

РАССМОТРЕНО  
Педагогический совет  
Протокол №1  
от "29.08.2023"



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ "СОШ №123"  
И. В. Попова  
Приказ № 059-08/114-01-02/4-88  
от "05.09.2023"

**Рабочая программа**  
**«Основы жизненного самоопределения**  
**«Я - подросток»»**  
для учащихся 7 классов  
**Направление: социально-психологическое**

**Составитель: Шаврина Екатерина Олеговна**

**педагог-психолог**

**2023г**

## Пояснительная записка

Сегодня в связи с изменениями в различных сферах общества актуализировались вопросы, связанные с подготовкой подрастающего поколения к самостоятельной жизни. Особенно остро стоит вопрос о социально-психологической адаптации и интеграции детей с ограниченными возможностями в современное общество.

Одной из основных задач школьной психологической службы является задача содействия максимально возможному личностному и интеллектуальному развитию детей.

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе.

Основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа занятий для 7 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое

критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

Данная программа позволяет учащимся познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах.

#### **Цели:**

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

#### **Задачи:**

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

#### **Ожидаемые результаты:**

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;

- успешная адаптация в социуме.

В соответствии с планом внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год для реализации программы курса выделено 68 часов в 7 классе, в соответствии с учебным планом.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра;
4. беседа.

### Календарно-тематическое планирование 7 класс (Мир эмоций)

№	Название занятия	Цели	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата
1	Я – подросток. Что это значит?	Обсуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания подростками психологических изменений, происходящих с ними.	Приветствие Выбор правил работы на занятии Индивидуальная работа в тетради.	2	
2	Как узнать эмоции.	Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации) и формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.	Приветствие Упражнение «Узнай эмоцию» Индивидуальная работа в тетради	2	
3	Я - наблюдатель	Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.	Приветствие Упражнение «Угадайка», «Дорисуй-ка» Индивидуальная работа в тетради	2	
4	Мои эмоции	Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.	Приветствие Работа с притчей «Легкое лечение» Упражнение «Фантом» Индивидуальная работа в тетради	2	
5	Эмоциональный словарь	Создание условий для обращения участников к особенностям	Упражнение «Словарь чувств»	2	

		собственного эмоционального мира			
6	Чувства «полезные» и «вредные»	Создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций	Приветствие Упражнение «Польза и вред эмоций» Индивидуальная работа в тетради	2	
7	Сказка «Страна чувств»	Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.	Обсуждение сказки «Страна Чувств» (Т.Зинкевич-Евстигнеева) Индивидуальная работа в тетради	2	
8	Нужно ли управлять своими эмоциями?	Создание условий для осознания резидентами необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.	Приветствие Обсуждение сказки В. Симонова «Емелино настроение» Прием «Эмоциональный дневник» Индивидуальная работа в тетради	2	
9	Что такое «запретные» чувства?	Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.	Приветствие Упражнение «Эксперимент», «Подвиг искренности» Индивидуальная работа в тетради	2	
10	Какие чувства мы скрываем	Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующее их	Приветствие Упражнение «Подвиг искренности». Упражнение «Айсберг» Индивидуальная работа	2	

		выражение с помощью невербальных и вербальных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.	в тетради		
11	Маска	Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.	Приветствие. Упражнение «Копилка ситуаций» Упражнение «Маска» Индивидуальная работа в тетради	2	
12	Я в «Бумажном зеркале»	Создание условий для самоанализа учащимися собственной эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).	«Бумажное зеркало» Диагностика Басса-Дарки, диагностика тревожности подростка	2	
13	Что такое страх?	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	Обсуждение: что такое страх? Упражнение «Чего боятся люди»	2	
14	Страхи и страшилки.	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги)	Разминка «Клопы» Упражнение «Страшилка»	2	
15	Страшная-страшная сказка	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная	Приветствие Упражнение «Превращение» Индивидуальная работа в тетради	2	

		проработка и разрядка страхов (тревоги)			
16	Побеждаем все тревоги.	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги)	Игра «Гражданская оборона» Упражнение «Как справиться со страхом» Индивидуальная работа в тетради	2	
17	А что они обо мне подумают?	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	Приветствие Упражнение «Гримаса» Индивидуальная работа в тетради	2	
18	Страх оценки.	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	Приветствие Разминка Упражнение «Клоун» Индивидуальная работа в тетради	2	
19	Мой гнев, злость и агрессия.	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.	Приветствие Упражнение «Как я зол!» Индивидуальная работа в тетради	2	
20	Как справиться со злостью?	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	Приветствие Упражнение «Кошки-собаки» Работа в малых группах Индивидуальная работа в тетради	2	
21	Лист гнева.	Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Обучение способам	Упражнение «Лист гнева»	2	

		безопасной разрядки агрессии.			
22	Обида.	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к собственному личному опыту.	Упражнение «Геометрия обиды» Индивидуальная работа в тетради	2	
23	Как простить обиду?	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.	Упражнение «Письмо обидчику»	2	
24	Я виноват?	Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувства вины и стыда, а также их проективной разрядки.	Приветствие Упражнение «Сказка» Индивидуальная работа в тетради	2	
25	Что такое эмпатия?	Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций . Создание условий для тренинга эмпатических навыков.	Приветствие Обсуждение стихотворения Ю. Саакяна «Горе козла» Упражнение «Мигалки» Индивидуальная работа в тетради	2	
26	Зачем мне нужна эмпатия?	Создание условий для исследования учащимися уровня собственной эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.	Диагностика уровня эмпатии Работа в тетради	2	
27	Развиваем эмпатию.	Создание условий для развития эмпатии учащихся.	Упражнение «Лицом к лицу», «Фотографии» Работа в тетради	2	
28	Еще раз про эмпатию.	Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях	Упражнения «Кто сказал Мяу?», «Кто дотронулся?» Работа в тетради	2	



		межличностного взаимодействия			
29	Эмпатия в действии.	Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.	Приветствие Упражнение «Сыщик» Работа в тетради	2	
30	Способы выражения чувств.	Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий	Приветствие Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств» Работа в тетради	2	
31	Тренировка «Я-высказываний»	Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования Я-высказываний.	Приветствие. Упражнение «Формулировка». Упражнения «Я-послания» Работа в тетради	2	
32	Комплименты	Создание условий для развития у подростков навыков выразить и принимать комплименты.	Упражнение «Комплимент» Работа в малых группах	2	
33	Итоговый тренинг	Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.	Тренинг на сплочение	4	
	<b>Итого:</b>			<b>68</b>	