

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Чёрный Ключ муниципального района  
Клявлинский Самарской области**

Проверено  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ /Семенова Т.И./  
«30» августа 2024 г.

Утверждено приказом № 74/1 – од  
Директор \_\_\_\_\_ /Ильина В.В.  
«30» августа 2024 г.

Ильина В.В.  
Ильина В.В.  
so\_svy\_ch\_klyuch\_sch@samara.edu.ru  
Я являюсь автором этого документа  
2024.09.05 11:51:01+04'00'



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Тропинка к своему Я»  
основного общего образования**

Рассмотрена на заседании МО гуманитарного цикла  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от 30.08.2024г

Руководитель МО \_\_\_\_\_ /Купряева Е.А./  
подпись (ФИО)

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков, кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой.  
«Тропинка к своему Я», издательство «Генезис» 2023 г.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Подростковый период - важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у обучающихся была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе.

Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития. Данная программа включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

Аксиологическое направление учит обучающегося принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии обучающегося.

Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович)

#### ***Актуальность.***

Переход из младшей школы в среднюю - очень важный момент в жизни обучающегося. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной. Обучающиеся, довольно легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений, но есть подростки, и их немало, которые подвержены дезадаптации: становятся невнимательными, безответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению.

Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;

- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

**Актуальность** данной программы состоит в предотвращении явлений дезадаптации младших подростков. Одна из важнейших особенностей психологических занятий именно с пятиклассниками заключается в том, что они не только позволяют развивать самосознание обучающихся в процессе специально организованного самоузнавания и взаимоузнавания, но и дают возможность психологу лучше узнать новых учащихся школы, держать их в поле профессионального зрения, отслеживая ход и достижения их психического развития, замечая возникающее психологическое неблагополучие, и, в конечном счете, предупреждать появление серьезных психологических проблем у ребенка. Наблюдения за детьми в ходе занятий, а также психодиагностика, дают психологу массу сведений о психологических особенностях обучающихся, которые безусловно будут востребованы учителями и родителями.

На занятиях подростки имеют возможность рассказать о себе, поиграть в психологические игры, свободно выражают себя в рисунке, движении, общаются, узнают мнение окружающих о себе и высказывают свое, размышляют вслух, могут позволить себе не согласиться друг с другом, выполняют индивидуальные и групповые задания, расслабляются под музыку, участвуют в конкурсах, ролевых и деловых играх, выполняют психологические упражнения. По используемым методам и достигаемым задачам уроки курса представляют собой развивающие групповые занятия.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

Цель программы: развитие самосознания и рефлексивных способностей обучающихся; способствовать успешной психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы; помочь обучающимся сохранить психологическое здоровье и комфортно преодолеть подростковый кризис.

Основные задачи:

- Формирование у обучающихся первоначальных психологических знаний;
- Развитие мотивации самопознания и самосовершенствования;
- Развитие социального интеллекта школьников;
- Обучение навыкам эффективного общения;
- Коррекция самооценки;
- Обучение приемам эмоциональной саморегуляции;
- Содействие адекватному психосексуальному развитию подростков;
- Выработка навыков конструктивного разрешения конфликтов и др. Формы занятий:
- деловые игры;
- разбор и анализ социально-педагогических задач-проб, социальных ситуаций-проб;
- тренинг самопознания, мотивации достижения, произвольного внимания, наблюдательности;
- творческие работы по темам курса.

- групповые занятия;
- коммуникативные игры;
- игры, направленные на развитие вербального и невербального воображения;
- дискуссии.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность курса “Тропинка к своему “Я” заключается в том, что полученные знания о себе, свои личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

Личностные результаты:

- формирование у обучающихся ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и самопознанию;
- формирование внутренней позиции школьника выраженной в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести.

Метапредметные результаты:

- умение работать с личностными методиками: анализировать свое эмоциональное состояние и личностные особенности;
- умение работать в команде: слушать и слышать собеседника, учитывать его мнение, вести диалог и полилог;
- умение доказывать свою точку зрения: строить рассуждения, включающие установление причинно-следственной связи;
- формирование умения понимать информацию, представленную в неявном виде;
- овладение навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- формирование умения конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- формирование умения постановки учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено и того, что еще неизвестно;
- развитие способности к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;

- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Предметные результаты:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

### **МЕСТО КУРСА «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа «Тропинка к своему Я» имеет социально-психологическую направленность и предназначена для детей в возрасте 11 – 13 лет.

Курс рассчитан на 68 часов (5 класс - 34 часа, 6 класс - 34 часа).

Программа предусматривает оказание помощи детям в преодолении страхов, агрессии, способствует личностному развитию обучающихся.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

#### ***5 класс***

##### *Раздел 1. Введение в мир психологии*

- Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД. *Раздел 2.*

*Я - это я*

- Качества личности: «кто я? какой я?»

- Ощущения и восприятие. Эмоции и чувства. Темперамент. Внимание.

Память.

- Знания как характеристика личности. Мышление. Способности личности. Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Характер. Самооценка.

- Я - могу. Я - нужен! Я мечтаю. Я - это мои цели. Я — это мое детство. Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее.

- Я - успешный ученик. Осознание себя в роли ученика. Знакомство со школьными правилами, поведение в различных школьных ситуациях. Формирование учебных навыков, усвоение правил работы на уроке.

Диагностика учебной мотивации, школьной тревожности, интеллекта, памяти, внимания. Формирование навыков взаимодействия в группе.

##### *Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства*

- Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться?

- Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален. 5

#### *Раздел 4. Я и мой внутренний мир*

- Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

- Кто в ответе за мой внутренний мир?

- Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

- *Раздел 5. Я и ты.*

- Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество?

Я не одинок в этом мире.

- *Раздел 6. Мы начинаем меняться*

- Нужно ли человеку меняться? Самое важное - захотеть меняться. Диагностика УУД.

#### **6 класс**

*Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.*

- Я повзрослел;

- Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

- У меня появилась агрессия.

- Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации, сказка про Рона. Как выглядит агрессивный человек.

- Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец».

- Конструктивное реагирование на агрессию.

- Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

- Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

- Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

- Учимся договариваться.

- Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок». *Раздел 2.*

*Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.*

- Зачем человеку нужна уверенность в себе.

- Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

- Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы.

Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

- Какого человека мы называем неуверенным в себе?

- Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

- Я становлюсь увереннее.

- Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания.

Сказка «Молодое дерево».

- Уверенность и самоуважение.

- Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря». Уважение к другим.

- Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?

- Уверенность в себе и милосердие. Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

- Уверенность в себе и непокорность. Коллективный портрет ученика.

Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

### *Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.*

- Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.

- Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта - умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт - это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

- Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

- Конструктивное разрешение конфликтов.

- Лучшее разрешение конфликта при котором выигрывают оба участника.

Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников.

- Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

- Конфликт как возможность развития.

- Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

- Готовность к разрешению конфликта. Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

*Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.*

- Что такое ценности?

- Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности.  
Основные ценности взрослых. Я в будущем.

- Ценности и жизненный путь человека.

- Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

- Мои ценности.

- Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим.

- Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс “Мой внутренний мир” (34 часа)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
<b>Раздел 1</b>	<b>Введение в мир психологии</b>	<b>3</b>
1	Зачем нужны занятия по психологии?	1
2-3	Диагностика УУД	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Я - это я</b>	<b>9</b>
4	Кто я, какой я?	1
5	Я - могу	1
6	Я - нужен!	1
7	Я мечтаю	1
8	Я - это мои цели	1
9	Я - это мое детство	1
10	Я - это мое настоящее	1
11	Я - это мое будущее	1



12	Определение самооценки	1
<b>Раздел 3</b>	<b>Я имею право чувствовать и выражать свои чувства</b>	<b>6</b>
13-14	Чувства бывают разные	2
15	Стыдно ли бояться?	1
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
17	Определение уровня тревожности	1
18	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
<b>Раздел 4</b>	<b>Я и мой внутренний мир</b>	<b>5</b>
19	Каждый видит мир и чувствует по- своему	1
20	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
21	Трудные ситуации могут научить меня	1
22-23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Я и ты</b>	<b>5</b>
24	Я и мои друзья	1
25	У меня есть друг	1
26	Я и мои «колючки»	1
27	Что такое одиночество?	1
28	Я не одинок в этом мире	1
<b>Раздел 6</b>	<b>Мы начинаем меняться</b>	<b>6</b>
29-30	Нужно ли человеку меняться?	2
31	Самое важное - захотеть меняться	1
32-33	Диагностика УУД	2
34	Итоговое занятие	1

**6 класс “Я и другие” (34 часа)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
<b>Раздел 1</b>	<b>Агрессия и ее роль в развитии человека.</b>	<b>11</b>
1-2	Я повзрослел.	2
3	У меня появилась агрессия.	1
4	Как выглядит агрессивный человек?	1
5	Как звучит агрессия?	1
6-7	Конструктивное реагирование на агрессию.	2

8-9	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
10-11	Учимся договариваться.	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.</b>	<b>11</b>
12	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
13-14	Источники уверенности в себе.	2
15-16	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
17	Я становлюсь увереннее.	1
18-19	Уверенность и самоуважение.	2
20	Уверенность и уважение к другим.	1
21	Уверенность в себе и милосердие.	1
22	Уверенность в себе и непокорность.	1
<b>Раздел 3</b>	<b>Конфликты и их роль в усилении Я.</b>	<b>9</b>
23	Что такое конфликт?	1
24	Конфликты в школе, дома, на улице.	1
25	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение.	1
26	Способы поведения в конфликте: отступление, уход от конфликта.	1
27-28	Конструктивное разрешение конфликтов.	2
29-30	Конфликт как возможность развития.	2
31	Готовность к разрешению конфликта.	1
<b>Раздел 4</b>	<b>Ценности и их роль в жизни человека.</b>	<b>3</b>
32	Что такое ценности?	1
33	Ценности и жизненный путь человека.	1
34	Мои ценности.	1

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОСВОЕНИЯ КУРСА

5-6 классы

Учебно-методические материалы;

1. Селевко Г. К., Закатова И. Н., Левина О. Г. Познай себя М.: Народное образование, 2001 - 146 с.
2. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. М.: Генезис, 2003 - 299 с.
3. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. М.: Просвещение, 1991 - 167 с.
4. Зюзько М. В. Пять шагов к себе. М.: Просвещение, 1992 - 326 с.
5. Кон И.С. В поисках себя. М.: Просвещение, 1984 - 185 с.

6. Кон И.С. Открытие «Я». М.: Просвещение, 1989 - 271 с.
7. Рогов Е. И. Психология познания. М.: Просвещение, 2011 - 148 с.
8. <https://iknigi.net/avtor-olga-huhlaeva/146079-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-sredney-shkole-56-klassy-olga-huhlaeva/read/page-1.html>
9. <https://school94.centerstart.ru/sites/school94.centerstart.ru/files/tmp/doc/Тропинка%20к%20своему%20Я%20О.В.%20Хухлаева%207-8%20кл..pdf>