

Согласовано  
Педагогическим советом  
МБОУ «Боголюбовская СОШ»  
протокол № 2 от 12.08.2024г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «Боголюбовская СОШ»  
Т.Б.Колесникова  
Приказ № 85 от 12.08.2024 г.

**ПРОГРАММА  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
"Тропинка к своему Я" (7-8 класс)  
МБОУ «БОГОЛЮБОВСКАЯ СОШ»**

Срок начала  
реализации  
программы:  
01.09.2024

**с.Боголюбовка, 2024 год**

### ***Актуальность:***

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 и 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.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

***Цель курса:*** формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

### ***Задачи курса:***

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

### **Место курса в учебном плане.**

Данная программа реализуется для обучающихся 7-8 классов. Общий объём учебного времени составляет 35 часов.

### **Общая характеристика курса.**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с школьниками, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них. Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.

2. Развёртывание темы.

3. Индивидуализация темы.

4. Завершение темы.

### **Результаты освоения курса.**

*Метапредметными результатами* изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные 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 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:*

- 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.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий.

**Методические пособия для учителя:**

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения особенностей общения.
3. Набор фотографий, портретов людей.
4. Психологические тесты.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Название темы
<b>Эмоциональная сфера человека. 6 ч.</b>	
1	Эмоциональный интеллект

1	Закон «прорыва плотины»
1	Закон скрытности
1	Закон обратного эффекта
1	Передача чувств по наследству.
1	Взаимосвязь разума и эмоций
<b>Социальное восприятие: как узнавать другого человека. 6 ч.</b>	
1.	Как мы получаем информацию о человеке.
1.	Учимся понимать жесты и позы. Жесты.
1.	Невербальные признаки обмана.
1.	Понимание причин поведения людей.
1.	Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается первое впечатление о человеке.
1.	Что такое наблюдательная сензитивность
<b>Межличностная привлекательность: любовь, дружба. 4 ч.</b>	
1.	Привлекательность человека.
1.	Взаимность или обоюдная привлекательность.
1.	Дружба. Четыре модели общения.
1.	Романтические отношения или влюблённость.
<b>Взросление и изменение отношений с родителями. 1 ч.</b>	
1	Взросление и отношения с родителями
<b>Я – концепция и ее ключевые компоненты. 4 ч.</b>	
1.	Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.
1.	Уверенность в себе.
1.	Пол как ключевой аспект Я.
2.	Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.
<b>Эмоциональный мир человека. 7 ч.</b>	
1.	Психические состояния и их свойства.
1.	Напряжение.

1.	Приемы внешней регуляции состояния.
1.	Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.
1.	Настроение. Настроение и активность человека.
1.	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.
<b>Психофизиологические особенности человека и работа с информацией.</b>	
1.	Способы восприятия информации.
1.	Способы переработки информации.
1.	Темп работы с информацией.
1.	Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией
1.	Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией
2.	Способы восприятия информации.
<b>Мотивационная сфера личности. 3 ч.</b>	
1.	Мотив и его функции. «Борьба мотивов». Привычки, интересы, мечты.
1.	Мотивация помощи и альтруистического поведения
1.	Итоговое занятие.

### Список литературы

1. Конвенция о правах ребенка: Конвенция ООН. – РИОР, 2001.- 24 с.
2. Конституция Российской Федерации. – М., «Издательство ЭЛИТ», 2007 г. – 40 с.
3. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013.–208 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
5. Положение о психологической службе в системе народного образования.
6. Базовый компонент деятельности педагога-психолога.
7. Положение о рабочей программе МБОУ-СОШ № 1 сл. Большая Мартыновка.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2017 с.
9. «Я и мои чувства». Программа психологической разгрузки для младших школьников