

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ВЕРХНЕСАЛДИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**Школа № 2**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

Ивашкина Е.В.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

Бородина М.В.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Калиенко Р.Ф.

Приказ № 221 от 31.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Я - подросток**

для обучающихся 8 классов

г. Верхняя Салда

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса составлена на основе книги «Встречи с самим собой Программа уроков по психологии» (8 класс). Автор Микляева А.В. СПб.: Издательство «Речь», 2006

### Общая характеристика курса

Эмоционально-личностная сфера – сложный феномен психической жизни человека. Подростковый возраст характеризуется как период, в котором равновесие, сложившееся в предшествующем детском возрасте, нарушено в связи с появлением мощного фактора полового созревания, а новое ещё не обретено (Выгодский Л.С.[12]). В этом определении акцентируются два момента, ключевые для понимания биологической стороны проблемы подростковых кризисов: роль процесса полового созревания и роль неустойчивости нервной системы.

У подростка возможны следующие проявления в поведении: частая смена настроения, депрессия, неусидчивость, плохая концентрация внимания, раздражительность, импульсивность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Разумеется, биологические факторы (гормональные изменения) не являются определяющими: важное влияние на развитие подростка оказывает среда и, прежде всего, социальное окружение. Подростковый возраст – это пора важных изменений в личности ребенка и чаще всего этот период протекает проблематично во всех отношениях, часто возможны более серьезные нарушения, отклонения.

Подростки могут допускать срывы в своём поведении. Эмоциональная поверхность приводит к конфликтным ситуациям, в разрешении которых недостает самоконтроля и самоанализа. Значительная часть нарушений поведения имеет и половые различия: аффективная возбудимость у мальчиков чаще проявляется в раздражительности, взрывчатости, у девочек имеет выраженный истериформный оттенок; в расторможенности влечений у мальчиков чаще выступает склонность к алкоголизации, побегам, агрессии, у девочек - повышенная сексуальность.

Также таких подростков отличает завышенная самооценка, при низком уровне тревожности, неадекватный уровень притязаний - слабость реакции на неуспехи, преувеличение удачности.

В связи с вышеперечисленными фактами и проблемами возникает реальная практическая потребность в разработке коррекционно-развивающей программы, так как эта категория детей нуждается в специально организованных условиях психолого-педагогического воздействия, направленных на оптимизацию и нормализацию процесса межличностных отношений с окружающими.

В настоящее время педагогическое образование превращается в образование психолого-педагогическое. Школа меняет свое направление и ее целью становится общекультурное, личностное и познавательное развитие обучающихся.

**Цель:** содействие процессу эмоционально-личностного развития, улучшение субъективного самочувствия, укрепление психического здоровья, формирование навыков самоопределения, саморегуляции для успешной социализации личности.

Достижение цели предусматривает решение ряда **задач**:

1. Создать оптимальные социально-психологические условия личностного и интеллектуального развития обучающихся основной школы.
2. Формировать у обучающихся способность к самопознанию, саморазвитию.
3. Снижение уровня тревожности учащихся, педагогов, родителей.

### Содержание учебного предмета, курса

Программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся, так как способствует развитию интереса школьника к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы

психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности подростка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс направлен на формирование у обучающихся следующих умений и способностей:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, выстраивать бесконфликтные отношения с окружающими;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей.

Занятия проводятся в малых группах, один раз в 2 недели, в течение года: диагностическая работа проводится совместно со всем классом (3 часа), далее класс делится на 2 группы, каждая из которых приходит на занятие (соответственно 1 раз в 2 недели).

### **Результаты освоения психологических занятий**

В ходе работы формируются универсальные учебные действия:

#### **1. Личностные УУД:**

- Формирование ответственного отношения к учению;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- овладение начальными навыками адаптации в социуме.
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **2. Регулятивные УУД:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого характера.
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

#### **3. Познавательные УУД:**

- овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы и моделировать.
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой

активного пользования словарями и другими поисковыми системами

#### 4. Коммуникативные УУД:

- излагать свое мнение и оценку событий;
- признавать возможность существования различных точек зрения;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- справляться со своими эмоциями;
- слушать и слышать собеседника;
- осознавать свои чувства и выражать их;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### Приёмы и формы работы

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы:

- ритуал приветствия,
- разминку,
- основное содержание,
- рефлексию по поводу данного занятия,
- ритуал прощания.

В ходе работы используются:

- игровые методы,
- метод группового обсуждения,
- ролевые игры,
- работа в парах и тройках,
- арт-терапия
- сказкотерапия,
- метод аутогенной тренировки,
- психогимнастика.

После каждой игры проводится обсуждение. Участники делятся впечатлениями о том, как они чувствовали в той или иной роли, мотивируют свои поступки. Это даёт возможность развивать психологическую наблюдательность, научиться объяснять поведение других людей, смотреть на межличностную ситуацию глазами партнёра.

Основная идея занятия заключается в том, чтобы не принуждать человека к каким-либо действиям, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя. Программа направлена на формирование процесса самовоспитания и саморазвития личности детей.

#### Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Основное содержание по темам	Кол-во часов
1	Знакомство. Диагностика.	1
2	Диагностика. Наедине с собой?	1
3	Диагностика. Мое имя.	1
4	Моё уникальное Я. Я глазами других.	2
5	Мои достоинства	2
6	Мои недостатки.	2
7	Как превратить недостатки в достоинства?	2
8	Мои ценности	2

9	Я в «бумажном зеркале»	2
10	Моя будущая профессия.	6
11	Моя семья. «Трудные дети» и «трудные родители»	2
12	Что такое дружба?	2
13	Что такое любовь?	2
14	Что такое уверенность в себе?	2
15	Рисковать или не рисковать?	2
16	Уверенность и самоуверенность.	2
17	Подведение итогов.	1