

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа
№1 «Образовательный центр» имени 21 армии Вооруженных Сил СССР
п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области**

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР
Перфильева Н.А.

от "31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т.
Стройкерамика Егоров А.В.

Приказ № 384-од
от "31" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

**«Тропинка к своему Я»
5-9 классы**

Педагог-психолог

Калашникова А.Н.

п.г.т. Стройкерамика, 2023

**Пояснительная
записка Нормативно-
правовая база**

Программа курса по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для 5-9 классов составлена на основе

- Закона РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ,
- письма Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»,
- Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников: утв. Приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106.
- Письма Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 г. № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устава и нормативных актов ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика;
- Программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» Уроки психологии в средней школе (5-6 классы), М: Генезис, 2005 г.
- Уроки психологии в средней школе (7-8 классы), М: Генезис, 2018 г.), Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.

Назначение программы

Программа «Тропинка к своему Я» направлена на формирование духовно-нравственного, социального, личностного развития, навыков здорового образа жизни, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Курс «Тропинка к своему Я» поможет школьнику осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути.

Актуальность и перспективность курса

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия

для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, так как учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В подобной ситуации рискане находят дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни и перейти с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростка особое значение.

Большинство подростков проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя. Предлагаемый курс психологических занятий в средней школе направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Предлагаемый курс адресован учащимся в возрасте 11-15 лет.

Настоящая программа рассчитана на 5 лет. Общее количество часов – 170

(5 класс–34 часа, 6 класс–34 часа, 7 класс –34 часа, 8 класс –34 часа, 9 класса –34).

Продолжительность одного занятия–40 минут.

Цели и задачи программы «Тропинка к своему Я»

Цель программы «Тропинка к своему Я»-

формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи программы:

- Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей- установку преодоления.
- Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
- Развивать самосознание, самопринятие.
- Содействовать формированию эго-идентичности.
- Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
- Учитывать анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
- Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
- Учитывать распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
- Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Формы и методы работы

В ходе реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- групповые занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий);
- арт-терапия;

- сказкотерапия;
- тренинговые упражнения;
- коммуникативные игры;
- дискуссии;
- техники и приёмы саморегуляции.

Структура курса 5 класс (34 часа)

ТЕМА1 Введение в мир психологии (1 час)

1. Зачем человеку занятия психологией?

ТЕМА2. Я-это Я (10 часов)

2. Кто Я? Какой Я?
3. Я – могу
4. Я – нужен!
5. Я – мечтаю
6. Я – это мой цели
7. Я – это мое детство
8. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее

ТЕМА3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (5 часов)

9. Чувства бывают разные
10. Стыдно или бояться?
11. Имею ли я право сердиться и обижаться?
12. Любая внутренняя мир ценен и уникален

ТЕМА4. Я и мой внутренний мир (3 часа)

13. Каждый видит мир и чувствует по-своему
14. Любая внутренняя мир ценен и уникален
15. Я и мой внутренний мир

ТЕМА5. Я и мой внутренний мир (3 часа)

16. Кто ответ за мой внутренний мир?
17. В трудной ситуации ищущий силу внутри себя, и она обязательно найдется
18. Я и моя внутренняя сила

ТЕМА 5. Я и Ты (8 часов)

19. Я и мои друзья
20. У меня есть друг
21. Я и мои «колючки»
22. Что такое одиночество?
23. Я не одинок в этом мире

ТЕМА 5. Мы начинаем меняться (4 часа)

24. Нужно человеку меняться
 25. Самое важное захотеть меняться
 26. Моя твоя уникальность
 27. Заключительное занятие

Учебно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание деятельности
1	Введение в мир психологии	1	
1.1	Зачем человеку занятия психологией?	1	Первичная диагностика Рисунок «счастливого человека» Мини-сочинение «Счастье – это...»
2	Я – это Я	10	
2.1	Кто Я? Какой Я?	2	Упражнения «Те, кто...», «Кого загадал ведущий», «Угадай кому письмо» Рисунок «Нарисуй свою роль». Мини-сочинение «Какой я и чем отличаюсь от остальных»
2.2	Я – могу	2	Рисунок «Моя ладошка», работа со сказкой «Фламинго» (О. Горькова)
2.3	Я – нужен!	1	Работа со сказкой «Повесть о настоящем... цветке» (Г. Аркадьев)
2.4	Я – мечтаю	1	Мини-сочинение «Мои мечты» «Зачем люди мечтают?» «Неоконченные предложения» Работа со сказкой «Сказка о мечте» (В. Чуваков)
2.5	Я – это мой цели	1	«Превратись в животное». «Заветное желание». Работа со сказкой «Сказка о славленом УМАГЕ, учителе его МАГУЧЕ и бедном, но вылеченном АЭРОПЛАНЕ» (О. Колосова)
2.6	Я – это мое детство	1	«Закончи предложение». «Детские воспоминания». «Любимая игрушка». «Детская фотография»

2.7	Я – это мое настоящее Я – это мое будущее	2	«Превратись в возраст», «Встреча», «Я в будущем». Работы со сказкой «Сказка о голубой мечте». Обсуждение творческой работы по сказке. Творческая работа «Моя мечта»
3.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	5	
3.1	Чувства бывают разные	2	«Закончи предложение». «Изобрази чувство». «Испорченный телефон». Работы со сказкой «Сказкотом, как Штирлицев свой страх победил» (А. В. Ергазов)
3.2	Стыдно ли бояться?	1	«Отгадай чувство». «Страшный персонаж». «Страхи пятиклассников». Работы со сказкой. «Сказка про Егора-мухомора, девочку Машу, серого волка, лосей и мимолетную бабушку» (А. Никитин)
3.3	Имею ли право сердиться и обижаться?	1	«Найди лишнее слово». «Подросток рассердился» Работы с рассказом «Помоги маме»
3.4	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	«Найди лишнее слово». «Подросток рассердился» Рисунок «Рисуем обиду»
4.	Я и мой внутренний мир	3	
4.1	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1	«Найди слово». «Мысленная картинка». «Если я камушек». «Маленькая страна». Работы со сказкой «Сказка про Вольняшку» (О. Пасхпа)
4.2	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	«Психологические примеры». «Мысленная картинка». «Я внутри и снаружи». «Сны». «Маленький принц»
4.3	Я и мой внутренний мир	1	Мини-сочинение «Я и мой внутренний мир» «Психологические примеры». Работы в парах.
5.	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3	

5.1	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1	«Самоедлинное». «Объясни значение», «Копилка трудных ситуаций». Работа со сказкой «Сказ о Дрюпе Дрюпкине»
5.2	В трудной ситуации ищущу силу внутри себя, и она обязательно найдется	1	«Объясни значение». «Внутренняя сила». «Прикоснись к своим соседям» Работа со сказкой «Сказка о волчишке Джоне».
5.3	Я и моя внутренняя сила	1	Мини-сочинение «Я и моя внутренняя сила»
6.	Я и Ты	8	
6.1	Я и мои друзья	2	«Самоедлинное». «Красивые поступки». «Общая рука». Работа со сказкой «Светлячок» (А. Безотосов) Разминка «Кто сказал пасибо?», «Я сделал дело хорошо» «Неоконченные предложения», «Качества настоящего друга». Работа со сказкой «Неожиданная встреча».
6.2	Уменьшая друг	2	«Самое короткое». «Загадай друга». «Качества моего друга». Работа со сказкой «Волшебная Роща» (Н. Лумпова) Обсуждение и творческая работа по сказке Творческая работа «Мой класс»
6.3	Я и мои «колючки»	1	«Из пяти слов». «Кто сколько запомнит». «Покажи ситуацию». «Мои колючки». «Мои магнитики» Работа со сказкой «Шиповник» (Е. Голованова)
6.4	Что такое одиночество?	2	«Запиши на оборот». «Какого человека можно назвать...» «Закончи предложение», «Если окажусь один, то...» «Одиночество в классе». «Кого я сделал одиноким». Работа со сказкой Сказка о маленькой одинокой рыбке и о большом синем море (Д. Лаврова)
6.5	Я не одинок в этом мире	1	«Какого человека можно назвать...» Коллективный рисунок «Счастье» Работа со сказкой «И однажды утром...» (И. Коротеев а)
7.	Мы начинаем меняться	4	

7.1	Нужно ли человеку меняться	1	«Какого человека можно назвать...» Работасплав атом. «Мои важные изменения». Сказка про Гофа (Е. Яковлева) «Самое главное» Работа со сказкой «Я иду к своей звезде» (Г. Кононенко)
7.2	Самое важное захотеть меняться	1	«Рюкзак пожеланий». «Какого человека можно назвать...» «Пожелания взрослым». Работа со сказкой «Желтый цветок»
7.3	Моя и твоя уникальность	1	«Мои важные изменения». Работасплав атом
7.4	Заключительное занятие	1	«Письмо будущему пятикласснику» Итоговая диагностика

**Структура
курса класса
(34 часа)**

ТЕМА 1. Агрессия и её роль в развитии человека (9 часов)

1. Я повзрослел
2. У меня появилась агрессия
3. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?
4. Конструктивно реагирование на агрессию
5. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми
6. Учимся договариваться

ТЕМА 2. Уверенность в себе и её роль в развитии человека (10 часов)

7. Зачем человеку нужна уверенность в себе?
8. Источники уверенности в себе
9. Какого человека мы называем неуверенным в себе?
10. Я стану более уверенным
11. Уверенность и самоуважение
12. Уверенность и уважение к другим
13. Уверенность в себе и милосердие
14. Уверенность в себе и непокорность

ТЕМА 3. Конфликты и их роль в усилении «Я» (7 часов)

15. Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице»
16. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта
17. Конструктивно разрешение конфликтов
18. Конфликт как возможность развития
19. Готовность к разрешению конфликта

ТЕМА 4. Ценности и их роль в развитии человека (8 часов)

20. Что такое ценности?
21. Ценности и жизненный путь человека
22. Мои ценности
23. Мои желания и чувства
24. Мой выбор. Мы изменились!

Учебно-тематическое планирование по классу

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание деятельности
1	Агрессия и её роль в развитии человека	9	
1.1	Я повзрослел	1	Первичная диагностика Работа со сказкой «Лабиринт души» (Т.Ш мидт) Работа в тетради. «Символ моего Я». «Спрячь грибку».
1.2	У меня появилась агрессия	1	«Золотые мысли». «Ассоциации». Работа со сказкой «Сказка про Рона»
1.3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2	«Покажи агрессию». «Кто из них агрессивный?» «Агрессивный... продавец». «Отбросить старое, чтобы измениться». Работа со сказкой «Время» (О. Горбушина). Работа в тетради, «Моя реакция на агрессию». «Как поступить конструктивно?»
1.4	Конструктивное реагирование на агрессию	1	«Свет мой зеркальце». «Трудно». «Если я сильный...» Работа с притчей.
1.5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	2	«Эпиграф занятия». «Чем недоволен родитель?» «Чем недоволен подросток?» «Подростки не понимают... Родители не понимают...» «Учимся договариваться». Работа со сказкой «Сказка про Крича» (М. Кирсанова)
1.6	Учимся договариваться	2	«Эпиграф занятия». «На приеме у психолога». «Мои маски». Работа в тетради, «Рисунок маски». Работа с притчей. «Эпиграф занятия». «Маски».
2	Уверенность в себе и её роль в развитии человека	10	
2.1	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1	«Эпиграф занятия». «Портрет». «В чем проблема?» «Ассоциации». «Символ моей веры в себя». Работа со сказкой «Промальчик Неудоба»
2.2	Источники уверенности в себе	1	«Эпиграф». «Копилка источников уверенности». Работа в тетради, «Мои источники уверенности».
2.3	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1	«Эпиграф», «Маски неуверенности», Работа в тетради, «Какое поведение у ребят?». «Надень маску». «На приеме у психолога». Работа со сказкой «Маленькая Волна» (К. Ступницкая)
2.4	Я становлюсь увереннее	1	«Высказывания» Работа со сказкой «Молодое дерево» (К.

			Ступницкая)
2.5	Уверенность исамоуважени е	2	«Звезда самоуважения». «Волшебноезеркало».Работасосказко й. Наднеморя(Н.Шилова)
2.6	Уверенностьиуважениекд ругим	2	«Эпиграф». «Зачтояуважаю...» «Портрет».Работасосказкой «Превращение»,«Подумай».
2.7	Уверенностьвсебеим илосердие	1	«Эпиграф».«Ктонуждаетсявмилосердии?» «Качествамилосердногочеловека».«Скембыям огсогласиться?», «Золотыефразы».
2.8	Уверенность в себе инепокорность»	1	«Эпиграф».«Портрет».«Закончипредложе ние».«Корзинканепослушания».Работа сосказкой «Сказкапротелефончик»
3	Конфликтыиихрольвусилении«Я»-7часов		
3.1	Чтотакоеконфликт? Конфликты дома, в школе,на улице»	2	«Эпиграф». Работа в тетради, «Стиль входа вконфликт»,«Рисунокмоегостиля».«Каквыгл ядитчеловеквконфликте?», «Конфликт —этохорошоилиплохо?»
3.2	Способыповедениявконф ликте: наступление,обсуждение, отступление,уходотконф ликта	1	«Эпиграф». «Основные стили поведения вконфликте».Работавтетради. «Как проявляются способы поведения вконфликте?» Работа в тетради, «Конфликтныеситуации».Работасосказкой «Сказкапро цветнойснег»
3.3	Конструктивноераз решениеконфликтов	1	«Как выиграть обоим участникам конфликта?»Работа в тетради. «Разыграем конфликт». «Какоставатьсяспокойным».Работасосказкой «Подумайобомне».
3.4	Конфликткаквозм ожностьразвития	1	«Эпиграф».«Станемамериканцами». «Конфликткаквозможность». «Попробуемдоговориться».Работасосказкой «Верба»(И. Орлова)
3.5	Готовность к разрешениюконф ликта	2	«Эпиграф».«Вчемвыгода?»«Встраневе щей». Работасосказкой «Город».
4	Ценности иихрольвразвитиичеловека-8часов		
	Чтотакоеценности?	2	«Эпиграф». Работа в тетради. «Я в будущем».Работасосказкой«Сказкапромячик,к оторый забыл,чтоонволшебный».
	Ценности ижизненныйпут ьчеловека	2	«Эпиграф»,«Ценностиивыборпрофессии», «Определиценности»,Работасосказкой.Ск азка проеловуюшишечку.
	Моиценности	1	«Эпиграф»,«Спорценностей».
	Моижеланияичувства	2	«Гербмоихценностей», «Общий герб».
	Мой выбор. Мыизменились!	1	«Переоценка ценностей»Итоговая диагностика.

**Структура
курса 7 класс
(34 часа)**

ТЕМА1. Эмоциональная сфера человека (11 часов)

1. Эмоциональный интеллект
2. Закон «прорыва плотины»
3. Закон скрытности
4. Закон обратного эффекта
5. Передача чувств по наследству
6. Взаимосвязь разума и эмоций

ТЕМА2. Социальное восприятие: как узнать другого человека (14 часов)

7. Как мы получаем информацию о человеке
8. Учимся понимать жесты и позы
9. Жесты
10. Невербальные признаки обмана
11. Понимание причин поведения людей
12. Впечатление, которое мы производим
13. Из чего складывается впечатление о человеке
14. Что такое наблюдательная сензитивность
15. Развиваем наблюдательную сензитивность
16. Конфликты в школе, дома, на улице

ТЕМА3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба (9 часов)

17. Привлекательность человека
18. Взаимность или обоюдная привлекательность
19. Дружба: четыре модели общения
20. Романтические отношения или влюбленность
21. Переживание любви
22. Что помогает и мешает любви.

Учебно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание деятельности
1	Эмоциональная сфера человека – 11 часов		
1.1	Эмоциональный интеллект	2	Первичная диагностика «Почему нужно обращать внимание на чувств людей». «Ошибка футболиста». «Что входит в эмоциональный интеллект». «Профессия» «Парк развлечений» «Олигархи» «Два подкачика»
1.2	Закон «прорыва платины»	2	«Какое слово не подходит» «Основные законы психологии эмоций» «Ассоциации» «Интернет-магазин «Гнев»» «Эмоции в подарок» «Чье кольцо» Работа со сказкой «Чертежник»
1.3	Закон скрытности	1	«Ты прав, и ты прав...». «Закон скрытности». «Определи запреты». «Мумия».
1.4	Законобратного эффекта	2	«Законобратного эффекта». «Плохо настроение». «Забронируй путевку» «Человек-паук»
1.5	Передача чувств понаследству	2	«Что чувствует человек если...». «Могут ли чувства передаваться понаследству». «Дети нацистских преступников» «Одежда» «Крутометр» «Вильгельм Телль» «Кто загадан»
1.6	Взаимосвязь разума и эмоций	2	«И это грустно, и это весело...». «Что чувствует человек, если...». «С чем я согласен» «Одежда» «Интернет-магазин «Веселье»» «Найди свой стул» Работа со сказкой «Портфельчик»
2	Социальное восприятие: как узнать другого человека - 14 часов		
2.1	Как мы получаем информацию о человеке	2	«Что чувствует человек, если...». «Что чувствует человек, если он сделал...».

			<p>«Понимать окружающих».</p> <p>«Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?»</p> <p>«Почему невербальная коммуникация много говорит о человеке».</p> <p>«Мыльные пузыри».</p> <p>«Как мы друг друга понимаем».</p>
2.2	Учимся понимать жесты и позы	1	<p>«Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли...».</p> <p>«Жесты и позы всегда говорят о чем-то».</p> <p>«Жесты, отражающие состояние человека».</p> <p>«Разговор по телефону»</p>
2.3	Жесты	1	<p>«Найди лишнее слово».</p> <p>«Вспомни жесты»</p> <p>«Живое зеркало».</p> <p>«Четыре буквы»</p>
2.4	Невербальные признаки обмана	1	<p>«Определи причину».</p> <p>«О чем говорят жесты»</p> <p>«У кого можно писать».</p> <p>«Врунишка»</p>
2.5	Понимание причин поведения людей	1	<p>«Определи причину»</p> <p>«Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей»</p> <p>«Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли»</p> <p>«Как не делать ошибок в понимании»</p> <p>«Где я нахожусь»</p>
2.6	Впечатление, которое мы производим	1	<p>«Первое впечатление».</p> <p>«Как произвести впечатление».</p> <p>«Впечатление в социальных сетях»</p> <p>«Приготовь обед»</p> <p>«Куда устраиваюсь на работу»</p>
2.7	Из чего складывается впечатление о человеке	1	<p>«Что нужно делать».</p> <p>«Что мы помним о человеке» Работа в тетради.</p> <p>«Новый учитель»</p> <p>«Где происходит действие»</p> <p>«Резиночки»</p>
2.8	Что такое наблюдательная сензитивность	1	<p>«Кто изменил позу».</p> <p>«Кому необходимо масензитивность»</p> <p>«Группа разделилась»</p> <p>«Сыщики»</p> <p>«Подойди...»</p>
2.9	Развиваем наблюдательную сензитивность	1	<p>«Чьи руки».</p> <p>«Сколько пальцев».</p> <p>«Встаньте...»</p> <p>«Какие у него...»</p> <p>«Обложка учебника»</p>
2.10	Конфликты в школе,	2	«Неоконченные предложения».

	дома, на улице		«Психологическая загадка». «Джунгли». «Кто тебя позвал». «Звёздочка». Работа сказкой «Цветок по имени Не забудка» (О. Гавриченко)
3	Межличностная привлекательность: любовь, дружба-9 часов		
3.1	Привлекательность человека	2	«Что привлекает в человеке». «Какая привлекательность важнее» «Качества привлекательного человека» «Кто пришел в гости» «Путаница» «Волшебное превращение»
3.2	Взаимность или обоюдная привлекательность	1	«Взаимная симпатия». «Легко ли проявлять симпатию?» «Действия симпатии» «На спине – надоске» «Оторви хвостик»
3.3	Дружба: четыре модели общения	2	«Модели общения» «Что для тебя значило». «Дружба в социальных сетях». «Три качества». «На приеме у психолога» «Кто больше знает»
3.4	Романтические отношения или влюбленность	2	«Влюбленность и любовь». «Как поступить» «На приеме у психолога»
3.5	Переживание любви	1	«Спички» «Узнай свои качества» «Как поступить»
3.6	Что помогает и мешает любви	1	«Сдуть не удачу» «Роль на спине» «Крылатые качели» Итоговая диагностика.

**Структура
курса в класс
(34 часа)**

ТЕМА 1. Я-концепция и ее ключевые компоненты (9 часов)

1. Я-концепция
2. Самоуважение
3. Самоконтроль
4. Уверенность в себе
5. Пол как ключевой аспект Я

ТЕМА 2. Эмоциональный мир человека (16 часов)

6. Психические состояния и их свойства
7. Напряжение

8. Приемывнешнейрегуляциисостояния
9. Приемывнутреннейрегуляциисостояния
10. Приемывсаморегуляции
11. Настроение
12. Настроениеиактивность человека
13. Возрастнойаспект состояний:состоянияподростков
14. Стресс
15. Стресси стрессоустойчивость

ТЕМА 3.Психофизиологическиеособенности человека (5часов)

16. Способывосприятияинформации
17. Способыпереработкиинформации
18. Темп работысинформацией
19. Контрольнаяработаиииндивидуальныеособенностиработысинформацией
20. Приготовлениеуроковииндивидуальныеособенностиработысинформацией

ТЕМА 4.Мотивационнаясфераличности(4часа)

21. Мотивиегофункции. «Борьбамотивов»
22. Привычки,интересы,мечты
23. Мотивацияпомощииальтруистическогоповедении.

Учебно-тематическоепланирование

№ п/п	Тема	Кол-вочасов	Содержаниедеятельности
1	Я-концепцияиеключевыекомпоненты	9	
1.1	Я-концепция	1	Первичнаядиагностика «Я-концепция» «Корзинадлямусора» «Общаядеталь» «Общиеруки»
1.2	Самоуважение	2	«Лишнееслово» «Самоуважение» «Высказывания» «Умственныймусор» «Самоуважениеи внешность» «Повысьсамоуважение» «Словонаспине» «Коктейльдвижений»
1.3	Самоконтроль	2	«Самоконтроль» «Самоконтрольможетмешать» «Решизадачу» «Письмо наруке» «Секретучителя»
1.4	Уверенностьвсебе	2	«Уверенностьвсебе»

			<p>«Начто влияет уверенность в себе» «Признаки неуверенности в себе» «Способы повышения уверенности в себе» «Ирландская дуэль» «Стащить журнал»</p>
1.5	Пол как ключевой аспект Я	2	<p>«Умственный мусор» «Мужчины и женщины» «Если я...» «Отвечаем на вопросы» «Что изменилось»</p>
2	Эмоциональный мир человека	17	
2.1	Психические состояния их свойства	2	<p>«Что такое состояние» «Опиши состояние» «Желательные и нежелательные состояния на уроке» «Вдохновение» «Угадай строчку» «Любимый цвет, любимое блюдо...»</p>
2.2	Напряжение	2	<p>«Что такое напряжение» «Виды напряжения» «Дверь реакция на перенапряжение» «Три толстяка» «Испорченный телефон»</p>
2.3	Приемы внешней регуляции состояния	1	<p>«Убеждение» «Внушение» «Узнай товарища» «Холодно-горячо»</p>
2.4	Приемы внутренней регуляции состояния	2	<p>«Контроль регуляция тонуса мимических мышц» «Улыбка» «Царевна несмеяна» «Контроль и регуляция мышечной системы» «Пальчиковая гимнастика» «Точечный массаж» «Контроль регуляция темпа движений» «Имя» «Имена ребят»</p>
2.5	Приемы саморегуляции	2	<p>«Специальные дыхательные упражнения» «Часы» «Шарик» «Пар» «Мыльные пузыри» «Визуализация» «Имя» «Самовнушение»</p>

2.6	Настроение	2	«Что такое настроение» «Каким бывает настроение» «От чего может испортиться настроение у подростков» «Как подростку улучшить настроение» «Квадратики»
2.7	Настроение и активность человека	2	«Как влияет настроение на...» «Влияние настроения на поведение» «Нужно ли скрывать свое настроение» «Наши сотрудники»
2.8	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1	«Типичные состояния подростков» «Расшифруй состояния» «Кто что ест» «Собери свою команду» «Доведи друга»
2.9	Стресс	1	«Что такое стресс» «Чем полезен стресс» «Чем может быть вреден стресс»
2.10	Стресс и стрессоустойчивость	2	«Что такое стрессоустойчивость» «Фундамент стрессоустойчивости» «Крыша» стрессоустойчивости» «Словесная дуэль» «Шапканеvidимка» «Золушка»
3	Психофизиологические особенности человека	5	
3.1	Способы восприятия информации	1	«Способы восприятия информации» «Определи свой ведущий способ восприятия» «Определи способ друга» «Кто что любит» «Что трудно на уроке»
3.2	Способы переработки информации	1	«Способы переработки информации» «Определи свое ведущее полушарие» «Определи ведущее полушарие друга» «Кто что любит» «Что трудно на уроке» «Веретено»
3.3	Темп работы с информацией	1	«Темп работы с информацией» «Определи свой предпочитаемый темп» «Определи предпочитаемый темп друга» «Что трудно на уроке» «Рекламный агент» «Покрашенный пол»
3.4	Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией	1	«Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией» «Что кому будет мешать» «Понебушарлетит» «Моющий пылесос»

3.5	Приготовление уроков и индивидуальные особен- ности работы информац ией	1	«Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы информацией» «Что кому мешать» «Ктоя?» «Найдицвет»
4	Мотивационная сфера личности	3	
	Мотивиего функции. «Борьба мотивов»	1	«Что такое «мотив» «Какие бывают мотивы» «Что делать, когда мотивы борются друг с другом» «Дружная пара»
	Привычки, интересы, меч ты	1	«Что побуждает действовать» «Мои привычки и интересы» «Мечта» «Когда мечта мешает, когда – помогает» «Собери радугу»
	Мотивация помощи и альтруистического пове дения	1	«Почему люди помогают друг другу» «Кто может стать альтруистом» «» педагог-альтруист» «Альтруизм» «Возьми «пятерку» Ит оговая диагностика

**Структура
курса 9 класс
(34 часа)**

ТЕМА 1. Я среди других людей (15 часов)

1. Общаться – это так легко...
2. Какая бывает информация?
3. Невербальная информация
4. О чем говорит наша мимика
5. О чем говорят наши жесты?
6. Как лучше подать информацию?
7. Как лучше понять информацию?
8. Барьеры на пути информации
9. Барьеры, которые я создаю сам
10. Каналы обработки информации
11. Стереотипы в общении
12. Позиции в общении
13. Доминантность и недоминантность в общении
14. Стили в общении
15. Подходящий стиль общения

ТЕМА 2. Конфликты (10 часов)

16. Что такое конфликт?
17. Причины конфликтов
18. Человек в конфликте
19. Конфликтные эмоции
20. Эмоциональная тропинка
21. Стили поведения в конфликте
22. Я в бумажном зеркале
23. «Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в конфликте
24. Все делов шляпе!
25. Психоанализ конфликтов

ТЕМА 3. Я в общении и конфликтах (9 часов)

26. А зачем мне это?
27. Доверие в общении
28. Доверительный урок
29. Умею ли я слушать?
30. «Трудные люди»
31. Завершающий урок

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание деятельности
1	Я среди других людей	15	
1.1	Общаться – это так легко...	1	Первичная диагностика Обсуждение «Зачем на уроках психологии правила?», «Зачем нужно общение?» «Час общения»
1.2	Какая бывает информация?	1	«Час редактора» «Час редактора-2»
1.3	Невербальная информация	1	Игра «Колпачок» «Таможня»
1.4	О чем говорит наша мимика	1	«Отгадай-ка» «Разговор спинак спине»
1.5	О чем говорят наши жесты?	1	«Крест-параллель» «Получился человечек»
1.6	Как лучше подать информацию?	1	«Собираемся в поход» «Пересказ»
1.7	Как лучше понять информацию?	1	«Диктант» «Я – известная персона»
1.8	Барьеры на пути информации	1	«Сообщение» «Испорченный телефон»
1.9	Барьеры, которые я создаю сам	1	Притча «Невес сразу» «Барьеры»
1.10	Каналы обработки информации	1	«Самодиагностика» «Догадайся по глазам» «Догадайся по словам»
1.11	Стереотипы в общении	1	«Кто это?» «Фойманы и Цейманы»
1.12	Позиции в общении	1	«Разговор» «А я ем уговарю...»
1.13	Доминантность и недоминантность в общении	1	«Администратор гостиницы»
1.14	Стили в общении	1	«Угадай стиль общения»
1.15	Подходящий стиль общения	1	«Алло, я вас слышу» «Наоборот»
2	Конфликты	10	
2.1	Что такое конфликт?	1	«Ассоциации» «Снежинки»
2.2	Причины конфликтов	1	«Копилка» «Вред польза конфликта»
2.3	Человек в конфликте	1	«Ассоциации-2» «Конфликт на бумаге»
2.4	Конфликтные эмоции	1	«Алфавит эмоций»

			«Эмоции в конфликте»
2.5	Эмоциональная тропинка	1	«Сюжет» «Эмоциональная тропинка»
2.6	Стили поведения в конфликте	1	«Рисунок в двоём» «Кулак»
2.7	Я в бумажном зеркале	1	Тест Томаса
2.8	«Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в конфликте	1	«Девиз» «Плюс-минус»
2.9	Все делов шляпе!	1	«Притча о старом Шляпнике» «Все делов шляпе!»
2.10	Психоанализ конфликтов	1	«Я и они» «Договор»
3	Я в общении в конфликтах	9	
3.1	А зачем мне это?	1	«Красное и черное»
3.2	Доверие в общении	1	«Падение в парах»
3.3	Доверительный урок	1	«Лабиринт в слепую» «Слепой и повадырь»
3.4	Умею ли я слушать?	1	Тест «Умею ли я слушать?» «Хороший слушатель»
3.5	Трудные люди»	3	«Зануда» «Этот что» Ая...» «Дай совет»
3.6	Завершающий урок	2	«Потерпевшие кораблекрушение» Итоговая диагностика

Список дополнительной литературы

1. Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2009 г. – 280 с.
2. Амбросьева Н. Н. Классный час психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007.
3. Анн Л. Психологический тренинг подростками. – СПб.: Питер, 2007.
4. Кононович К. Игры в тренинг для учителя. – СПб.: изд. Речь, 2010.
5. Микляева А. "Я- подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
6. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/под ред. С. В. Савченко. – Изд. Речь, 2007.
7. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5–6 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.
8. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7–8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.

Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа

Итогом работы по программе «Тропинка к своему Я» является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое, приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Личностные результаты

По окончании курса дети должны **знать/понимать**:

- нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения;
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным;
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности;
- формировать адекватную самооценку;
- учиться делать нравственный выбор и давать нравственную оценку;
- развивать рефлексию.

Метапредметные

результаты Регулятивные

е УУД:

- 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:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуальности учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;

- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни.

Коммуникативные УУД:

- 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.

Социальный эффект проекта

В результате освоения содержания программы школьники получают возможность установить позитивную окраску отношений с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и сверстниками. Улучшатся навыки общения детей друг с другом, они станут более доброжелательны друг к другу.

Формы оценки достижения планируемых результатов по итогам освоения курса

В целях отслеживания результатов работы, обучающимися проводится диагностика уровня школьной мотивации и самооценки. Диагностика состоит из 2-х этапов (первичная и итоговая).

Используемые методики (Приложение 1):

- Методика диагностики эмоционального отношения к учению в средних и старших классах (А.Д. Андреева);
- Методика изучения уровня притязаний и самооценки школьника (Т. Дембо, С.Я. Рубенштейн).

Портфель достижений школьника

В ходе работы по программе формируются папки творческих работ школьников. В них складываются все работы учащихся по программе. Это своего рода история развития учеников, которая позволит проследить динамику их способностей.

Методика изучения уровня притязаний и самооценки школьника (Т. Дембо, С.Я.Рубенштейн).

Фамилия, имя _____
 Дата _____ Класс _____

Оцени себя по ниже приведенным качествам, которые обозначены у каждой вертикальной черты. Нижняя точка черты обозначает самый низкий уровень развития качества, а верхняя – наивысший.

На каждой линии черточкой (–) отметь, как ты оцениваешь развитие у себя этого качества в настоящий момент. После этого крестиком (X) отметь, при каком уровне развития этих качеств ты был бы удовлетворен собой или почувствовал гордость за себя.

Здоровье Ум, способн. Характер Авторитет усверст. Умелые руки

Внешность Уверенность в себе

The form consists of 14 vertical blue lines arranged in two groups of seven. The first group of seven lines corresponds to the qualities: 'Здоровье', 'Ум, способн.', 'Характер', 'Авторитет усверст.', 'Умелые руки'. The second group of seven lines corresponds to the qualities: 'Внешность', 'Уверенность в себе'. Each line is intended for a student to draw a horizontal dash (–) to indicate their current level of development and an 'X' to indicate the level at which they would be satisfied with themselves.

Методика диагностики эмоционального отношения кучению в средних и старших классах (А.Д.

Андреева)

БЛАНК МЕТОДИКИ

Фамилия, имя _____ Школа _____

Возраст _____ Класс _____ Дата проведения _____

Ниже приведены утверждения, которые люди используют для того, чтобы рассказать себе. Прочтите внимательно каждое предложение и обведите кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, каково ваше обычное состояние на уроках в школе, как вы обычно чувствуете себя там. Нет правильных или неправильных ответов. Нет трагического времени на одно предложение, но старайтесь как можно точнее ответить, как вы себя обычно чувствуете.

Утверждение	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне хочется узнать, понять, докопаться до сути	1	2	3	4
3. Я разъярен	1	2	3	4
4. Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе	4	3	2	1
5. Я напряжен	4	3	2	1
6. Я испытываю любопытство	1	2	3	4
7. Мне хочется стукнуть кулаком по столу	4	3	2	1
8. Я стараюсь получать только хорошие и отличные оценки	1	2	3	4
9. Я раскован	1	2	3	4
10. Мне интересно	1	2	3	4
11. Я рассержен	4	3	2	1
12. Я прилагаю все силы, чтобы добиться успеха в учебе	1	2	3	4
13. Меня волнуют возможные неудачи	4	3	2	1
14. Мне кажется, что урок никогда не закончится	4	3	2	1
15. Мне хочется на кого-нибудь накричать	4	3	2	1
16. Я стараюсь все сделать правильно	1	2	3	4
17. Я чувствую себя неудачником	4	3	2	1
18. Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
19. Мне хочется что-нибудь сломать	4	3	2	1
20. Я чувствую, что не справлюсь с заданиями	4	3	2	1
21. Я взвинчен	4	3	2	1
22. Я энергичен	1	2	3	4
23. Я взбешен	4	3	2	1
24. Я горжусь своими школьными успехами	1	2	3	4
25. Я чувствую себя совершенно свободно	1	2	3	4
26. Я чувствую, что у меня хорошо работает голова	1	2	3	4
27. Я раздражен	4	3	2	1
28. Я решаю самые трудные задачи	1	2	3	4
29. Мне не хватает уверенности в себе	4	3	2	1
30. Мне скучно	4	3	2	1
31. Мне хочется что-нибудь сломать	4	3	2	1
32. Я стараюсь не получить двойку	1	2	3	4
33. Я уравновешен	1	2	3	4
34. Мне нравится думать, решать	1	2	3	4
35. Я чувствую себя обманутым	4	3	2	1
36. Я стремлюсь показать свои способности и ум	1	2	3	4
37. Я боюсь	4	3	2	1
38. Я чувствую уныние и отоску	4	3	2	1
39. Меня много приводит в ярость	4	3	2	1
40. Я хочу быть среди лучших	1	2	3	4