* 1. **Пояснительная записка**

Программа носит психолого-педагогическую направленность.

**Актуальность программы.** Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Это время можно сравнить с остановкой на развилке дорог: в одну сторону — путь к реальной взрослости, сопровождающейся принятием на себя ответственности за свою жизнь, пониманием смысла собственного бытия, ощущением жизненного счастья. В другую — к взрослости иллюзорной, инфантильной или в некоторых случаях асоциальной, к взрослости с эмоциональными и физическими проблемами.

Но 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 находятся большинство современных российских подростков. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все они с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или как-то по-другому.

Беспомощными при этом нередко оказываются самые заботливые взрослые — педагоги и родители. Не понимая, что происходит при их взаимодействии с подростком, находясь при этом в стрессовом состоянии, они усугубляют кризисное состояние ребенка.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе.

**Отличительные особенности** программы заключаются в том, что акцент в ней делается.

1. На главных задачах развития подросткового возраста:
* становление эго-идентичности в подростковом возрасте. Позитивным результатом подросткового кризиса является достижение эго-идентичности, то есть личностной целостности, уверенности, стремления к дальнейшему развитию.
* приобретение подростком самостоятельности мышления и самоконтроля.
1. На психологическом здоровье как динамической совокупности психических свойств, обеспечивающих:
* гармонию как между различными аспектами внутри человека, так и между человеком и обществом;
* возможность полноценного функционирования и развития индивида в процессе жизнедеятельности.

В программе уточняется понятие «развитие». Прежде всего следует подчеркнуть его отличие от понятия «изменение». Развитие предполагает не только отсутствие застоя и движение (что подразумевает «изменение»), но и наличие цели, определяющей последовательное накопление человеком позитивных новообразований. В программе в качестве цели развития можно принять выполнение человеком своей жизненной задачи. Под последней мы понимаем нахождение своего уникального пути, идя которым удастся добиться реализации собственных возможностей.

Таким образом, становится понятным, что ключевое слово, характеризующее психологическое здоровье, — это гармония человека как с самим собой, так и с окружающей средой: другими людьми.

**Программа рассчитана на детей 11-13 лет** (обучающиеся 5-7 классов).

**Занятия по реализации программы проходят** в урочной форме, бесед, психотерапевтических игр, арт-терапевтических занятиях, занятий с элементами тренинга и игровых упражнений, проблемных бесед, презентаций, ролевых игр.

**Срок освоения программы** – 37 занятий, 9 месяцев.

**Режим занятий** – 1 академический час в неделю.

1.2 **Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста.

**Задачи программы.**

**Обучающие:**

* научить положительному самоотношению и принятию других людей;
* научить рефлексивным умениям;
* формировать потребность в саморазвитии.

**Воспитательные:**

* научить положительному самоотношению и принятию других людей;
* научить рефлексивным умениям;
* формировать потребность в саморазвитии.

**Развивающие:**

* снятие тревожности;
* развитие воображения, творческого и абстрактного мышления, актуализация творческих ресурсов;
* развитие внимания;
* создание условия для развития личности каждого подростка;
* развитие положительные эмоции и волевые качества;
* развитие умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.
* Развитие эмпатии и рефлексии.

**1.3 Содержание программы:**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **Всего** | **Теория**  | **Практика**  |
| I I  | Введение в мир психологии | 3 |  | 3 | Мониторинг  |
| I I | Основная часть: Я – это я. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Я и мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир? Я и ты. | 27 | 10 | 17 | Творческие работыПроект «табель успеваемости»Опрос  |
| I I I  | Заключительная часть: Мы начинаем меняться | 6 | 2 | 4 | Творческие работыОпросМониторинг  |

**Содержание учебно-методического плана**

**Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)**

Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД.

**Раздел 2. Я – это я (10 часов)**

Кто я, какой я? Я – могу. Я – нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. Определение самооценки.

**Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (7 часов)**

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.

**Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)**

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

**Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)**

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

**Раздел 6. Я и ты. (6 часов)**

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

**Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)**

Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Диагностика УУД. Итоговое.

* 1. **Планируемые результаты**

**Личностные УУД:**

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
* сформированность мотивации к учению и познанию,
* ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
* социальные компетентности, личностные качества;
* сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Применительно к данной программе**

* сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
* сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
* развитие уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
* сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
* сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
* развитие нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
* сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

**Метапредметные 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
1. **Комплекс организационно-педагогических условий**
	1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц  | Число  | Времяпроведения | Форма занятия | Кол-вочасов | Тема занятия | Местопроведения | Форма контроля |
| 1 | Сентябрь |  68 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Зачем нужны занятия по психологии? | Кабинет 16Кабинет 14 | Опрос  |
| 2 | Сентябрь  | 13151 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Диагностические фронтальные процедуры | 1 | Диагностика УУД | Кабинет 16Кабинет 14 | Мониторинг  |
| 3 | Сентябрь | 2022 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Диагностические фронтальные процедуры | 1 | Диагностика УУД | Кабинет 16Кабинет 14 | Мониторинг  |
| 4 | Сентябрь  | 2729 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Кто я, какой я?(часть 1) | Кабинет 16Кабинет 14 | Опрос  |
| 5 | Октябрь  | 46 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Кто я, какой я? (часть 2) | Кабинет 16Кабинет 14 | Опрос, рисунок |
| 6 | Октябрь  | 1113 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Я – могу | Кабинет 16Кабинет 14 | Опрос  |
| 7 | Октябрь  | 1820 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Я – нужен! | Кабинет 16Кабинет 14 | Опрос  |
| 8 | Октябрь  | 2527 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Я мечтаю | Кабинет 16Кабинет 14 | Коллаж  |
| 9 | Ноябрь  | 13 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Я – это мои цели | Кабинет 16Кабинет 14 | Опрос  |
| 10 | Ноябрь  | 810 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Я – это мое детство | Кабинет 16Кабинет 14 | Коллаж  |
| 11 | Ноябрь  | 1517 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Я – это мое настоящее | Кабинет 16Кабинет 14 | Коллаж  |
| 12 | Ноябрь  | 2224 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Я – это мое будущее | Кабинет 16Кабинет 14 | Коллаж  |
| 13 | НоябрьДекабрь  | 291 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Диагностические фронтальные процедуры | 1 | Определение самооценки | Кабинет 16Кабинет 14 | Тестирование  |
| 14 | Декабрь  | 68 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Чувства бывают разные | Кабинет 16Кабинет 14 | Рисунок  |
| 15 | Декабрь  | 1315 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Чувства бывают разные | Кабинет 16Кабинет 14 | Рисунок  |
| 16 | Декабрь  | 2022 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Чувства бывают разные | Кабинет 16Кабинет 14 | Коллаж  |
| 17 | Декабрь  | 2729 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, ролевая игра | 1 | Стыдно ли бояться? | Кабинет 16Кабинет 14 | Опрос |
| 18 | Январь | 1012 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Имею ли я право сердиться и обижаться? | Кабинет 16Кабинет 14 | Проект «табель успеваемости» |
| 19 | Январь  | 1719 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Диагностические фронтальные процедуры | 1 | Определение уровня тревожности | Кабинет 16Кабинет 14 | Тестирование  |
| 20 | Январь  | 2426 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра | 1 | Любой внутренний мир ценен и уникален | Кабинет 16Кабинет 14 | Проект «табель успеваемости» |
| 21 | ЯнварьФевраль  | 312 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Каждый видит мир и чувствует по- своему | Кабинет 16Кабинет 14 | Проект «табель успеваемости» |
| 22 | Февраль  | 79 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра | 1 | Любой внутренний мир ценен и уникален | Кабинет 16Кабинет 14 | Проект «табель успеваемости»Опрос  |
| 23 | Февраль  | 1416 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Трудные ситуации могут научить меня | Кабинет 16Кабинет 14 | Опрос  |
| 24 | Февраль  | 2116 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра | 1 | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется | Кабинет 16Кабинет 14 | Опрос, рисунок |
| 25 | Февраль Март  | 282 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра | 1 | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется | Кабинет 16Кабинет 14 | Опрос, рисунок |
| 26 | Март  | 79 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Я и мои друзья(часть 1) | Кабинет 16Кабинет 14 | Проект «табель успеваемости» |
| 27 | Март  | 1416 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Я и мои друзья(часть 2) | Кабинет 16Кабинет 14 | Проект «табель успеваемости» |
| 28 | Март  | 2123 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | У меня есть друг | Кабинет 16Кабинет 14 | Опрос, рисунок |
| 29 | Март  | 2830 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Я и мои «колючки» | Кабинет 16Кабинет 14 | Опрос, рисунок |
| 30 | Апрель  | 46 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Что такое одиночество? | Кабинет 16Кабинет 14Кабинет 5 | Опрос, рисунок |
| 31 | Апрель  | 1113 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра | 1 | Я не одинок в этом мире | Кабинет 16Кабинет 14 | Коллаж  |
| 32 | Апрель  | 1820 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Нужно ли человеку меняться? | Кабинет 16Кабинет 14 | Коллаж  |
| 33 | Апрель  | 2527 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Нужно ли человеку меняться? | Кабинет 16Кабинет 14 | Проект «табель успеваемости» |
| 34 | Май | 48 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 1 | Самое важное – захотеть меняться | Кабинет 16Кабинет 14 | Проект «табель успеваемости» |
| 35 | Май  | 1116 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Диагностические фронтальные процедуры | 1 | Диагностика УУД | Кабинет 16Кабинет 14 | Мониторинг  |
| 36 | Май  | 1618 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Диагностические фронтальные процедуры | 1 | Диагностика УУД | Кабинет 16Кабинет 14 | Мониторинг |
| 37 | Май  | 2325 | 13:20-14:0514:00-14:45 | Психологическая игра, элементы тренинговых упражнений | 1 | Итоговое занятие | Кабинет 16Кабинет 14 | Опрос, рисунок |

2.2. **Условия реализации программы** – учебный кабинет, шкаф для хранения методического сопровождения, тетрадей, оценочных папок, карандаши, фломастеры, ватманы, клей, ножницы.

2.3. **Формы аттестации** – опрос, коллаж, проект «табель успеваемости», мониторинг УУД.

2.4. **Оценочные материалы** – комплекс психологических методик.

2.5. **Методические материалы** – карта эмоций, карточки с животными, сказочными героями, изображением эмоций, цветной песок, цветная бумага, различные тематические карточки и картинки.

1. **Литература**

1. Адлер А. Воспитание детей.- М.: «Академия», 1998.

2. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии.- 1978, №4.Баженова О.В. Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010.

3. Валлон А. Психическое развитие ребенка. – М.: «просвещение», 1967.

4. Ведерникова Н. М. Русская народная сказка. – М.: Изд-во «Наука», 1975.

5. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия / Сост. и науч. ред. Мухина В. С. – М.: , 2005. – С. 175-183, С. 188-195, С. 308-331.

6. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА: ХРАНИТЕЛЬ, 2008.

7. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии.- СПб.: Изд-во «Союз», 2006.

8. Выготский Л. С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале 20 века // Вопросы психологии.—1968, №2.

9. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991.

10. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 2. Проблемы общей психологии / Под ред. А. М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 1983. – С. 416-436.

11. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 3. Проблемы развития психики / Под ред. А. М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 1983.

12. Выготский Л. С. Психология искусства. – М.: Педагогика, 1986.

13. Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия.- СПб.: «Лениздат», 2000.

14. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2008.

15. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Тайный шифр женских сказок. – СПб.: Речь, 2009.

16. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Мужские сказки: тайный шифр. – СПб.: Речь, 2006.

17. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – С. 69-139, С. 401-403.

18. Капшук О. Н. Игротерапия и сказкотерапия: развиваемся играя. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

19. Капуана Л. Сказки Италии. – СПб.: «Милета», 1994.

20. Пропп В. Я. Морфология сказки. – М.: «Наука», 1969.

21. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2007.

22. Фольклор как искусство слова / Под ред. В. П. Корпова. – М. МГУ, 1969.