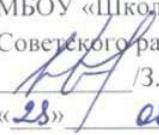
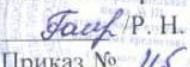


«Согласовано»
Заместитель директора по
воспитательной работе
МБОУ «Школа № 171»
Советского района г. Казани

/З.А.Каримуллина/
«28» 08 2024г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Школа № 171»
Советского района г. Казани

/Р. Н. Галиакберова /
Приказ № 115
от «25» 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 асимиляции 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)

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 «Иdealные 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 рисуют?
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

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
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

№ п/ п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
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	
6	Уверенность в себе и риск	1	Март	
7	Человек в конфликте	1	Апрель	