|  |  |
| --- | --- |
|  | . |

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей №82»**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  протокол педсовета  № 9 от 27.08.2020 | **УТВЕРЖДЕНО**  приказом директора  МАОУ «Лицей № 82»  № 118 от 27.08.2020 |

**Программа**

**внеурочной деятельности**

**кружок**

**«Тропинка к своему Я»**

Направление: социальное

**Базовое образование обучающихся**: 4 класс

**Составитель**: Смирнова Светлана Александровна,

педагог – психолог 1 квалификационной категории

2020-2021 учебный год

Нижний Новгород

2020 г.

**Пояснительная записка**

**Нормативно – правовая база**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 No273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015г. №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».
7. Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 N 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ"

**Назначение программы**

Данная программа предназначена для работы с подростками. В этом возрасте борьба за самостоятельность в мыслях и поступках приобретает для ребят особое значение. Для них очень важно, чтобы окружающие с уважением выслушивали их точку зрения, поэтому им обычно нравятся различного рода дискуссии. В этом возрасте, важно учить подростка осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии. Именно в этом возрасте ребята проявляют интерес к самопознанию.

**Актуальность и перспективность курса**

Известно, что подростковый возраст важнейший этап в жизни человека, это время выборов, которые во многом становятся определяющими в судьбе человека. С одной стороны – путь к реальной взрослости, сопровождающейся принятием на себя ответственности за свою жизнь, пониманием смысла собственного бытия, ощущением жизненного счастья. С другой стороны – путь к иллюзорной взрослости, инфантильной или в некоторых случаях асоциальной, к взрослости с эмоциональными и физическими проблемами. Беспомощными при этом нередко оказываются самые заботливые взрослые – педагоги и родители. Зачастую не понимая, что происходит при их взаимодействии с подростками, взрослые впадают в стрессовое состояние, усугубляя тем самым кризисное состояние подростка. Именно поэтому важно, чтобы создавать условия, где бы подросток мог поговорить о себе, исследовать себя, получать некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия, на наш взгляд, являются актуальной формой работы и необходимы современным подросткам.

Данная программа может иметь продолжение в дальнейший период обучения, в 6, 7, 8 классах.

Программа позволяет реализовать компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный  подходы к формированию личности, которая имеет активную гражданскую позицию и которая готова к самостоятельному, ответственному решению жизненных задач, способной к самоопределению, к активной творческой деятельности в социуме.

**Возрастная группа учащихся**

Программа рассчитана на учащихся 5 класса.

**Объем часов, отпущенных на занятия**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность занятия 45 минут

**Формы и методы работы**

* Психологическая информация
* Интеллектуальные задания
* Ролевые методы
* Коммуникативные игры
* Игры, направленные на развитие воображения
* Задания с использованием терапевтических метафор
* Задание на формирование эмоциональной грамотности
* Когнитивные методы
* Дискуссионные методы

**Цели и задачи реализации программы**

**Цель**: Обеспечить условия для развития метапредметных УУД в соответствии с возрастными особенностями пятиклассников.

**Задачи:**

**Личностные УУД:**

1. Развитие осознания своей ценности, уникальности себя, окружающих.
2. Развитие способности осознавать образ своего « Я».
3. Развитие убеждения о ценности человеческой жизни, как таковой.
4. Развитие умения свободно и открыто проявлять свои чувства без причинения вреда себе и другим, осознавать причины, как своего поведения, так и поведения окружающих.
5. Развитие потребности в само изменении и в личностном росте.

**Коммуникативные УУД**

1. Развитие навыков позитивного взаимодействия в группе.
2. Освоение вербальных и невербальных средств общения.
3. Умение вести себя в конфликтных ситуациях и предотвратить их.
4. Умение увидеть в другом человеке его достоинства и дать ему вербальное и невербальное поглаживание.
5. Развитие готовности к диалогическим отношениям.
6. Умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей.

**Познавательные УУД**

1. Расширение лексического запаса учащихся в области психологии, с целью овладения необходимыми психологическими понятиями.

**Регулятивные УУД**

1. Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе.
2. Развитие саморегуляции эмоциональных состояний.

**Срок реализации программы 1 год**

1. **Структура курса**
2. **Введение в мир психологии – 2 часа**

Личностные УУД

1. Мотивировать к занятию психологией
2. Развитие осознания своей ценности, уникальности себя, окружающих.

Коммуникативные УУД

1. Развитие готовности к диалогическим отношениям.
2. Умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей.

Познавательные УУД

1. Знают о некоторых своих личностных качествах.

Регулятивные УУД

1. Развитие самоконтроля
2. Правильно вести себя в ситуации проявления активности со стороны других
3. **Я – это Я- 6 часов**

Личностные УУД

1. Помочь обрести уверенность в себе и понять, что чувства человеку необходимы для развития.
2. Развитие осознания ценности своей жизни.

Коммуникативные УУД

1. Развитие навыков позитивного взаимодействия в группе.
2. Освоение вербальных и невербальных средств общения.
3. Развитие готовности к диалогическим отношениям.

Познавательные УУД

Знакомятся с понятиями: уверенность в себе, вера в себя, ресурс личности, неуверенность в себе, самоуважение, уважение к другим.

Регулятивные УУД

1. Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе.

**III. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства – 5 часа**

Личностные УУД

1. Помочь обрести уверенность в себе и понять, что чувства необходимы для развития человека
2. Развитие осознания ценности своих чувств.

Коммуникативные УУД

1. Развитие навыков позитивного взаимодействия в группе.
2. Освоение вербальных и невербальных средств общения.
3. Развитие готовности к диалогическим отношениям.

Познавательные УУД

Знакомятся с понятиями: уверенность в себе, вера в себя, ресурс личности, неуверенность в себе, самоуважение, уважение к другим.

Регулятивные УУД

1. Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе.

**IV. Я и мой внутренний мир- 4часа**

Личностные УУД

1. Развитие способности осознавать образ своего « Я».
2. Развитие убеждения ценности человеческой жизни, как таковой.
3. Развитие умения свободно и открыто проявлять свои чувства без причинения вреда себе и другим, осознавать причины, как своего поведения, так и поведения окружающих.
4. Осознать роль конфликтов в жизни человека

Коммуникативные УУД

1. Научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации

Познавательные УУД

1. Знакомятся с понятиями: конфликт, способы поведения в конфликтных ситуациях

Регулятивные УУД

1. Развитие саморегуляции эмоционального состояния.

**V. Кто в ответе за мой внутренний мир – 4 часа**

Личностные УУД

1. Побудить задуматься о внутреннем мире.

Коммуникативные УУД

1. Развитие готовности к диалогическим отношениям.

Познавательные УУД

1. Знакомство с понятиями: внутренний мир человека

Регулятивные УУД

1. Формирование способности личности к рефлексии.

**VI. Я и Ты- часов- 5 часов**

Личностные УУД

1. Побудить задуматься о внутреннем мире.

Коммуникативные УУД

1. Развитие готовности к диалогическим отношениям.

Познавательные УУД

1.Знакомство с понятиями: внутренний мир человека

Регулятивные УУД

1. Формирование способности личности к рефлексии.

**VII. Мы начинаем меняться- 4часа**

Личностные УУД

1. Мотивировать подростков к позитивному самоизменению

Коммуникативные УУД

1. Развитие готовности к диалогическим отношениям.

Познавательные УУД

1. Знакомство с понятиями: личностные особенности человека

Регулятивные УУД

1. Формирование способности личности к рефлексии.

**Календарно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов, из них Теория, практика** | | |
|  |  |  |  | **Т.** | **П.** |
| **I.** |  | **Введение в мир психологии** | 2 | 1 | 1 |
| 1. | 02.09 | Давайте познакомимся |  |  |  |
| 2**.** | 07.09 | Зачем человеку занятия психологией? |  |  |  |
| **II.** |  | **Я-это Я** | 10 | 2 | 8 |
| 3. | 16.09 | Кто я? |  |  |  |
| 4**.** | **23.09** | Какой я? |  |  |  |
| 5. | 30.09 | Я - могу |  |  |  |
| 6. | 07.10 | Я нужен! |  |  |  |
| 7. | 14.10 | Я мечтаю |  |  |  |
| 8. | 21.10 | Я мечтаю |  |  |  |
| 9. | 28.10 | Я- это мои цели |  |  |  |
| 10. | 03.11 | Я- это мои цели |  |  |  |
| 11. | 11.11 | Я- это моё детство |  |  |  |
| 12 | 18.11 | Я-это моё настоящее и будущее |  |  |  |
| **III.** |  | **Я имею право чувствовать и выражать свои чувства** | 6 | 1 | 5 |
| 13. | 25.11 | Чувства бывают разные |  |  |  |
| **14.** | **02.12** | Чувства бывают разные |  |  |  |
| 15. | 09.12 | Страх |  |  |  |
| 16. | 16.12 | Стыдно ли бояться? |  |  |  |
| 17. | 23.12 | Чувства злости, обиды |  |  |  |
| 18. | 29.12 | Имею ли я право сердиться и обижаться? |  |  |  |
| **IV** | 13.01 | **Я и мой внутренний мир** | 5 | 1 | 4 |
| 19. | 20.01 | Каждый видит и чувствует мир по-своему |  |  |  |
| **20.** | 27.01 | Сказка про Вольняшку |  |  |  |
| 21 | 03.02 | Мой внутренний мир |  |  |  |
| 22. | 10.02 | Мой внутренний мир |  |  |  |
| 23 | 17.02 | Ценность и уникальность внутреннего мира каждого |  |  |  |
| **V** |  | **Кто в ответе за мой внутренний мир?** | 3 |  | 3 |
| 24. | **22.02** | Трудные ситуации в жизни пятиклассника |  |  |  |
| **25.** | 03.03 | Трудные ситуации могут научить меня |  |  |  |
| 26. | 10.03 | Внутренняя сила – надежная опора в трудной жизненной ситуации |  |  |  |
| **VI** |  | **Я и ТЫ** | 5 | 1 | 4 |
| 27. | 17.03 | Я и мои друзья |  |  |  |
| 28. | 24.03 | У меня есть друг |  |  |  |
| 29. | 31.03 | Я и мои «колючки» |  |  |  |
| 30. | 07.04 | Что такое одиночество? |  |  |  |
| 31. | 14.04 | Я не одинок в этом мире |  |  |  |
| **VII** |  | **Мы начинаем меняться** | 3 | 1 | 2 |
| 32. | **21.04** | Нужно ли человеку меняться? |  |  |  |
| 33. | 28.04 | Нужно ли человеку меняться? |  |  |  |
| 34. | 12.05 | Самое важное –захотеть меняться |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО** |  | **7** | **27** |
|  |  |  | **34** |  |  |

**Информационно – методическое обеспечение.**

1. Андерсон А. Думай, пытайся, развивайся. СПб., 1996
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. СПб., 1992
3. Баттерворт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития. М., 2000
4. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб., 1997.
5. Изард К. Эмоции человека. М., 1980
6. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. М., 1992.
7. Кравцова М.М. Дети – изгои. Психологическая работа с проблемой. М., 2005.
8. Кротов В.Г. Массаж мысли. М., 1997.
9. Лебедева Л.Д. Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система знаний. СПб., 2003.
10. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 2002.
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. М. 2012.
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4 т. М., 1998.
13. Фопель К. Энергия паузы. М., 2004.
14. <http://metodkabi.net.ru/>
15. <http://www.tochkapsy.ru>
16. <http://rideo.tv/video/24429/>
17. **Ожидаемые результаты:**

Развитие - на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира – личности обучающегося, его активной учебно- познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию.

1. Развивается способность осознания ценности и уникальности своей личности.
2. Развивается способность эффективного поведения в конфликтных ситуациях.
3. Развивается способность принимать других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей.
4. Развивается способность описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей.
5. Развивается способность осознавать причины своего поведения, причины поведения некоторых окружающих в конфликтных ситуациях.
6. Актуализируется потребность в развитии своей личности.