

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Я-подросток»

7 класс

На 2023-2024 учебный год

Погудина О.В.
Педагог-психолог

Рабочая программа внеурочной деятельности ««Я - подросток»» составлена в соответствии с учебным планом школы среднего общего образования на учебный год и годовым календарным учебным графиком.

Программа рассчитана на реализацию в 1 года в количестве 34 часов (1 час в неделю).

Рабочая программа разработана на основе пособия: «Я-подросток»: Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011

Подростковый возраст называют периодом "бури и натиска". Разные люди, в силу различных биологических особенностей, переживают этот период по-разному - для кого - то он проходит относительно спокойно, другие же ощущают, что "почва уходит из-под ног". Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Поэтому очень важно в это время поддержать ребенка, помочь решить те или иные проблемы.

Интенсивно растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому, либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка. Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков является также раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними соответствующую работу. Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Задача психолога — научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, избегать «застревания аффекта».

Преимущество «уроков психологии» в том, что, во-первых - они позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолога – педагогического риска», но и с теми, кто не попадает в поле пристального внимания учителей или школьного психолога. Благодаря этому появляется возможность предложить детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными.

Предлагаемый курс рассчитан на подростков, обучающихся в 7 классе. Соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, контроль собственной раздражительности, застенчивости и неуверенности в себе, пути разрешения конфликтов и т.д.

Цель курса:

Помочь подросткам осознать свои особенности, познакомить с миром эмоций и научить контролировать раздражительность, застенчивость, неуверенность в себе и т.д.

Задачи курса:

1. Создание условий для успешной социальной адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности.
2. Развивать культуру общения с собеседниками, желание высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей.
3. Способствовать развитию желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.
4. Оказать подросткам психолого-педагогическую поддержку.
5. Познакомить подростков с миром эмоций;
6. Расширить знание учащихся о себе, своих способностях.

7. Направить процесс самоосознания и саморазвития.
8. Научить контролировать собственные эмоции.
9. Организовать рефлексивную деятельность ребенка.
10. Ознакомить с практическими приемами и методами своего совершенствования.
11. Пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков.
12. Развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.
13. Снижение эмоциональной нестабильности.

Методические приемы:

- 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).

Такая работа не предусматривает теоретической подготовки подростков, а ориентирована на обращение к тем проблемам, причем только в недирективной форме, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

В структуре каждого урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

1. Ритуал приветствия. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.
2. Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение 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. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения. Иначе оно превратится в простую забаву.
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.
5. Ритуал завершения занятия.

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

Планируемые результаты

Личностные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- сотрудничать и выстраивать диалог со сверстниками и взрослыми;
- различать основные нравственно-эстетические понятия;
- осуществлять личностный выбор на основе знания и понимания моральных норм.
- различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- контролировать свои эмоции.

Ученик получит возможность научиться:

- понимать чувства и эмоции других людей;
- оценивать свои и чужие поступки.
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- удерживать цель деятельности до получения её результата;
- анализу достижения цели;
- оценивать свой результат по заданным или определенным совместно со сверстниками критериям в соответствии с целью;
- осуществлять рефлексию своей деятельности (определяет и аргументирует причины своего успеха или неуспеха) и самостоятельно находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- корректировать текущую деятельность на основе рефлексии, предложенных условий и требований;

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые цели задачи.

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять поиск нужной информации в учебнике и учебных пособиях;
- понимать знаки, символы, модели, схемы, приведенные в учебнике и учебных пособиях;
- понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;
- осуществлять синтез как составление целого из его частей;
- проводить сравнение, классификацию изученных фактов по заданным основания (критериям);
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- обобщать (выделять ряд объектов по заданному признаку).

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться на возможное разнообразие способов решения задачи;
- выделять существенные и несущественные признаки объектов, сравнивать и классифицировать по заданным и самостоятельно выбранным критериям, устанавливать аналогии (на материале соответствующей классу сложности);
- обобщать факты и явления: формулировать определения к понятиям (в сотрудничестве со сверстниками);
- устанавливать причинно - следственные связи и зависимости (отношения, закономерности) на материале соответствующей классу сложности.
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с

позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

-аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

-адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;

-организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

-осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;

– работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

– основам коммуникативной рефлексии;

Ученик получит возможность научиться:

-учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию -оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

-вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

-устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;

Содержание курса

1. Вводное занятие – 1 час.

1. Цели и задачи курса. Что значит – «я подросток».

Осуждение правил групповой работы.

Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.

2. Как узнать эмоцию?

Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека. (мимика, пантомимика, интонация).

Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.

3. Я – наблюдатель.

Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.

4. Мои эмоции.

Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.

5. Эмоциональный словарь.

Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.

6. Чувства «полезные» и «вредные».

Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций.

7. Сказка «Страна Чувств».

Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.

8. Нужно ли управлять своими эмоциями?

Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.

Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами.

Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

9. Что такое «запретные чувства»?

Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни.

Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.

10. Какие чувства мы скрываем?

Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств.

Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.

11. Маска.

Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого

чувства в игровой форме.

12. Я в «бумажном зеркале».

Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).

13. Бумажное отражение.

Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

14. Что такое страх?

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

15. Страхи и страшилки.

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

16. Страшная-страшная сказка.

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

17. Побеждаем все тревоги.

Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

18. А что они обо мне подумают.

Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

19. Страх оценки.

Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

20. Злость и агрессия.

Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.

21. Как справиться со злостью?

Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

22. Лист гнева.

Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии.

Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

23. Обида.

Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.

24. Как простить обиду?

Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.

25. Ах, в чем я виноват?

Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций.

Создание условий для тренинга эмпатических навыков.

26. Что такое эмпатия?

Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций.

Создание условий для тренинга эмпатических навыков.

27. Зачем мне нужна эмпатия?

Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.

28. Развиваем эмпатию.

Создание условий для развития эмпатии учащихся.

29. Еще раз про эмпатию.

Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

30. Эмпатия в действии.

Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

31. Способы выражения чувств.

Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации.

Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

32. Тренировка «Я – высказываний».

Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я -

высказываний».

33. Комплименты.

Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

34. Подведение итогов.

Создание условий для рефлексии собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.

№	Название раздела (темы) программы	Количество часов	Практическая часть (количество часов)	Содержательные единицы программы	Планируемые результаты
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ Что значит – «я подросток».	1		Осуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.	<p>Личностные универсальные учебные действия Ученик научится: - обобщать личный жизненный опыт и опыт собственной познавательной деятельности; Ученик получит возможность научиться: – готовности к самообразованию и самовоспитанию;</p> <p>Метапредметные результаты Регулятивные универсальные учебные действия Ученик научится: -планировать свою деятельность;</p> <p>Познавательные универсальные учебные действия Ученик научится: - понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме; Ученик получит возможность научиться: - проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.</p> <p>Коммуникативные универсальные учебные действия Ученик научится: -задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с другими; Ученик получит возможность научиться: -учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;</p>
2	Эмоции и чувства	12	12	1. Как узнать эмоцию? Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека. (мимика, пантомимика, интонация).	<p>Планируемые результаты Личностные универсальные учебные действия Ученик научится: -сотрудничать и выстраивать диалог со сверстниками и взрослыми;</p>

			<p>Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.</p> <p>2. Я – наблюдатель. Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.</p> <p>3. Мои эмоции. Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.</p> <p>4. Эмоциональный словарь. Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.</p> <p>5. Чувства «полезные» и «вредные». Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций.</p> <p>6. Сказка «Страна Чувств». Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.</p> <p>7. Нужно ли управлять своими эмоциями? Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.</p> <p>Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами.</p> <p>Ознакомление подростков с</p>	<p>- различать и описывать свои эмоциональные состояния; Ученик получит возможность научиться: - понимать чувства и эмоции других людей;</p> <p>Метапредметные результаты Регулятивные универсальные учебные действия Ученик научится: - осуществлять рефлексию своей деятельности (определяет и аргументирует причины своего успеха или неуспеха) и самостоятельно находить способы выхода из ситуации неуспеха; - анализу достижения цели;</p> <p>Ученик получит возможность научиться: - самостоятельно ставить новые цели задачи.</p> <p>Познавательные универсальные учебные действия Ученик научится: - понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме; - осуществлять синтез как составление целого из его частей; - проводить сравнение, классификацию изученных фактов по заданным основания (критериям); - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - обобщать (выделять ряд объектов по заданному признаку).</p> <p>Ученик получит возможность научиться: - проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом. - ставить проблему, аргументировать её актуальность;</p> <p>Коммуникативные универсальные учебные действия Ученик научится: -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; -формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего</p>
--	--	--	---	--

			<p>приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.</p> <p>8. Что такое «запретные чувства»? Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.</p> <p>9. Какие чувства мы скрываем? Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.</p> <p>10. Маска. Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.</p> <p>11. Я в «бумажном зеркале». Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики</p>	<p>решения в совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> -аргументировать свою точку зрения; -задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с другими; -осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; -адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание; – работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; – основам коммуникативной рефлексии; <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
--	--	--	---	--

				(диагностический этап). 12. Бумажное отражение. Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).	
3	Тревога и страх	6	6	<p>1. Что такое страх? Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).</p> <p>2. Страхи и страшилки. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).</p> <p>3. Страшная-страшная сказка. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).</p> <p>4. Побеждаем все тревоги. Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой</p>	<p>Планируемые результаты Личностные универсальные учебные действия Ученик научится: -сотрудничать и выстраивать диалог со сверстниками и взрослыми; - различать и описывать свои эмоциональные состояния: страх, тревога; -контролировать свои эмоции. Ученик получит возможность научиться: - понимать чувства и эмоции других людей; – готовности к самообразованию и самовоспитанию; Метапредметные результаты Регулятивные универсальные учебные действия Ученик научится: - анализу достижения цели; - оценивать свой результат по заданным или определенным совместно со сверстниками критериям в соответствии с целью; - осуществлять рефлексию своей деятельности (определяет и аргументирует причины своего успеха или неуспеха) и самостоятельно находить способы выхода из ситуации неуспеха; - корректировать текущую деятельность на основе рефлексии, предложенных условий и требований; Ученик получит возможность научиться: - самостоятельно ставить новые цели, задачи по умению справляться со страхом и тревогой. Познавательные универсальные учебные действия</p>

				<p>форме.</p> <p>5. А что они обо мне подумают. Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.</p> <p>6. Страх оценки. Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.</p>	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме; - проводить сравнение, классификацию изученных фактов по заданным основания (критериям); - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - обобщать (выделять ряд объектов по заданному признаку). <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться на возможное разнообразие способов решения задачи; - устанавливать причинно - следственные связи и зависимости (отношения, закономерности) на материале соответствующей классу сложности. - проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом. - ставить проблему, аргументировать её актуальность; <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать собственное мнение и позицию; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем;
4	Агрессия и злость	3	3	<p>1. Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.</p> <p>2. Как справиться со злостью?</p> <p>Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении</p>	<p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сотрудничать и выстраивать диалог со сверстниками и взрослыми; - различать и описывать свои эмоциональные состояния: агрессия, злость; - контролировать свои эмоции, применяя способы безопасной разрядки агрессии; <p>Ученик получит возможность научиться:</p>

				<p>(вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.</p> <p>3. Лист гнева. Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии.</p> <p>Обучение способам безопасной разрядки агрессии.</p>	<p>- оценивать свои и чужие поступки.</p> <p>Метапредметные результаты</p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживать цель деятельности до получения её результата; - анализу достижения цели; - оценивать свой результат по заданным или определенным совместно со сверстниками критериям в соответствии с целью; - осуществлять рефлексию своей деятельности (определяет и аргументирует причины своего успеха или неуспеха) и самостоятельно находить способы выхода из ситуации неуспеха; - корректировать текущую деятельность на основе рефлексии, предложенных условий и требований; <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно ставить новые цели, задачи по умению справляться с агрессивностью и злостью. <p>Познавательные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме; - осуществлять синтез как составление целого из его частей; - проводить сравнение, классификацию изученных фактов по заданным основания (критериям); - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - обобщать (выделять ряд объектов по заданному признаку). <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться на возможное разнообразие способов решения задачи; - устанавливать причинно - следственные связи и зависимости (отношения, закономерности) на материале
--	--	--	--	--	--

					<p>соответствующей классу сложности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом. - ставить проблему, аргументировать её актуальность; <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом; - основам коммуникативной рефлексии; <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем; - устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
5	Обида	2	2	<p>1. Обида.</p> <p>Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.</p> <p>2. Как простить обиду?</p> <p>Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.</p>	<p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различать и описывать свои эмоциональные состояния; - контролировать свои эмоции, применяя способы разрядки обиды; <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать свои поступки. <p>Регулятивные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать последствия обиды; - оценивать свой результат по заданным или - осознавать психологическую природу обиды; - осуществлять рефлексию своей деятельности (определяет и аргументирует причины своего успеха или неуспеха) и самостоятельно находить способы разрядки обиды; - корректировать текущую деятельность на основе рефлексии, предложенных условий и требований; <p>Ученик получит возможность научиться:</p>

				<p>- самостоятельно ставить новые цели, задачи по умению справляться с обидой.</p> <p>Познавательные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме; - проводить сравнение, классификацию изученных фактов по заданным основания (критериям); - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - обобщать (выделять ряд объектов по заданному признаку). <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обобщать факты и явления: формулировать определения к понятиям (в сотрудничестве со сверстниками); -устанавливать причинно - следственные связи и зависимости (отношения, закономерности) на материале соответствующей классу сложности. - проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом. - ставить проблему, аргументировать её актуальность; <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; – работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного
--	--	--	--	---

					языка;
6	Эмпатия	6	6	<p>1. Ах, в чем я виноват? Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков.</p> <p>2. Что такое эмпатия? Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций.</p> <p>Создание условий для тренинга эмпатических навыков.</p> <p>3. Зачем мне нужна эмпатия?</p> <p>Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.</p> <p>4. Развиваем эмпатию.</p> <p>Создание условий для развития эмпатии учащихся.</p> <p>5. Еще раз про эмпатию. Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.</p> <p>6. Эмпатия в действии.</p> <p>Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного</p>	<p>Планируемые результаты Личностные универсальные учебные действия Ученик научится: -сотрудничать и выстраивать диалог со сверстниками и взрослыми; - различать основные нравственно-эстетические понятия; - осуществлять личностный выбор на основе знания и понимания моральных норм. Ученик получит возможность научиться: - понимать чувства и эмоции других людей; - оценивать свои и чужие поступки. – адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</p> <p>Метапредметные результаты Регулятивные универсальные учебные действия Ученик научится: - анализировать уровень эмпатии; - оценивать свой уровень эмпатии по определенным совместно со сверстниками; - осуществлять рефлексию своей деятельности (определяет и аргументирует причины своего успеха или неуспеха) и самостоятельно находить способы выхода из ситуации неуспеха; - корректировать текущую деятельность на основе рефлексии, предложенных условий и требований; Ученик получит возможность научиться: - самостоятельно развивать умение сопереживать, сочувствовать.</p> <p>Познавательные универсальные учебные действия Ученик научится: - понимать знаки, символы, модели, схемы, приведенные в учебнике и учебных пособиях; - понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме; - осуществлять синтез как составление целого из его</p>

				<p>взаимодействия.</p>	<p>частей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить сравнение, классификацию изученных фактов по заданным основания (критериям); - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - обобщать (выделять ряд объектов по заданному признаку). <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обобщать факты и явления: формулировать определения к понятиям (в сотрудничестве со сверстниками); -устанавливать причинно - следственные связи и зависимости (отношения, закономерности) на материале соответствующей классу сложности. - проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом. - ставить проблему, аргументировать её актуальность; <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию -оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
7	Способы выражения чувств.	3	3	<p>1. Способы выражения чувств. Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма</p>	<p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сотрудничать и выстраивать диалог со сверстниками и взрослыми; - различать основные нравственно-эстетические понятия;

			<p>безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.</p> <p>2. Тренировка «Я – высказываний». Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».</p> <p>3. Compliments. Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять личностный выбор на основе знания и понимания моральных норм. - контролировать свои эмоции. - выражать и принимать комплименты; <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать чувства и эмоции других людей; - оценивать свои и чужие поступки. <p>Метапредметные результаты</p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживать цель деятельности до получения её результата; - анализу умения конструктивного выражения чувств; - оценивать свой результат по заданным или определенным совместно со сверстниками критериям «Я-высказывания»; <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно ставить новые цели задачи. <p>Познавательные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме; - осуществлять синтез как составление целого из его частей; - проводить сравнение, классификацию изученных фактов по заданным основания (критериям); - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - обобщать (выделять ряд объектов по заданному признаку). <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться на возможное разнообразие способов решения задачи; - выделять существенные и несущественные признаки объектов, сравнивать и классифицировать по заданным и самостоятельно выбранным критериям, устанавливать
--	--	--	--	---

					<p>анalogии (на материале соответствующей классу сложности);</p> <ul style="list-style-type: none"> -обобщать факты и явления: формулировать определения к понятиям (в сотрудничестве со сверстниками); -устанавливать причинно - следственные связи и зависимости (отношения, закономерности) на материале соответствующей классу сложности. - проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом. - ставить проблему, аргументировать её актуальность; <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; -формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; -аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом; -задавать вопросы, строить монологическое контекстное высказывание; -осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать; – работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; – основам коммуникативной рефлексии; <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве; -вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и
--	--	--	--	--	--

					аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
8	Заключительное занятие «Чему я научился».	1	1	Создание условий для рефлексии собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.	<p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные универсальные учебные действия Ученик научится: -сотрудничать и выстраивать диалог со сверстниками и взрослыми; - осуществлять личностный выбор на основе знания и понимания моральных норм. - различать и описывать свои эмоциональные состояния;</p> <p>Ученик получит возможность научиться: – выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению; – готовности к самообразованию и самовоспитанию; – адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</p> <p>Метапредметные результаты</p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия Ученик научится: - анализу достижения цели; - оценивать свой результат по заданным или определенным совместно со сверстниками критериям в соответствии с целью; - осуществлять рефлексию своей деятельности;</p> <p>Ученик получит возможность научиться: - самостоятельно ставить новые цели задачи.</p> <p>Познавательные универсальные учебные действия Ученик научится: - осуществлять синтез как составление целого из его частей; - проводить сравнение, классификацию изученных фактов по заданным основания (критериям); - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - обобщать (выделять ряд объектов по заданному</p>

					<p>признаку).</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться на возможное разнообразие способов решения задачи; - ставить проблему, аргументировать её актуальность; <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; - работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; - основам коммуникативной рефлексии; <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
	Всего:	34 часа	33 часа		

Календарно-тематическое планирование «Я-подросток» 7 «А» класс

№	Тема занятия	Формы работы	Дата (план)	Дата (по факту)
1.	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ Что значит – «я подросток».	Групповая дискуссия. Диагностические процедуры	04.09.2023	
2.	Как узнать эмоцию?	Групповая дискуссия. Сюжетные упражнения	11.09.2023	
3.	Я – наблюдатель.	Работа в парах «Угадай-ка», Тренинговые упражнения Рисунок эмоций.	18.09.2023	
4.	Мои эмоции.	Сюжетные упражнения. Рисунок: «Цвет эмоций».	25.09. 2023	
5.	Эмоциональный словарь.	Индивидуальная, групповая работа. Составление словаря чувств.	02.10.2023	
6.	Чувства «полезные» и «вредные».	Групповая дискуссия. Сюжетные упражнения	09.10.2023	
7.	Сказка «Страна Чувств».	Практические задания: «Эмоциональный дневник»	16.10.2023	
8.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	Групповое обсуждение. Индивидуальная работа. Заполнение эмоционального дневника	23.10.2023	
9.	Что такое «запретные чувства»?	Групповая дискуссия. Сюжетные упражнения	06.11.2023	
10.	Какие чувства мы скрываем?	Групповая дискуссия. Сюжетные упражнения	13.11.2023	
11.	Маска.	Ролевая игра. Сюжетные упражнения	20.11.2023	
12.	Я в «бумажном зеркале».	Индивидуальная работа. Диагностические процедуры	27.11.2022	
13.	Бумажное отражение.	Работа в малых группах. Практические задания	04.12.2023	
14.	Что такое страх?	Групповое обсуждение. Тренинговые упражнения	11.12.2023	
15.	Страхи и страшилки.	Тренинговые упражнения	18.12.2023	
16.	Страшная-страшная сказка	Тренинговые упражнения	25.12.2023	
17.	Побеждаем все тревоги.	Тренинговые упражнения	15.01.2024	
18.	А что они обо мне подумают	Групповая дискуссия.	22.01.2024	
19.	Страх оценки.	Практическое задание: Памятка по борьбе с тревогой и страхом	29.01.2024	
20.	Злость и агрессия	Диагностические процедуры: Опросник Басса-Дарки	05.02.2024	
21.	Как справиться со злостью?	Групповая дискуссия. Сюжетные упражнения	12.02.2024	
22.	Лист гнева	Практическое задание: «Лист гнева»	26.02.2024	
23.	Обида	Групповая дискуссия. Сюжетные упражнения	04.03.2024	
24.	Как простить обиду	Практическое задание:	11.03.2024	

		Письмо обидчику		
25.	Ах, в чем я виноват	Практическое задание: Сочинение сказки	18.03.2024	
26.	Что такое эмпатия?	Групповое обсуждение. Диагностические процедуры: Уровень развития эмпатии	01.04.2024	
27.	Зачем мне нужна эмпатия?	Групповая дискуссия. Сюжетные упражнения	08.04.2024	
28.	Развиваем эмпатию.	Тренинговые упражнения	15.04.2024	
29.	Еще раз про эмпатию.	Групповая дискуссия.	22.04.2024	
30.	Эмпатия в действии.	Игра «Баржа»	29.04.2024	
31.	Способы выражения чувств.	Групповая дискуссия. Сюжетные упражнения	06.05.2024	
32.	Тренировка «Я – высказываний».	Работа в парах: Формулировка «Я- послания»	13.05.2024	
33.	Комплименты.	Тренинговые упражнения	20.05.2024	
34.	Подведение итогов.	Рисуем психологию Диагностика	27.05.2024	
ИТОГО: 34 часа				

Список литературы.

1. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М. : ВАКО, 2006
2. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011
3. Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005