

«Согласовано»

Заместитель директора по  
воспитательной работе

МБОУ «Школа №171»

Советского района г. Казани

 /З.А.Каримуллина/

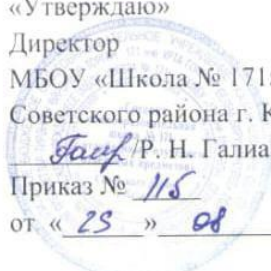

«28» 08 2024г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Школа № 171»

Советского района г. Казани

  /Р. Н. Галиакберова /

Приказ № 115

от « 28 » 08 2024г.

Программа работы  
педагога-психолога  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 171  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
Советского района г. Казани  
«Я – подросток»  
для 7,8 классов

## Пояснительная записка

Программа «Я – подросток» по формированию и сохранению психологического здоровья учащихся средней школы, для 7-8 классов реализуется с использованием программы Микляевой А. В. «Я – подросток»: Уроки психологии. — СПб.: Издательство «Речь», 2006. -- 336 с.

**Актуальность.** Подростковый период – время резких изменений, как в физическом, так и в эмоциональном облике. В седьмом классе у подростков в концентрированном виде проявляются проблемы переходного возраста; в этот период наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Подростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим состоянием. Это может приводить к ухудшению дисциплины в классе, особенно на последних уроках или после контрольных работ.

Настроение подростков подвержено резким перепадам. Переходы от безудержного веселья к депрессивной пассивности могут затруднять взаимодействие с ними. Возрастает обидчивость, раздражительность. Поэтому даже не слишком значимое замечание нередко приводит к бурной реакции подростка.

Подростки продолжают доказывать всем и самим себе свою «взрослость». Некоторые прибегают для этого к демонстрации сверстникам своих сексуальных контактов или же к принятию алкоголя.

Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. Поэтому качество учебной деятельности может ухудшаться, на уроках подростки стремятся общаться, переписываться.

Может произойти смена лидеров в классе. Кто-то из ребят при этом оказывается в позиции изгоя, что остро переживается.

В восьмом классе дети становятся более уравновешенными, спокойными. Однако они по-прежнему достаточно сильно переживают по поводу, взаимоотношений с окружающими. Внешне чаще всего это не проявляется. Поэтому подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе со взрослыми, которым они доверяют. Если они не имеют такой возможности, у них могут часто возникать депрессивные настроения, появиться суицидальные мысли или, наоборот, резкие агрессивные вспышки, направленные в основном на взрослых.

**Цель курса:** создание условий для успешной социально- психологической адаптации учащихся и несовершеннолетних иностранных граждан их личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

### Задачи курса:

- Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.
- Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- Учить детей распознавать эмоциональные состояния, понимать чувства другого человека.
- Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений с окружающими.

- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
- Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
- Формирование навыка противостояния групповому давлению.
- Создание условий для осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию.

Программа рассчитана на подростков 13—14 лет (7—8 классы).

Продолжительность: 45 мин.

Программа включает в себя два взаимосвязанных блока:

- «Мир эмоций» (7 класс).
- «Наедине с собой» (8 класс).

#### **Основные формы проведения занятий:**

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
- контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

В структуре каждого урока выделяются следующие смысловые **блоки**:

1. Ритуал приветствия.
2. Объявление темы занятий.
3. Работа по теме занятия.
4. Подведение итогов занятия.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Улучшатся навыки общения детей друг с другом.
2. Подростки станут более доброжелательны друг к другу.
3. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся.
4. Учащиеся на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.
5. Повысится заинтересованность родителей по повышению своих знаний в воспитании ребенка

**Форма работы:** групповая.

**Диагностические методики, используемые в программе.**

1. Выявление уровня тревожности у подростков.
2. Агрессивность (Басса – Дарки в адаптации Г.А.Цукерман).
3. Тест определения стиля поведения в конфликте К. Томас.
4. Эмпатия.

#### **Планируемые результаты формирования УУД**

*Личностные (УУД)*

*У учащихся будут сформированы:*

- Внутренняя позиция школьника на уровне эмоционально-положительного отношения к школе;
- Способность к оценке своей учебной деятельности;
- Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- Широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- Этические чувства – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- Эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.
- Ребята учатся лучше понимать и принимать себя, видеть свои сильные и слабые стороны

#### *Регулятивные УУД*

##### *Учащиеся научатся:*

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

#### *Познавательные УУД*

##### *Учащиеся научатся:*

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- адекватно воспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы

#### *Коммуникативные УУД*

##### *Учащиеся научатся:*

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку

## **«Мир эмоций» 7 класс**

### **Содержание**

#### **Занятие 1. Мир эмоций подростка. Мои эмоции.**

Приветствие. Выработка правил работы

Упражнение «Неприятная ситуация»

Упражнение «Угадай эмоции»

Упражнение «Дорисуй-ка»

Упражнение «Опиши эмоцию»

Обсуждение. Какие эмоции испытываешь ты? Зачем нужно управлять своими эмоциями?

Упражнение «Фантом

Упражнение «Польза и вред эмоций»

Рефлексия.

#### **Занятие 2. Что такое «запретные» чувства. Маска.**

Обсуждение. Все ли свои чувства человек показывает другим людям? Почему люди иногда скрывают свои чувства?

Упражнение «Эксперимент»

Упражнение «Подвиг искренности»

Упражнение «Айсберг»

Упражнение «Копилка ситуаций»

Упражнение «Маска»

Упражнение «Моя ситуация»

Рефлексия.

#### **Занятие 3. Что такое страх?**

Обсуждение. Что такое страх?

Упражнение «Чего боятся люди»

Разминка «Клопы»

Упражнение «Страшилка»

Написать историю про страх.

Упражнение «Как справиться со страхом» малых группах.

Памятка «Как справиться со страхом»

Рефлексия.

#### **Занятие 4. Злость, агрессия.**

Обсуждение. Чем полезна и чем вредна злость? Тест Басс-Дарки

Упражнение «Как я зол!»

Упражнение «Лист гнева»

Работа в малых группах. Памятка «Как спустить пар?»

Рефлексия.

#### **Занятие 5. Обида и вина.**

**Обсуждение.** Когда люди обижаются друг на друга? За что? Бывают ли люди, которым никогда не бывает стыдно, которые никогда не чувствуют себя виноватыми? В каких ситуациях мы чувствуем стыд, вину?

Упражнение «Геометрия обиды»

Упражнение «Письмо обидчику»

Упражнение «Бумажное зеркало»

Упражнение «Сказка о потере чувства вины и стыда»

Рефлексия.

### **Занятие 6. Что такое эмпатия и зачем она нужна?**

Обсуждение. В чем проявляется эмпатия?

Диагностика уровня эмпатии

Упражнение «Лицом к лицу»

Упражнение «Фотографии»

Рефлексия.

### **Занятие 7. Подведение итогов. Способы выражения чувств**

Обсуждение. Зачем нужно учить и понимать собственные эмоциональные состояния и состояния другого человека? Обсуждение. Чем мы занимались на психологии в этом году?

Зачем? Что мы узнали?

Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств»

Упражнение «Я-высказывания».

Упражнение «Формулировка»

Упражнение «Я-послания»

Упражнение «Я желаю сам себе...»

Работа в малых группах «Как правильно делать комплименты»

Упражнение «Комплимент»

Рефлексия.

## **«Встречи с самим собой» 8 класс**

### **Содержание**

### **Занятие 1. Что я знаю о себе. Как я выгляжу?**

Приветствие. Выработка правил работы

Обсуждение. Чем люди отличаются друг от друга? Что такое достоинства и недостатки?

Можно ли недостатки превратить в достоинства? Можно ли по портрету судить о психологических особенностях человека?

Упражнение «Герб»

Упражнение «Мои имена»

Упражнение «Мои достоинства и недостатки»

Упражнение «Кривое зеркало»

Упражнение «Карикатура»

Упражнение «Превращение»

Упражнение «Скажи о себе что-нибудь хорошее»

Рефлексия.

### **Занятие 2. Мои ценности**

Обсуждение. Что такое ценности? Чем материальные ценности отличаются от нематериальных? Что в жизни может быть ценного?

Упражнение «Мои ценности»

Упражнение «Дом»

Упражнение «Ромашка моих ценностей»

Упражнение «Мое настоящее»

Рефлексия.

### **Занятие 3. Моя семья. Мои права в семье**

Приветствие.

Обсуждение Копилка семейных трудностей.  
 Упражнение «Трудные родители и трудные дети»  
 Упражнение «Идеальные отношения в семье».  
 Упражнение «Мои права»  
 Рефлексия.

#### **Занятие 4. Что такое дружба**

Приветствие.  
 Обсуждение « Настоящий друг-это...»  
 Упражнение «Ассоциации»  
 Упражнение «Ищу друга»  
 Разминка «Лабиринт вслепую»  
 Работа в малых группах « Как правильно делать комплименты»  
 Упражнение «Комплимент»  
 Рефлексия.

#### **Занятие 5. Моя будущая профессия**

Приветствие.  
 Обсуждение Кто влияет на выбор профессии.  
 Игра «Профессиональные ассоциации»  
 Упражнение «Журналист»  
 Тест «Мои интересы»  
 Рефлексия.

#### **Занятие 6. Уверенность в себе и риск**

Приветствие.  
 Обсуждение Что значит «рисковать»? Зачем люди рискуют?  
 Упражнение «Три портрета»  
 Упражнение «Геометрия уверенности»  
 Рефлексия.

#### **Занятие 7. Человек в конфликте**

Обсуждение Способы выхода из конфликтов.  
 Упражнение «Копилка»  
 Упражнение «Снежинки»  
 Тест Томаса  
 Упражнение «Рисунок вдвоем»  
 Упражнение «Зануда»  
 Рефлексия.

### **Тематический план 7 класса**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема</b>                           | <b>Кол-во<br/>часов</b> | <b>Дата</b> |             |
|------------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------|-------------|
|                  |                                       |                         | <b>План</b> | <b>Факт</b> |
| <b>1</b>         | <b>2</b>                              | <b>3</b>                | <b>4</b>    | <b>5</b>    |
| 1                | Мир эмоций подростка. Мои эмоции.     | 1                       | Октябрь     |             |
| 2                | Что такое «запретные» чувства. Маска. | 1                       | Ноябрь      |             |

|   |                                             |   |         |  |
|---|---------------------------------------------|---|---------|--|
| 3 | Что такое страх?                            | 1 | Декабрь |  |
| 4 | Злость, агрессия.                           | 1 | Январь  |  |
| 5 | Обида и вина.                               | 1 | Февраль |  |
| 6 | Что такое эмпатия и зачем она нужна?        | 1 | Март    |  |
| 7 | Подведение итогов. Способы выражения чувств | 1 | Апрель  |  |

#### Тематический план 8 класса

| №<br>п/<br>п | Тема                              | Кол-во<br>часов | Дата     |          |
|--------------|-----------------------------------|-----------------|----------|----------|
|              |                                   |                 | План     | Факт     |
| <b>1</b>     | <b>2</b>                          | <b>3</b>        | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 1            | Что я знаю о себе. Как я выгляжу? | 1               | Октябрь  |          |
| 2            | Мои ценности                      | 1               | Ноябрь   |          |
| 3            | Моя семья. Мои права в семье      | 1               | Декабрь  |          |
| 4            | Что такое дружба                  | 1               | Январь   |          |
| 5            | Моя будущая профессия             | 1               | Февраль  |          |
| <b>6</b>     | Уверенность в себе и риск         | 1               | Март     |          |
| 7            | Человек в конфликте               | 1               | Апрель   |          |