Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2023 № 66-од
Директор

_____ М.Д. Иваник

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

Возраст учащихся: **11-13 лет**
Срок освоения: **1 год**

Разработчик программы: педагог дополнительного образования
Карягина Анастасия Григорьевна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5C7264BAF2AEE7FD639476DE95628A6A
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Действителен: с 09.09.2022 до 03.12.2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Тропинка к своему Я» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ДДТ.

Основные характеристики программы

Направленность программы

Направленность программы - социально-педагогическая (социально-гуманитарная)

Адресат программы

Программа ориентирована на детей 11-13 лет, любого пола, проявивших интерес к изучению психологии. Наличие медицинской справки для занятий по программе не требуется.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков. Образовательная программа составлена на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» уроки психологии в средней школе (5-6). – М.: Генезис, 2016г.

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

В средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые – мягкими, которых можно не слушаться. Ученикам может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья». Необходимо обратить особое внимание на обучение пользованию своими новыми свободами. Иначе можно ожидать резкого возрастания драк на переменах.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики. Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых. В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учеников будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех

учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя. Таким образом, возникает необходимость целенаправленной работы педагога-психолога с детьми подросткового возраста в школе. Таким образом, предлагаемая программа психологических занятий для учащихся 11-13 лет актуальна, т.к. направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – общекультурный.

Срок и объем реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения, 216 учебных часов (6 часов в неделю).

Цель программы

Основной целью данной программы является развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД), профилактика школьной дезадаптации.

Задачи программы

- *Обучающие*:
  - научить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу;
  - научить понимать чувства другого человека;
  - расширить представления учащихся о содержании понятия «Я»;
  - пробудить интерес к внутреннему миру другого человека;
- *Развивающие:*
  - формировать способность к организации своей деятельности;
  - формировать умение принимать и сохранять цели, следовать им, осуществлять контроль и оценку своих действий;
  - формировать умение взаимодействовать с педагогом и сверстниками;
- *Воспитательные:*
  - мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей;
  - формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления;
  - развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и педагогами;

- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника;
- корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения;
- способствовать успешной адаптации подростков в средней школе;

Планируемые результаты освоения учащимися программы

- *Личностные результаты:*
  - будет сформировано ответственное отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
  - будет сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
  - учащиеся освоят социальные нормы, правила поведения, роль и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; будут участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  - будет развито моральное сознания и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, будет сформировано осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
  - будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  - будут сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоят правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах;
  - у учащихся сформируется осознанное значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- *Метапредметные результаты:*
  - *коммуникативные*
  - научатся строить взаимоотношения с окружающими
  - научатся конструктивно разрешать конфликтные ситуации
  - научатся правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
  - научатся самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
  - научатся формулировать свое собственное мнение и позицию
  - научатся толерантному отношению к другому человеку
  - *регулятивные*
  - научатся осознавать свои личные качества, способности и возможности
  - научатся осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
  - научатся овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и

учителями

- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- научатся осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки
- научатся прогнозировать последствия собственных поступков

  - *познавательные*

- научатся осознавать и анализировать изменения в самом себе
- научатся планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- научатся адекватно воспринимать оценки учителей
- научатся уметь распознавать чувства других людей
- обогатятся представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- научатся умению формулировать собственные проблемы

- *Предметные результаты:*

  - *знания*

- учащиеся будут иметь представления о собственной полезности и ценности, знания об основных способах психологического взаимодействия между людьми, приемах повышения собственной самооценки, своего места в мире и обществе;

  - *умения*

- научатся умению работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы;

  - *навыки*

- получат навыки применения полученных знаний для адекватного осознания причин возникающих проблем и путей их решения, опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на государственном языке РФ.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Условия набора учащихся:

Для обучения набираются все желающие 11-13 лет на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка). Наличие медицинского допуска к занятиям по программе не требуется.

Условия формирования групп:

Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

Количество учащихся в группах:

Количество детей в группе первого года обучения 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия могут проводиться как в аудитории (классе), так и в дистанционном режиме, с использованием дистанционного обучения и внеаудиторных занятий, и также в ходе самостоятельной работы учащихся. Теоретические вопросы посвящены изучению я-концепции. Практическая деятельность предполагает проведение диагностических мероприятий, с целью изучения индивидуальных личностных качеств.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время занятия проводятся по основному расписанию.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Групповая.

Материально-техническое оснащение программы:

Для реализации программы требуется следующее материально-техническое оснащение:

- Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
- Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
- Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
- Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.)

Кадровое обеспечение программы:

Педагог, работающий по данной программе, должен соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», знать особенности работы с учащимися среднего школьного возраста.

Учебный план образовательной программы
«Тропинка к своему Я»
1 года обучения

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	**Вводное занятие «Введение в мир психологии»**	**9**	**3**	**6**	Тестовые задания, устный опрос, творческие работы – рисунки
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	3	1	2	Устный опрос
1.2	«Зачем человеку занятия психологией? «Счастье – это…»	6	2	4	Рисунок «счастливого человека» Мини-сочинение «Счастье – это…», опрос
II	**Я - это Я**	**69**	**23**	**46**	Рисунки, мини-сочинения, творческие работы, опрос
2.1	«Кто Я? Какой Я? Мини-сочинение «Какой я и чем отличаюсь от остальных»	6	2	4	Рисунок «Нарисуй свою роль». Мини-сочинение «Какой я и чем отличаюсь от остальных», опрос
2.2	«Я – могу»	9	3	6	Рисунок «Моя ладошка», работа со сказкой «Фламинго»
2.3	«Я – нужен!»	9	3	6	Рисунки
2.4	«Я – мечтаю»	9	3	6	Мини-сочинение «Мои мечты»
2.5	«Я – это мои цели»	9	3	6	Плакат
2.6	«Я – это мое детство»	9	3	6	Фотовыставка «Детская фотография».
2.7	«Я – это мое настоящее»	9	3	6	Творческая работа
2.8	«Я – это мое будущее»	9	3	6	Творческая работа «Моя мечта»
III	**Я имею право чувствовать и выражать свои чувства**	**30**	**10**	**20**	Рисунки, творческие работы, опрос
3.1	«Чувства бывают разные»	6	2	4	Рисунок «Изобрази чувство».
3.2	«Стыдно ли бояться?»	6	2	4	Творческая работа
3.3	«Имею ли я право сердиться и обижаться?»	6	2	4	Рисунки
3.4	Любой внутренний мир ценен и уникален	6	2	4	Творческая работа

3.5	Определение уровня тревожности Определение по тесту «Чувства в школе»	6	2	4	Коллективный рисунок «Рисуем обиду»
IV	**Я и мой внутренний мир**	**18**	**6**	**12**	Мини-сочинения, творческие работы, опрос
4.1	«Каждый видит мир и чувствует по - своему	9	3	6	«Мысленная картинка»
4.2	«Моя ценность»	9	3	6	Мини-сочинение «Я и мой внутренний мир»
V	**Кто в ответе за мой внутренний мир?**	**18**	**6**	**12**	Мини-сочинения
5.1	«Кто в ответе за мой внутренний мир?» Трудные ситуации могут научить меня.	9	3	6	«Копилка трудных ситуаций».
5.2	«В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	9	3	6	Мини-сочинение «Я и моя внутренняя сила»
VI	**Я и Ты**	**39**	**13**	**26**	Творческие работы, опрос
6.1	«Я и мои друзья»	9	3	6	«Красивые поступки»
6.2	«У меня есть друг»	6	2	4	«Качества моего друга» Творческая работа «Мой класс»
6.3	«Я и мои «колючки»	9	3	6	«Мои колючки». «Мои магнитики»
6.4	«Что такое одиночество?»	9	3	6	Творческие работы
6.5	«Я не одинок в этом мире»	6	2	4	Коллективный рисунок на тему «Счастье»
VII	**Мы начинаем меняться**	**30**	**9**	**21**	Творческие работы, опрос
7.1	«Нужно ли человеку меняться»	9	3	6	Работа с плакатом. «Мои важные изменения»
7.2	«Самое важное захотеть меняться»	9	3	6	«Рюкзак пожеланий».
7.3	«Моя и твоя уникальность»	9	3	6	«Мои важные изменения». Работа с плакатом.
7.4	«Письмо будущему себе»	3		3	Выставка писем
VIII	**Итоговое занятие**	**3**		**3**	Открытое занятие
	Всего:	**216**	**70**	**146**	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Тропинка к своему Я»
1 года обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса первого года обучения

Средний возраст учащихся – 11-13 лет. Данная образовательная программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Цель программы

Основной целью данной программы является развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД), профилактика школьной дезадаптации.

Задачи программы

- *Обучающие*:
  - научить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу;
  - научить понимать чувства другого человека;
  - расширить представления учащихся о содержании понятия «Я»;
  - пробудить интерес к внутреннему миру другого человека;
- *Развивающие:*
  - формировать способность к организации своей деятельности;
  - формировать умение принимать и сохранять цели, следовать им, осуществлять контроль и оценку своих действий;
  - формировать умение взаимодействовать с педагогом и сверстниками;
- *Воспитательные:*
  - мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей;
  - формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления;
  - развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и педагогами;
  - повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника;
  - корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения;
  - способствовать успешной адаптации подростков в средней школе;

Планируемые результаты освоения учащимися программы

- *Личностные результаты:*
  - будет сформировано ответственное отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- будет сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- учащиеся освоят социальные нормы, правила поведения, роль и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; будут участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- будет развито моральное сознания и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, будет сформировано осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- будут сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоят правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах;
- у учащихся сформируется осознанное значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- *Метапредметные результаты:*
  - *коммуникативные*
- научатся строить взаимоотношения с окружающими
- научатся конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- научатся правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- научатся самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- научатся формулировать свое собственное мнение и позицию
- научатся толерантному отношению к другому человеку
  - *регулятивные*
- научатся осознавать свои личные качества, способности и возможности
- научатся осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- научатся овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- научатся осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки
- научатся прогнозировать последствия собственных поступков
  - *познавательные*
- научатся осознавать и анализировать изменения в самом себе
- научатся планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- научатся адекватно воспринимать оценки учителей
- научатся уметь распознавать чувства других людей
- обогатятся представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- научатся умению формулировать собственные проблемы

- *Предметные результаты:*

- *знания*

- учащиеся будут иметь представления о собственной полезности и ценности, знания об основных способах психологического взаимодействия между людьми, приемах повышения собственной самооценки, своего места в мире и обществе;
  - *умения*
- научатся умению работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы;
  - *навыки*
- получат навыки применения полученных знаний для адекватного осознания причин возникающих проблем и путей их решения, опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

Содержание программы:

1. Введение в мир психологии

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности

Теория:

Знакомство с основными направлениями программы,

Практика:

Заполнение журнала анкетными данными, беседа по технике безопасности и охране труда. Обсуждение правил работы на занятиях.

Зачем человеку занятия психологией

Теория:

Что такое психология. Что изучает. Память. Внимание. Мышление.

Практика: Игра «Ассоциация». Счастье – это… Рисунок счастливого человека.

2. Я – это Я

Кто Я, какой Я?

Теория:

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями.

Практика:

Мини-сочинение «Какой я и чем отличаюсь от остальных». Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

Я могу

Теория:

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу.

Практика: Работа со сказкой. Как поощрить подростка.

Я нужен!

Теория:

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение.

Практика: Работа со сказкой.

Я мечтаю

Теория:

Понятие цель, мечта, отличия

Практика: Мини-сочинение «Мои мечты» Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.

Я – это мои цели

Теория:

Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели.

Практика:

Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

Я – это мое детство

Теория:

Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение.

Практика:

Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.

Я – это мое настоящее

Теория:

Я сейчас. Роль взрослых и роль детей.

Практика:

Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей».

Я – это мое будущее

Теория:

Я в будущем.

Практика:

Игра «Превратись в возраст».

3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства

Чувства бывают разные.

Теория:

Понятие: Эмоциональный интеллект. «Чувства», «Эмоции», средства общения.

Практика: Арт-терапевтические упражнения.

Стыдно ли бояться?

Теория:

Страхи подростков. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов.

Практика: Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

Имею ли я право сердиться и обижаться?

Теория:

Понятие – обида

Практика:

Коллективный рисунок «Рисуем обиду» Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

Любой внутренний мир ценен и уникален

Теория:

Понятие внутренний мир. Важно ли узнавать внутренний мир другого человека.

***Практика*:**

Психологические примеры. Работа со сказкой. Творческая работа.

Определение уровня тревожности по тесту «Чувства в школе»

Теория:

Что такое тревожность. Почему человек тревожиться. Способы совладения с тревогой.

Практика:

Диагностика тревожности.

4. Я и мой внутренний мир

Каждый видит и чувствует мир по-своему

Теория:

Каждый имеет право на собственную точку зрения.

Практика:

Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек.

Маленькая страна. Работа со сказкой.

Моя ценность

Теория:

Внутренний мир человека.

Практика:

Мини-сочинение «Я и мой внутренний мир» Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.

5. Кто в ответе за мой внутренний мир

Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня.

Теория:

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций подростка.

Практика:

Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.

В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Теория:

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Внутренняя сила.

Практика:

Мини-сочинение «Я и моя внутренняя сила». Составление предложений. Работа со сказкой.

6. Я и ты

Я и мои друзья

Теория:

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе.

Практика:

Сказка «светлячок». Красивые поступки. Общая рука.

У меня есть друг

Теория:

Понятия по теме. Настоящий друг. Его качества. Какой я друг?

Практика:

Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

Я и мои «колючки»

Теория:

Из пяти слов. Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым

Практика:

Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Сказка «Шиповник».

Что такое одиночество

Теория:

Одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот. Одиночество в классе.

Практика:

Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море. Если я окажусь одиноким… Кого я сделал одиноким

Я не одинок в этом мире

Теория:

Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы.

Практика:

Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром». Коллективный

рисунок. Интервью «Значимый поступок».

7. Мы начинаем меняться

Нужно ли человеку меняться

Теория:

Осознание изменений, которые происходят с подростками. Мои важные изменения.

Практика:

Самое главное в человеке. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

Самое важное - захотеть меняться

Теория:

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека.

Практика:

Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

Моя и твоя уникальность

Теория:

Что такое уникальность. Мои уникальные черты. Толерантность. Уникальность другого человека.

Практика:

Устное рассуждение «Моя уникальность». Проективный рисунок.

Письмо будущему себе

Практика:

Письмо себе. Выставка писем.

8. Итоговое занятие

Практика:

Подведение итогов освоения образовательной программы. Открытое занятие для родителей.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы. Формы проведения диагностики и контроля по каждой теме указаны в учебном плане программы.

- *Формы контроля:*

- *педагогическое наблюдение*
- *выполнение творческих заданий педагога, их презентация, рефлексия*
- *конкурсы, игры, тренинги*
- *опрос на пройденные темы*
- *выполнение творческих заданий*
- *участие в мероприятиях, конкурсах, выставках*
- *анализ педагогом и учащимися качества выполнения заданий*
- *устный опрос*
- *анкетирование по пройденным темам*
- *выполнение практических заданий*
- *открытое занятие или психологическая игра, совместный детско-родительский тренинг.*

- *Сроки проведения:*

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в форме устного опроса и тестовых заданий для определения начальных знаний учащихся.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, мероприятии в форме опроса, наблюдения, анализа выполнения заданий, творческой работы, беседы.

Промежуточная аттестация проводится по итогам полугодия в форме устного опроса, выполнения самостоятельной практической работы.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в конце учебного года обучения в форме анализа достижения планируемых предметных, метапредметных и личностных результатов.

- *Критерии, параметры и показатели оценки:*

Оценка проводиться по трехбалльной системе.

Конкретные параметры результатов обучения указаны в диагностических материалах к мониторингу по итогам каждого учебного полугодия.

Критерии оценки знаний:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – уверенно владеет терминологией; отвечает без сомнений и правильно на все вопросы; уверенно чувствует себя при обсуждении вопросов.

2 балла (средний уровень освоения материала) – не всегда правильно использует термины; неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов; периодически требуются подсказки педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – не знает специфической терминологии; не может правильно отвечать на вопросы; не участвует в общем обсуждении; необходимы подсказки педагога.

Критерии оценки умений:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.

2 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей или педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.

- *Формы фиксации результатов:*
  информационная карта, фото-отчет о мероприятии.
- *Варианты контрольно-измерительных материалов:*
  тест, задание, норматив, анкета, вопросы для собеседования.

Методические материалы

- *Методики, методы и приемы, технологии обучения:*
  - Информационно-справочный, просветительский метод (картотеки, справочная литература, видеоролики и видеофрагменты из фильмов);
  - Психодиагностика (личностные опросники, проективные личностные тесты, метод наблюдения);
  - Интерактивный метод (игры, тренинги)
- *Формы проведения занятий:*
  - *Групповые занятия*
  - *Самостоятельная работа*
  - *Работа в парах*
  - *Коллективные обсуждения и дискуссии*
- *Перечень дидактических средств с описанием формы и тематики к разделам/темам программы:*
  - раздаточный материал
  - дидактический материал
  - учебные и методические пособия
  - наглядный материал
  - учебные видеофильмы
  - мультимедийные материалы
  - компьютерные программные средства
  - видео-каталог, аудио-каталог
  - исследовательские работы учащихся
  - конспекты занятий
  - информационный и справочный материалы
  - научную, специальную и методическую литературу
  - каталоги
  - памятки, инструкции, советы
  - список наглядно-информационных материалов
  - методические рекомендации
  - методические разработки
  - тематические папки
  - тестовые задания
  - диагностические методики
  - сборники заданий и упражнений

- сценарии праздников
- творческие отчеты
- фотоальбомы
- видеоматериалы
- материалы по работе с родителями
- планы проведения родительских собраний, анкеты.

№	Тема или раздел программы	Формы занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Введение в мир психологии	Беседа, лекция, демонстрация, инструктаж, опрос, конкурс	Презентация Ноутбук, мультимедийный проектор, экран
2	Я – это Я	Практикум, тренинг, беседа, игра	Дидактические карточки. Карточки с заданиями. Презентации. Видеоматериалы. Аудиоматериалы. Ноутбук, мультимедийный проектор, экран. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи).
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	Практикум, тренинг, беседа, игра	Презентации. Видеоматериалы. Карточки с заданиями. Аудиоматериалы. Ноутбук, мультимедийный проектор, экран
4	Я и мой внутренний мир	Практикум, тренинг, беседа, игра	Презентации. Видеоматериалы. Аудиоматериалы. Наглядные пособия. Ноутбук, мультимедийный проектор, экран
5	Кто в ответе за мой внутренний мир	Практикум, тренинг, беседа, игра	Презентации. Видеоматериалы. Аудиоматериалы. Наглядные пособия. Ноутбук, мультимедийный проектор, экран
6	Я и ты	Практикум, тренинг, беседа, игра	Презентации. Видеоматериалы. Аудиоматериалы. Наглядные пособия. Ноутбук, мультимедийный проектор, экран
7	Мы начинаем меняться	Практикум, тренинг,	Презентации. Наглядные

№	Тема или раздел программы	Формы занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
		беседа, игра	пособия. Ноутбук, мультимедийный проектор, экран
8	Итоговое занятие	Открытый урок	Презентации. Наглядные пособия. Ноутбук, мультимедийный проектор, экран

Информационные источники

- *Список литературы для использования педагогом*

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992 .- 175 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988. - 72 с.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989. - 276 с.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887. – 207 с.
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991. – 232 с.
6. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994. – 64 с.
7. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001. – 192 с.
8. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994. – 32 с.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000. – 152 с.
10. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012 – 198 с.

- *Список литературы в адрес учащихся и родителей*

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 154 с.

2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. Минск,2004 -198 с.

3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко М.: Педагогическое общество России, 2001. – 267 с.

4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий М.: Просвещение, 1991.- 126 с.

5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005. – 178 с.

6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина М.: Издательство «Атлант»,2004.- 149 с.

- *Перечень интернет-источников:*

1. Сайт ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга: [Электронный ресурс] Режим доступа: http://ddtks.ru, свободный.

2. Сайт «Балтийский берег»: [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.balticbereg.ru , свободный.
3. Сайт поисковой системы «Google»: [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://www.google.ru, свободный
4. Международный проект библиотеки музыкальных партитур [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://imslp.org/wiki/, свободный.
5. Галерея художников [Электронный ресурс].– Режим доступа: http://classic-online.ru/ru/art, свободный
6. Всероссийский интернет-педсовет [Электронный ресурс] .– Режим доступа: http://pedsovet.org/, свободный
7. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс].– Режим доступа: http://it-n.ru/ , свободный.
8. Каталог интернет-ресурсов по образованию [Электронный ресурс].– Режим доступа: http://catalog.iot.ru, свободный.
9. Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс].– Режим доступа: http://nsportal.ru/, свободный.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕН

приказом от 31.08.2023 № 66-од

Директор

_____ М.Д. Иваник

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тропинка к своему Я»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов*	Режим занятий
1 год	05.09.23	23.05.24	36	78	216	2 раза в неделю по 3 часа

***** - один учебный час 40 минут.

Режим работы в период школьных каникул
Занятия проводятся по утвержденному расписанию.