различных ситуациях, осознание себя и своего места в жизни, определение оптимального стиля поведения;
- формирования умения преодолевать трудности, опираясь на внутренние резервы.

***Метапредметные результаты:***

- наличие позитивного образа Я: абсолютное принятие человеком самого себя при достаточно полном знании самого себя;
- формирование толерантности: принятия других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т.п.;
- формирование умения понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих;
- развитие умения сделать выбор и готовности нести за него ответственность на основе внутренней позиции взрослого человека.

***Предметные результаты:***

- устойчивый интерес к предмету «Психология»;
- знание объективных психологических законов;
- освоение важных для подросткового возраста психологических понятий;
- освоение методов и приемов познания себя.

**Календарно-тематическое планирование**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
	<b>Кто я?</b>	<b>7</b>	
1.	Наедине с собой?	1	
2.	Что я знаю о себе?	1	
3.	Мое имя	1	
4.	Мои имена	1	
5.	Мое уникальное «я»	1	
6.	Я глазами других	1	
7.	Как меня видят другие?	1	
	<b>«Я хороший» и «я плохой»</b>	<b>6</b>	
8.	Мои достоинства и недостатки	1	
9.	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны	1	
10.	Мои недостатки	1	
11.	Как превратить недостатки в достоинства?	1	
12.	Мои ценности	1	

13.	Наши ценности	1	
	<b>Я сейчас и я в будущем</b>	<b>7</b>	
14.	Я в «бумажном зеркале»	1	
15.	«Отражение»	1	
16.	Планирование времени	1	
17.	Время взрослеть	1	
18.	Моя будущая профессия	1	
19-20.	Как я выгляжу?	2	
	<b>Я и моя семья</b>	<b>3</b>	
21.	Моя семья	1	
22.	«Трудные дети» и «трудные родители»	1	
23.	Мои права в семье	1	
	<b>Мои взаимоотношения</b>	<b>4</b>	
24.	Что такое дружба?	1	
25.	Мужчины и женщины	1	
26.	Я-...	1	
27.	Что такое любовь?	1	
	<b>Я уверен в себе</b>	<b>7</b>	
28.	Рисковать или не рисковать?	1	
29.	Что такое уверенность в себе?	1	
30.	Тренируем уверенность в себе	1	
31.	Уверенное выступление	1	
32.	Умение сказать «нет»	1	
33.	Чем уверенность отличается от самоуверенности	1	
34.	Подведение итогов	1	

### **Литература:**

1. Алиева М.А. и др. Я сам строю свою жизнь. СПб., 2000.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М., 1999.
3. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. В 3 частях. Новосибирск, 1997.
4. Клюкина И.А. и др. Я в этом мире. СПб., 1998.
5. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. М., 1997.
6. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М., 1997.
7. Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии. СПб., 2006.

8. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М., 1996.
9. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать. Вып. 1-4. М., 1999.
- 10. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – М., 2010.**
11. Цукерман Г.А. Психология саморазвития. М., 1995.
12. Чистякова М. Психогимнастика. М., 1995.