

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШАХТЁРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №14»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
совета МБОУ "Шахтёрская
СШ №14"
Протокол от 31.08.2023 № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка «Я в мире и мир в моём Я»

(для 5-6 классов)

на 2023-2024 учебный год

Составитель рабочей программы:
Лобова Л.С.

Шахтёрск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка по психологии (психологической направленности) «Я в мире и мир в моём Я» для обучающихся 5-6 классов на 2023-2024 год разработана на основе авторской дополнительной общеобразовательной программы кружка «Я в мире и мир в моем Я» /автор-составитель: педагог-психолог МОУ «Шахтёрская средняя школа №14», Лобова Л.С./ Шахтерск 2019г., Рабочая программа кружка «Я в мире и мир в моём Я» содержит следующие разделы:

1. Планируемые результаты
2. Содержание
3. Учебно-тематический план
4. Календарно-тематическое планирование
5. Методическое обеспечение программы

Программа ориентирована на сохранение психологического здоровья подростков, полного физического, душевного и социального благополучия, возможности в дальнейшем состояться в социуме, чувствовать себя нужным и полезным для общества. В программе рассматриваются вопросы психологической готовности к самоопределению, осознание своих качеств и оценка их, представление о своем реальном и желаемом Я.

Цель программы - создание социально – психологических условий для развития личности обучающихся, приобщения к духовно-нравственным ценностям, формирование потребности в самопознании, саморазвитии, расширение кругозора в области психологических знаний.

Новизна программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, которые помогают подростку справиться с психологическими проблемами на данном этапе его развития.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Формирование сплоченного доброжелательного коллектива, находясь в котором подростки почувствуют себя комфортно и смогут раскрыться психологически.
2. Создание условий для отработки навыков учащимися собственного «Я-образа», развития рефлексии, навыков внимательного отношения друг к другу и к другому человеку, а также повышение уровня само воспитанности.
3. Создание психологического комфорта и условий для развития культурной, эмоциональной, коммуникативной сфер.
4. Формирование детьми 11-12 лет осознанных стереотипов поведения и общественных норм, формирования моральных суждений и социально приемлемого поведения.
5. Формирование нравственного сознания.

Воспитывающие:

1. Воспитание чувства ответственности и коллективизма, интереса к игре и процессу творчества.
2. Включение каждого подростка в творческую коллективную и индивидуальную деятельность с учётом возрастных особенностей и индивидуальных способностей.
3. Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности.
4. Сохранение и поддержание психологического здоровья ребенка.
5. Воспитание интереса к познанию и сохранению гражданского патриотизма.

Развивающие:

1. Развитие положительных эмоций и волевых качеств.
2. Развитие умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить несложные жизненные планы.

Актуальность и новизна программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, которые помогают подростку справиться с психологическими проблемами на данном этапе его развития.

Занятия в кружке позволят подросткам другими глазами взглянуть на мир, найти себе дело по душе и быть успешным, что является одной из форм формирования организаторских качеств, саморазвитию и дальнейшей самореализации.

Программа рассчитана на учащихся 5-6 классов. Продолжительность обучения 1 год. Занятие проводится 1 раз в неделю в течение года, 36 часов.

Формы организации занятий:

Для успешной реализации программы используются групповые занятия, по 12 человек. Занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в классном коллективе. Занятия включают в себя как теоретический материал, так и практические упражнения, игры, тренинги, тесты и самодиагностику.

Методы обучения:

- занятие;
- игра;
- обсуждение;
- упражнения;
- тренинги;
- сказка-терапия;
- прочтение притч;
- творчество;
- психо-гимнастика;

Программа кружка включает в себя основные направления работы:
Потребностно-мотивационное и развивающее:

потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает умения сделать жизненный выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в личностном росте (гибкости, легкости в общении).

Развивающее направление предполагает: психологическую устойчивость, эмоциональную стабильность, адекватное восприятие и поведение в обществе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы в 2023- 2024 году дети получают умения работать в команде, интерес к совместной деятельности, научатся ощущать себя не только творцом, но и выполнять роль ведущего и быть членом команды, что является одной из форм формирования организаторских, коммуникативных качеств, что дает возможность «избежать подросткового «только Я». Научатся адекватное взаимодействие с окружающими. Научатся осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков; Будут уметь применять приемы повышения собственной самооценки, знать способы разрешения конфликтных ситуаций, уметь вести конструктивный диалог с педагогами и сверстниками.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение в мир психологии.

Тема 1.1. Что изучает наука психология. Знакомство с основными терминами.

Тема 1.2. Актуальность психологического кружка.

Тема 1.3. Мое лето. Составление рассказа.

Тема 1.4. Введение в игровую атмосферу «Знакомство».

Тема 1.5. Арт-обследование «Степ отношений. Какой Я?»

Тема 2. Моё большое Я.

Тема 2.1. Кто Я? Какой Я?

Тема 2.2. Психогимнастика. «Я все умею, Я все могу!».

Тема 2.3. Я мечтаю, Я хочу!

Тема 2.4. Как я вижу свое будущее. Игра «Моя жизнь».

Тема 3. Я выражаю свои чувства и эмоции.

Тема 3.1 Чувства и эмоции у всех разные. Тренинг «Букет эмоций»

Тема 3.2 Имею ли я право сердиться и обижаться? Сказка «О моей душевной науке».

Тема 3.3 Занятие на стрессоустойчивость. «Воздушные шары».

Тема 3.4 Определение уровня тревожности.

Тема 4. Я и мой внутренний мир.

Тема 4.1. Мой внутренний мир. Эмоциональная терапия.

Тема 4.2 Мои трудные ситуации. Рассуждения.

Тема 4.3 Трудные ситуации и мои агрессии.

Тема 4.4 Занятие на конструктивное реагирование агрессии «Музыка шаров».

Тема 4.5 Упражнение «Я учусь вести диалог».

Тема 4.6 Занятие «Мешочек гнева».

Тема 5. Начинаем меняться.

Тема 5.1 Зачем Мне меняться?

Тема 5.2 Я взрослею-значит я становлюсь

Тема 5.3 Коммуникативные упражнения «Наш дружный коллектив».

Тема 5.4 Продолжение тренинга. Игра «Наш дружный коллектив».

Тема 6. Я и Мы.

Тема 6.1 Арт-упражнения «Как я вижу своих друзей».

Тема 6.2 Я и мои обиды. Арт-упражнение «Размываем обиды красками «Обиды - колючки».

Тема 6.3 Игры на снятие агрессивности, «Два барана», «Рубка дров», «Дракон».

Тема 6.4 Занятие «Колючий ежик».

Тема 6.5 Занятие «Светофор эмоций».

Тема 6.6 Игра «Необитаемый остров Робинзона».

Тема 6.7 Игра с элементами арт-терапии «Сказочный лес»

Тема 7. Мы становимся другими, Мы - меняемся.

Тема 7.1 Психологические притчи. «Нужно ли меняться?».

Тема 7.2 Групповой коллаж «Самое важное –захотеть и суметь...»

Тема 7.3 Игровая диагностика «Волшебная палочка»

Тема 7.4 Арт-обследование «Степ отношений. Как я изменился?»

Тема 7.5 Сочинение «Мои перемены»

Тема 7.6 Упражнение «Учимся говорить- «Нет».

Тема 7.7 Заключительное занятие

«Чему мы научились» Групповой коллаж «Мы друзья во всем».

Содержание каждого раздела включает:

Развивающие практические занятия – Приложение 1

Диагностический блок – Приложение 2.

Теоретический материал – Приложение 3

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Кружка психологической направленности

«Я в мире и мир в моём Я» (36 часов)

Наименование разделов	Количество часов				
	Всего	Теория	Практические	Диагностика	Обсуждение

			занятия, упражнения, игры		
Тема 1. Введение в мир психологии.	5	2	2	1	
Тема 1.1. Что изучает наука психология. Знакомство с основными терминами.	1	1			
Тема 1.2. Актуальность психологического кружка.	1	1			
Тема 1.3. Практическое занятие «Мое лето». Составление рассказа.	1		1		
Тема 1.4. Введение в игровую атмосферу «Знакомство».	1		1		
Тема 1.5. Арт-обследование «Степотношений. Какой Я?».	1			1	
Тема 2. Моё большое Я	4		4		
Тема 2.1. Кто Я?, Какой Я упражнение «Образ моего Я»			1		
Тема 2.2. Психогимнастика Я все умею, Я все могу!	1		1		
Тема 2.3. Я мечтаю, Я хочу! (работа в парах)	1		1		
Тема 2.4. Как я вижу свое будущее. Игра «Моя жизнь».	1		1		
Тема 3. Я выражаю свои чувства и эмоции.	4	1	2		1
Тема 3.1 Чувства и эмоции у всех разные Тренинг «Букет эмоций».	1		1		
Тема 3.2 Упражнение «Я не обижаюсь»	1	1			1
Тема 3.3 Занятие на стрессоустойчивость «Воздушные шары»	1		1		
Тема 3.4 Определение уровня тревожности.	1				

Тема 4. Я и мой внутренний мир	6		4		2
Тема 4.1 Эмоциональная терапия «Цвет настроения»	1		1		
Тема 4.2 Рассуждения Мои трудные ситуации.	1				1
Тема 4.3 Рассуждение «Мои трудные ситуации и мои агрессии».					
Тема 4.4 Занятие на конструктивное реагирование агрессии. «Музыка шаров».	1		1		
Тема 4.5 Упражнение «Я учусь вести диалог».	1		1		
Тема 4.6 Занятие «Мешочек эмоций».	1		1		
Тема 5. Начинаем меняться	4		3		1
Тема 5.1 Рассуждение с просмотром фильма «Зачем мне меняться?»	1				1
Тема 5.2 Занятие в форме вопрос-ответ «Я взрослею-значит я становлюсь...».	1		1		
Тема 5.3 Коммуникативные упражнения «Наш дружный коллектив».	1		1		
Тема 5.4 Продолжение Коммуникативные упражнения «Наш дружный коллектив».	1		1		
Тема 6. Я и Мы	7		6		
Тема 6.1 Арт-упражнения «Как я вижу своих друзей».	1		1		
Тема 6.2 Арт-упражнение Размываем обиды красками «Обиды - колючки»	1		1		
Тема 6.3	1		1		1

Игры на снятие агрессивности, «Два барана», «Рубка дров», «Дракон»					
Тема 6.4 Занятие «Колючий ежик».	1		1		
Тема 6.5 Занятие «Светофор эмоций».	1		1		
Тема 6.6 Игра «Необитаемый остров Робинзона».	1		1		
Тема 6.7 Занятие с элементами арт-терапии «Сказочный лес».	1				1
Тема 7. Мы становимся другими, Мы-меняемся	6		3	2	1
Тема 7.1 Психологические притчи. «Нужно ли меняться?».	1		1		
Тема 7.2 Групповой коллаж «Самое важное – захотеть и суметь...»	1				
Тема 7.3 Игровая диагностика «Волшебная палочка»	1		1		
Тема 7.4 Арт-обследование «Степ отношений. Как я изменился?».	1			1	
Тема 7.5 Сочинение «Мои перемены»	1			1	
Тема 7.6 Упражнение «Учимся говорить «Нет». Заключительное занятие «Чему мы научились» Групповой коллаж «Мы друзья во всем».	1		1		
ВСЕГО:	36	4	24	3	5

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятий кружка «Я в мире и мир в моём Я» (36 часов)

№	Тема занятий	Цели	Количеств	Дата проведения	Примечания
---	--------------	------	-----------	-----------------	------------

п/п			о часов	по плану	по факту	
Тема 1. Введение в мир психологии.						
1	1.1 Что изучает наука психология. Знакомство с основными терминами	Мотивировать учащихся к занятиям психологией.	1	01.09.		
2	1.2 Актуальность психологического кружка	Мотивировать учащихся к занятиям психологией.	1	08.09		
3	1.3 Практическое занятие «Мое лето». Составление рассказа.	Развитие активного, самостоятельного творческого мышления, речи, эмоционального мира ребенка.	1	15.09		
4	1.4 Введение в игровую атмосферу «Давай познакомимся». 1. Приветствие по кругу 2. Давайте знакомиться 3. Прошепчи свое имя 4. Представление по кругу 5. Моя рабочая тетрадь 6. Я люблю... А вы?	Занятие на знакомство, установление контакта, снятие барьеров общения;	1	22.09		
5	1.5 Арт-обследование «Степ отношений. Какой Я?».	Создание мотивации на познание самих себя и дача первоначальных представлений о себе.	1	29.09		
Тема 2. Моё большое Я						
6	2.1 Упражнение «Образ моего Я».	Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.	1	06.10		
7	2.2 Психо-гимнастика Я все умею, Я все могу!	Определение своих способностей и возможностей.	1	13.10		
8	2.3 Я мечтаю, Я хочу! (работа в парах).	Умение видеть и понимать свои цели и постановка целей мечты.	1	20.10		
9	2.4. Как я вижу свое будущее Игра «Моя жизнь».	Умение видеть себя в своем будущем	1	27.10		
Тема 3. Я выражаю свои чувства и эмоции.						
10	3.1 Чувства и эмоции у всех разные Тренинг «Букет эмоций».	Способствовать рефлексии эмоциональных состояний.	1	03.11		

11	Сказкотерапия. Сказка о самой душевной науке.	Способствовать адекватному самовыражению, эффективной выработке стратегии поведения в трудных ситуациях, с учетом типа темперамента подростка.	1	10.11		
12	3.3 Занятие на стрессоустойчивост «Воздушные шары».	Способствовать умению саморегуляции. психоэмоционального состояния ребенка. Учить правильному стилю общения, приемам продуктивного конструктивного общения. Противодействие манипуляциям.	1	17.11		
13	3.4.Определение уровня тревожности.	Преодоление у ребенка самоизоляции, высокой тревожности, страхов, агрессивности, конфликтности. Неорганизованности, нарушение норм поведения, неадекватной самооценки, негативного отношения к общению.	1	24.11		
Тема 4. Я и мой внутренний мир.						
14	4.1 Мой внутренний мир. Эмоциональная терапия «Цвет настроения».	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.	1	01.12		
15	4.2 Занятие-рассуждение Мои трудные ситуации.	Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.	1	08.12		
16	4.3 Занятие .Трудные ситуации и агрессии.	Помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение.	1	15.12		
17	4.4 Занятие «Музыка шаров». На конструктивное реагирование агрессии.	Гармонизация эмоционального состояния. Научить контролировать агрессивное поведение и правильно вести	1	22.12		

		себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.				
18	4.5 Упражнение «Учусь вести диалог».	Стабилизация психоэмоционального состояния подростка и помощь в решение эмоционально-личностных проблем.	1	29.12		
19	4.6.Упражнение «Мешочек эмоций».	Закрепление в распознании эмоций человека, закрепление навыкам управления эмоциями.	1	12.01		
Тема 5. Начинаем меняться.						
20	5.1.Зачем Мне меняться?	Помочь подросткам осознать свои изменения	1	19.01		
21	5.2 Общение в форме вопрос-ответ Я взрослою-значит я становлюсь ...	Помочь подросткам осознать свои изменения.	1	26.01		
22	5.3 Коммуникативные упражнения «Наш дружный коллектив».	Создание среди участников группы положительного психологического микроклимата, учить детей выражать радость при встрече; использовать деликатность и проявлять тактичность по отношению друг к другу.	1	02.02		
23	5.4 Продолжение Коммуникативные упражнения «Наш дружный коллектив».	Продолжать учить детей спокойно и адекватно реагировать на неудачи и удачи в определенных жизненных и психологических ситуациях.	1	09.02		
Тема 6. Я и Мы.						
24	6.1 Арт упражнения «Как я вижу своих друзей» .портрет в натуральную величину.	Учить творческому самовыражению, снятию эмоционального напряжения, тревожности, повышению самооценки. Развитие креативности.	1	16.02		

25	6.2 Арт-упражнение Размываем обиды красками «Обиды - колючки».	Учить творческому самовыражению, снятию эмоционального напряжения, тревожности, повышению самооценки. Развитие креативности.	1	01.03		
26	6.3.Игры на снятие агрессивности, «Два барана», «Рубка дров», «Дракон».	Снятие у подростков вербальной агрессии, выработка эффективных способов общения.	1	15.03		
27	6.4.Занятие «Колючий ежик»	Выработка эффективной стратегии поведения подростков в конфликтных ситуациях. Отработка приемов саморегуляции акцентуаций, связанных с трудностями в общении со сверстниками и педагогами..	1	22.03		
28	6.5 Занятие «Светофор эмоций».	развитие у детей способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, формирование личностного роста подростка формирование дружеских взаимоотношений в группе, сплочение коллектива.	1	29.03		
29	6.6 Игра «Необитаемый остров Робинзона».	Способствовать развитию чувства сплоченности в коллективе Развивать умение работать в команде.	1	05.04		
30	6.7 Занятие с элементами арт-терапии «Сказочный лес».	Развитие коммуникативных умений и навыков в общении как со сверстниками, так и со взрослыми.	1	12.04		
Тема 7. Мы становимся другими, Мы-меняемся.						
31	Тема 7.1 Психологические притчи. «Нужно меняться?».	Помочь подросткам осознать свои изменения.	1	19.04		
32	Тема 7.2 Групповой коллаж «Самое важное захотеть и суметь...»	раскрытие потенциальных возможностей детей, эффективный метод взаимодействия в группе развитие положительных	1	26.04		

		эмоциональных изменений в поведении подростка.				
33	Тема 7.3 Игровая диагностика «Волшебная палочка»	Создание мотивации на познание самих себя и дача первоначальных представлений о себе.	1	03.05		
34	Тема 7.4 Арт-обследование «Степ отношений. Как я изменился?».	Создание мотивации на познание самих себя и дача первоначальных представлений о себе.	1	17.05		
35	Тема 7.5 Сочинение «Мои перемены»	Осознание ребенком окружающего мира начинается с освоения игрушек издающих звуки, приятных на ощупь различных предметов быта, жидких веществ и сыпучих материалов	1	24.05		
36	Тема 7.6 Упражнение «Учимся говорить «Нет».	Понять себя, войти в контакт с настоящим Я, понять свои истинные желания и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность, раскрыться и принять всё новое в своей жизни.	1	31.05		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Электронная библиотека в помощь педагогу- психологу

https://zharkova-oksana.ru/?page_id=34

<https://pedsovet.su/load/191>

<http://iemcko.ru/24.html>

Зузенюк Ю. Уроки психологии в школе (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.psylesson.ru>

Наумова Ж.Л. Упражнения по коррекции общения среди младших школьников (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.menobr.ru/materials/49/30116/>

Учебно-методическая литература

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учеб. пособие. - 2-е изд., переработанное -СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998.
2. Л.С. Выготский «Собрание сочинений в 6 томах». (Том 4, часть 2 «Проблема возраста».
3. Андерсон Д. Думай, пытайся, развивайся. - СПб., 1996
4. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум. – Новосибирск, М., 1997
5. Дольто Ф. На стороне подростка. - СПб., 1997 Игры для интенсивного обучения /под ред. В.В. Петрусинского.- М.: Прометей, 1991
6. Классные часы: 5 класс / А.В. Давыдов. – М.: ВАКО, 2010
7. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- М.: Академия, 2001
8. «Уроки психологического развития» (автор Н.П. Локалова)

Рекомендуемая литература для обучающихся

1. Вачков И.В. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке. Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. – М.: Генезис, 2012. – 424с.
2. Токарева В.С. Нам нужно общение. – М.: АСТ, 2008, - 480с.
3. Энциклопедия для детей. Том 18, часть 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия. – М., 2002.

Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью

14 (четырнадцать)
) листов

Директор МБОУ
«Шахтерская СШ №14»



Т.В.Гетьманцева

