**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –**

**ШКОЛА №51 ГОРОДА ОРЛА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на МО  психолого-педагогического и социального сопровождения | Согласовано | Утверждаю  Директор школы |
| Протокол № 1 от 30.08. 2021 г. | Заместитель директора по УВР | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Ларина |
| Руководитель МО |  | Приказ № 194 |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. С. Климова | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. А. Бельская | от 30.08.2021 г |
|  |  |  |

**Программа внеурочной деятельности**

**для 7 класса**

**«Человек в мире людей»**

**педагога-психолога**

**Исаевой Елены Леонидовны**

ОРЕЛ 2021-2022

**Пояснительная записка**

Подготовка подростков к жизни в современных социально- экономических условиях занимает особое место среди множества актуализировавшихся в последнее время проблем. К их числу относится определение молодыми людьми своей социальной и личностной позиции в системе межличностных отношений.

Приобщение к знаниям о человеке имеет важное место на всех этапах школьного образования. В седьмом классе у подростков в концентрированном виде проявляются проблемы переходного возраста; в этот период наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Настроение подростков подвержено резким перепадам. Подростки продолжают доказывать всем и самим себе свою «взрослость». Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. В этот период наиболее эффективным становится взаимодействие с подростками, основанное на уважении их чувства взрослости и самостоятельности.

Рабочая программа «Человек в мире людей» разработана с использованием авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).

**Целью**данной программы является помочь подросткам осознать свои особенности, научиться решать проблемы, обрести уверенность в собственных силах, учиться самоконтролю, преодолеть подростковый кризис.

Для достижения поставленных целей необходимо в процессе обучения решать следующие **задачи**:

1. Создать условия для осознания подростком уникальности собственной личности, средств реализации межличностного общения посредством актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.

2. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.

3. Содействовать формированию эго-идентичности через предоставление подростку возможности выбора образцов для идентификации, с одной стороны, и усиление «Я» на основе самоутверждения в подростковой среде – с другой.

4. Способствовать расширению самосознания.

 5. Способствовать развитию способности к внутреннему диалогу через самораскрытие в общении со сверстниками.

6. Способствовать развитию и формированию умения социальной рефлексии и самодиагностики, навыков самоанализа и анализа внешней информации.

Эти задачи решаются сразу на трех уровнях работы:

**1 уровень** - информативный: на нем выясняются представления учащихся и уточняются общепринятые нормы по теме занятия.

**2 уровень** – личностный: на нем следует способствовать положительному эмоциональному отношению учащегося к теме занятия, желанию применить полученные знания в повседневной жизни. Необходимы поддержка, одобрение, принятие.

**3 уровень** – осознание: на нем учащиеся учатся осознавать, что с ними происходит, почему они ведут себя, таким образом, отчего возникают подобные эмоции и чувства. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию и самоконтролю, а также понимание того, что думают, чувствуют и делают другие люди.

**Методы**, применяемые в ходе проведения профилактической и развивающей работы: информирование и беседа, групповая дискуссия, ролевая игра, упражнения на повышение точности межличностного восприятия и психогимнастика. Информирование ведущего обычно ограничено включено в групповую беседу: свободную, стандартизированную, групповое интервью. Игровые методы представлены в форме ролевой игры. Психогимнастические упражнения выполняют вспомогательную функцию. Использование элементов психогимнастики позволяет не только диагностировать настроение и готовность группы к занятию, но и параллельно формировать положительный настрой и благоприятную для работы атмосферу. Психогимнастические упражнения используются с целью снятия напряжения в группе.

**Рабочая программа составлена на основе следующих  нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-Ф3 от 29.12.2012г

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрировано Минюстом России 03.03.2011 № 23290) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях».

- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».

- Учебный план МОУ «СОШ № 62» г. Магнитогорска на 2018-2019 учебный год, утвержденный приказом МОУ «СОШ № 62» г. Магнитогорска от 25.08.2015г. № 120/1

- Положение о разработке рабочих программ учебных предметных курсов, предметов, дисциплин (модулей), элективных курсов. Приказ от 27.08.2014г. № 86.- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 22.10.1999г.  №636 «Об утверждении положения о службе практической психологии в системе Министерство образования и науки Российской Федерации»

-  Положение о социально-психологической службе  МОУ «СОШ № 62».Приказ№123\1 от 28.08.15.

**Ожидаемые результаты обучения**

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

* нормы и правила, существующие в мире;
* основные понятия социальной психологии;
* основные понятия конфликтологии.

 По окончании курса подростки должны **уметь:**

* выражать словами свои мысли и чувства;
* понимать чувства других людей;
* выражать негативные чувства приемлемым в социуме способом;
* контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
* конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

 Данная программа реализуется для обучающихся 7 класса. В соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком  рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1.Введение в тему.

2.Развёртывание темы.

3.Индивидуализация темы.

4.Завершение темы.

***Метапредметными результатами***реализации программы 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.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Наши эмоции и чувства | 1 |
| 2 | Как выразить чувства словами | 1 |
| 3 | Психология эмоций | 1 |
| 4 | Запреты на чувства | 1 |
| 5 | Как справиться с отрицательными эмоциями | 1 |
| 6 | Что влияет на наши эмоции | 1 |
| 7 | Как эмоции влияют на нашу жизнь | 1 |
| 8 | Как мы получаем информацию о человеке | 1 |
| 9 | Мы очень разные и этим интересны друг другу | 1 |
| 10 | Что я хочу рассказать другим о себе | 1 |
| 11 | Чувство собственного достоинства | 1 |
| 12 | Мои права и права других | 1 |
| 13 | Просьба | 1 |
| 14 | Отказ | 1 |
| 15 | Я в своих глазах и в глазах других | 1 |
| 16 | Я в своих глазах и в глазах других | 1 |
| 17 | Победи своего дракона! | 1 |
| 18 | Победи своего дракона! | 1 |
| 19 | Моя Вселенная | 1 |
| 20 | Дружба | 1 |
| 21 | Дружба | 1 |
| 22 | Первая любовь | 1 |
| 23 | Первая любовь | 1 |
| 24 | Мои идеалы | 1 |
| 25 | Мои идеалы | 1 |
| 26 | Необычный опыт общения | 1 |
| 27 | Необычный опыт общения | 1 |
| 28 | Чем мы обязаны другим | 1 |
| 29 | Чем мы обязаны другим | 1 |
| 30 | Чувство благодарности | 1 |
| 31 | Я - реальный, я - идеальный | 1 |
| 32 | Я - реальный, я - идеальный | 1 |
| 33 | |  | | --- | | Наши ценности | | 1 |
| 34 | |  | | --- | | Человеку нужен человек | | 1 |

**Список литературы:**

1.Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я.Уроки психологии в средней школе. 5-6 классы», 2010г.

2**.**Слободяник Н.П. Программа «Уроки общения для младших подростков», 2006г.

3. Клюева Н.В. Касаткина Ю.В. «Учим детей общению. Характер, коммуникабельность», 1997г.

4. Голубева Ю.А. «Тренинги с подростками» Программы, конспекты занятий, 2009г.

5. Сгибаева Е.П. «Классные часы в средней школе», 2005г.

6. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум,  2008г.

7. Кравцова М.М. «Дети изгои. Психологическая работа с проблемой», 2009г

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |