

Управление образования Администрации Каменского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 5 имени Е.Е. Парфёнова»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол  
№ 1 от 27.08.2024

ПРИНЯТО  
Педагогическим Советом  
Протокол №9 от 28.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Гимназия №5»  
\_\_\_\_\_ В.В. Брага  
приказ от 30.08.2024 № 69-о

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Шаг на встречу»  
для обучающихся 6-7-х классов**

**на 2024 – 2025 учебный год**

**Составитель Плотникова А.А, педагог-психолог, первая квалификационная категория**

**г. Камень-на-Оби, 2024**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Планируемые результаты	7
2. Содержание программы	9
3. Календарно – тематическое планирование	11
Лист внесения изменений	18

## Пояснительная записка

Подростковый период - важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, трудности в обучении или какими-то иными способами. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данной программы занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Рабочая программа «Шаг на встречу» составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой «Я – подросток».

Цель программы «На пути к успеху»: формирование у обучающихся важнейших жизненных навыков (личностных, социальных, коммуникативных), способствующих успешной адаптации в обществе

Достижение цели предусматривает решение ряда задач:

- Развивать культуру общения с собеседниками, желание высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей.
- Способствовать развитию желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.
- Оказать подросткам психолого-педагогическую поддержку.
- Познакомить подростков с миром эмоций;
- Расширить знание учащихся о себе, своих способностях.
- Направить процесс самоосознания и саморазвития.
- Научить контролировать собственные эмоции.
- Организовать рефлексивную деятельность ребенка.
- Ознакомить с практическими приемами и методами своего совершенствования.
- Пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков.
- Развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.
- Снижение эмоциональной нестабильности.

Учебно-методическое обеспечение:

Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011

Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010

Программа рассчитана на 1 года обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Форма проведения – тренинговое занятие. Количество часов, предусмотренных программой - 34 часа. Продолжительность занятий 40 минут.

### Раздел 1. Планируемые результаты

Курс имеет безоценочную систему прохождения материала.

Итогом работы по данной программе 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 и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

## **Раздел 2. Содержание программы**

Программа носит развивающий характер. Каждое занятие обеспечивает развитие личности подростка. Программа построена с опорой на личностно-ориентированные технологии обучения, в центре внимания которых неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей.

Выбор методов обучения определен с учетом возможностей учащихся: возрастных и психофизических особенностей подростков, с учетом специфики изучения данного учебного предмета

Содержание программы направлено на воспитание гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию, эффективному функционированию в обществе, что будет способствовать формированию позитивного отношения к себе и людям.

Зная элементы общей психологии, подросток сможет самостоятельно и осмысленно действовать при решении личных проблем и проблем самоопределения. В этом заключается новизна данной программы.

Отличительными особенностями программы является то, что содержание ее включает небольшой объем теоретического материала. Занятия строятся в основном из практических упражнений, самонаблюдений, что дает детям знания и умения, необходимые непосредственно в жизни.

Организационно-содержательное построение занятия. В структуре каждого урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

1. Ритуал приветствия. Ритуал, как правило, придумывается группой ребят на первом занятии. Его может предложить и сам психолог. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

2. Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее уп- ражнение и / или обсуждение (в том числе — иногда — домашних заданий), благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой. 3. Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Эти приемы в большинстве довольно широко известны. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

4. Подведение итогов занятия. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Одна из целей подведения итогов — создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть — в форме письменной работы в тетради. Время на выполнение письменной работы оговаривается до начала ее выполнения.

5. Ритуал завершения занятия (см. ритуал приветствия).

Методы проведения занятий:

устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;

«универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;

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).

Форма занятий:

групповая,  
подгрупповая,  
индивидуальная работа.

Режим работы:

Способы проверки результатов освоения программы: Для отслеживания динамики развития подростков в начале и конце года проводится диагностика по методике «Оцени себя сам», а по окончании курса — анкетирование с целью получения обратной связи о целесообразности занятий психологией, также осуществляются беседы с учителями и родителями.

Критерии результативности:

- проявление устойчивого интереса к содержанию программы;
- активное участие в занятиях;
- высокий уровень качества выполнения практических заданий;
- глубокий уровень саморефлексии.

#### Раздел 4. Календарно-тематическое поурочное планирование

№	Тематическое планирование	Задачи	Содержание	Часы	Дата проведения	
					план	факт
1	Что значит – «я подросток».	1. Обсуждение правил групповой работы. 2. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.	Приветствие. Выработка правил работы на уроке психологии. Упражнение «Интервью». Обсуждение. Фиксирование правил в тетради. Обсуждение. Что такое подростковый кризис? Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
2	Как узнать эмоцию?	1. Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). 2. Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.	Приветствие. Обсуждение. Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек? Упражнение «Угадай эмоцию». Заполнение таблицы. Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
3.	Я – наблюдатель.	1. Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.	Приветствие. Упражнение «Угадайка». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
4.	Мои эмоции.	1. Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.	Приветствие. Обсуждение. Как можно узнать, какие эмоции испытываешь ты сам? Притча Н. Пезешкяна «Легкое лечение». Упражнение «Фантом». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
5.	Эмоциональный	1.Создание условий для обращения	Приветствие. Упражнение «Словарь	1		

	словарь.	участников к особенностям собственного эмоционального мира.	чувств». Работа со «Словарем». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.			
6.	Чувства «полезные» и «вредные».	1. Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций.	Обсуждение. Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда? Упражнение «Польза и вред эмоций». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
7.	Казка «Страна Чувств».	1. Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.	Приветствие. Сказка «Страна Чувств» (Т.Зинкевич-Евстигнеева). Обсуждение. Индивидуальная работа в тетрадях: рисунок по мотивам услышанной истории. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
8.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1. Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. 2. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. 3. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.	Приветствие. Обсуждаются вопросы: зачем нужно управлять своими эмоциями? Кому это нужно? «Психоанализа» сказки В. Симонова «Емелино настроение». Индивидуальная работа в тетради: заполнение «Эмоционального дневника» за прошлый день. Завершение занятия. Рефлексия.	1		

9.	Что такое «запретные чувства»?	<p>1. Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни.</p> <p>2. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.</p>	<p>Приветствие. Обсуждение. Все ли свои чувства человек показывает другим людям? Почему люди иногда скрывают свои чувства? Упражнение «Эксперимент». Упражнение «Подвиг искренности». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.</p>	1		
10.	Какие чувства мы скрываем?	<p>1. Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств.</p> <p>2. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.</p>	<p>Приветствие. Упражнение «Подвиг искренности». Упражнение «Айсберг». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.</p>	1		
11.	Маска.	<p>1. Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.</p>	<p>Приветствие. Упражнение «Копилка ситуаций». Упражнение «Маска». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.</p>	1		
12.	Я в «бумажном зеркале».	<p>1. Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).</p>	<p>Приветствие. Обсуждение. На основе анализа «словаря эмоций» и списка «подводных чувств» выделяются «наименее желательные» чувства: страх, раздражение/злость, стыд/вина, обида. «Бумажное зеркало». Опросник Баса-Дарки. Модифицированный вариант методики VASA для диагностики тревожности подростков. Завершение занятия. Рефлексия.</p>	1		



13.	Бумажное отражение.	1. Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).	Приветствие. Обсуждение. Что значит «тревожность», «словесная агрессия», «подозрительность», «негативизм» и другие измеренные нами на прошлом уроке показатели? Работа в малых группах. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
14.	Что такое страх?	1. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. 2. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	Приветствие. Обсуждение. Что такое страх? Притча. Упражнение «Чего боятся люди». Завершение занятия. Рефлексия.	1		
15.	Страхи и страшилки.	1. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. 2. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	Приветствие. Разминка «Клопы». Упражнение «Страшилка». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
16.	Страшная-страшная сказка.	2. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. 3. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	Приветствие. Обсуждение: чем страшилка отличается от сказки? Упражнение «Превращение». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
17.	Побеждаем все тревоги.	3. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных	Приветствие. Игра «Гражданская оборона». Упражнение «Как справится	1		

		<p>проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.</p> <p>4. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).</p>	<p>со страхом». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.</p>			
18.	А что они обо мне подумают.	<p>1. Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.</p>	<p>Приветствие. Обсуждение. В каких ситуациях людей начинает беспокоить вопрос: «А что они обо мне подумают?» Упражнение «Гримаса». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.</p>	1		
19.	Страх оценки.	<p>1. Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.</p>	<p>Приветствие. Разминка: упражнение «Крокодил». Упражнение «Клоун». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.</p>	1		
20.	Злость и агрессия.	<p>1. Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.</p>	<p>Приветствие. Обсуждение. Чем полезна и чем вредна злость? В каких ситуациях люди чаще всего злятся? В чем это проявляется? Упражнение «Как я зол!». Обсуждение. Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.</p>	1		
21.	Как справиться со злостью?	<p>1. Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии.</p> <p>2. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме.</p> <p>3. Обучение способам безопасной</p>	<p>Приветствие. Упражнение «Кошки - собаки». Работа в малых группах. Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.</p>	1		

		разрядки агрессии.			
22.	Лист гнева.	1. Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. 2. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	Приветствие. Обсуждение. Какие способы косвенной разрядки агрессии вы знаете? Упражнение «Лист гнева». Завершение занятия. Рефлексия.	1	
23.	Обида.	1. Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. 2. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.	Приветствие. Обсуждение: когда люди обижаются друг на друга, за что? Упражнение «Геометрия обиды». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1	
24.	Как простить обиду.	1. Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.	Приветствие. Обсуждение. Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого - нет? Можно ли привести такие примеры из жизни? Упражнение «Письмо обидчику». Завершение занятия. Рефлексия.	1	
25.	Ах, в чем я виноват.	1. Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.	Приветствие. Обсуждение. Бывают ли люди, которым никогда не бывает стыдно, которые никогда не чувствуют себя виноватыми? Если да, то что это за люди? В каких ситуациях мы чувствуем стыд, вину? «Копилка ситуаций». Упражнение «Сказка». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1	

26.	Что такое эмпатия?	1. Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. 2. Создание условий для тренинга эмпатических навыков.	Приветствие. Обсуждение. С помощью чего люди могут понимать друг друга? Зачем нужна эмпатия? Стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла». Упражнение «Мигалки». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
27.	Зачем мне нужна эмпатия?	1. Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.	Приветствие. Диагностика уровня эмпатии. Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
28.	Развиваем эмпатию.	1. Создание условий для развития эмпатии учащихся.	Приветствие. Упражнение «Лицом к лицу». Упражнение «Фотографии». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
29.	Еще раз про эмпатию.	1. Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.	Приветствие. Упражнение «Кто сказал мяу?». Упражнение «Кто дотронулся?». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
30.	Эмпатия в действии.	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).	Приветствие. Обсуждение. Все, что мы делали по поводу эмпатии раньше, было как будто в лаборатории. Как проверить и развить свою эмпатию по жизни? Упражнение «Сыщик». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
31.	Способы выражения чувств.	1. Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.	Приветствие. Обсуждение. Зачем мы так долго учились понимать собственные эмоциональные состояния и состояния	1		

			другого человека? Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.			
32.	Тренировка «Я-высказываний».	1. Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. 2. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.	Приветствие. Упражнение «Формулировка». Упражнение «Я-послания». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
33.	Комплименты.	1. Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».	Приветствие. Упражнение «Комплимент». Работа в малых группах. Завершение занятия. Рефлексия.	1		
34.	Я в «бумажном зеркале».  Подведение итогов.	1. Создание условий для развития у подростков навыков выразить и принимать комплименты. 2. Создание условий для рефлексии собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.	Приветствие. Упражнение «Доброе тепло». Психодиагностика самооценки (Дембо-Рубинштейн). Упражнение «Ты молодец, потому что...» Завершение занятия. Рефлексия.	1		

