

Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
лицей №533
«Образовательный комплекс «Малая Охта» Красногвардейского района
города Санкт-Петербурга

Утверждено
Приказ №____
от «__»_____2025г.
Директор «Лицей № 533»
_____ Кунц М.Ю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

«Психология собственного Я»
8 класс.

Срок реализации 2025-2026 учебный год

Количество часов: 34 ч

Составил: педагог-психолог Андрианова Е.Г.

2025

г. Санкт-Петербург

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. Программа Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
6. Программа Хухлаевой О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушения психического здоровья (8 класс) М.: Апрель Пресс ЭКСМО-Пресс, 2000.
5. Программа А.В. Микляевой («Я – подросток»), 2011.

2. Актуальность:

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. 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 находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, трудности в обучении или какими-то иными способами. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данной программы занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа занятий для 8-х классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

В 8 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

3. Сроки реализации

Рабочая программа реализуется для учащихся 8 классов, по 1 часу в неделю, по 34 часов в год.

4. Цели рабочей программы:

1. формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.
2. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
3. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего,

4.Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).

5.Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.

Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание.
5. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
6. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
7. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
8. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
9. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
10. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

5. Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

6. Планируемые результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Предметные результаты:

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

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии;
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- основные состояния человека и их поведенческие проявления;
- правила эффективного общения с окружающими;
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения;

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор

- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях

- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции

- понимать чувства других людей

- идти на взаимные уступки в разных ситуациях

- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации

- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)

- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)

- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)

- выдвигать версии в группе и индивидуально

- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки

- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях

- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами

- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность

- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями

- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Метапредметные результаты:

- умение анализировать;

- умение работать с текстом;

- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

7. Календарно-тематическое планирование программы по психологии

для 8 класса, 34 часов

№	Содержание занятия	Дата по плану	Дата по факту	Кол. часов
Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты				5
1.1	Знакомство со своим типом темперамента	6.09		1
1.2	Самоуважение	13.09		1
1.3	Самоконтроль	20.09		1
1.4	Уверенность в себе	27.09		1
1.5	Пол как ключевой аспект Я	11.10		1
Раздел 2. Эмоциональный мир человека.				11
2.1	Психические состояния и их свойства	18.10		1
2.2	Напряжение	25.10		1
2.3	Приемы внутренней регуляции состояния	8.11		1
2.4	Приемы внутренней регуляции состояния	15.11		1
2.5	Приемы саморегуляции	22.11		1
2.6	Приемы саморегуляции	29.11		1
2.7	Настроение	06.12		1
2.8	Настроение и активность человека	13.12		1
2.9	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	20.12		1
3.0	Стресс	27.12		1
3.1	Стресс и стрессоустойчивость	10.01		1
Раздел 3. Психофизиологические особенности				7

человека и работа с информацией				
3.1	Способы восприятия информации	17.01		1
3.2	Способы восприятия информации	24.01		1
3.3	Способы переработки информации	31.01		1
3.4	Темп работы с информацией	7.02		1
3.5	Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией	14.02		1
3.6	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	28.02		1
3.7	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	7.03		1
Раздел 4. Мотивационная сфера личности				4
4.1	Мотив и его функции	14.03		1
4.2	Борьба мотивов	21.03		1
4.3	Привычки, интересы, мечты	04.04		1
4.4	Мотивация помощи и альтруистического поведения	11.04		1
Раздел 5. Профориентация				6
5.1	Профориентация. Хочу и умею	18.04		1
5.2	Моя профессия	25.04		1
5.3	Моя профессия	2.05		1
5.4	Время взрослеть	9.05		1
5.5	Виртуальный мир: возможности и опасности	16.05		1
5.6	Здоровье и профессия	30.05		1
Раздел 6. Итоговое занятие		30.05		1
Итого:				34

Учебно-методическое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение программы :

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

Методические пособия для психолога:

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.

8. Список литературы:

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 188 .
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.

11. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
12. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
13. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
15. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.

Литература, рекомендованная для обучающихся:

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. Минск, 2004.
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.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие/ А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.