



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ «ООШ № 10» ЭМР

Соклакова Т.В.

# **КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

психолого-педагогического сопровождения учащихся 7 классов

## **"Я-подросток"**

на 2021-2022 уч. год

(по материалам программы Микляевой А.В.)

Педагог-психолог  
Никишина Ю.В.

## Оглавление

1)Пояснительная записка.....	1стр.
2)Общая характеристика программы «Я – подросток».....	3стр.
3)Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Я - подросток» .....	5 стр.
4) Содержание курса .....	6 стр.
5) Тематическое планирование программы "Я - подросток»... ..	8 стр.
6)Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.....	9 стр.

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Я - подросток» составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 г. № 85 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2883-11 «Изменения № 1 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

3. Программа составлена на основе авторской программы Микляевой А. В. «Я — подросток». Программа уроков психологии. — СПб.: Издательство «Речь», 2006.

4 . Письмо Министерства образования и науки РФ от 07.06.2013. № ИР – 535/07 « О коррекционном и инклюзивном образовании»

В целях обеспечения реализации права на образование обучающихся с ОВЗ обучение данных детей, организовано совместно с другими обучающимися с учетом образовательных потребностей учащихся и родителей (законных представителей) и индивидуальных возможностей учащихся.

Программа «Я подросток» имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для групповой работы с подростками. По функциональному предназначению носит профилактический характер.

Предлагаемый курс рассчитан на подростков 12-13 лет (7 класс). Программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, например, отношения в семье, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов и т. д.

Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, как возраст полового созревания. Подросток чувствует себя одиноким, чужим и непонятым в окружающей его жизни взрослых и сверстников. К этому присовокупляются разочарования. «Всюду воспринимается, прежде всего, отрицательное», - указывает Ш.Бюлер. Как наиболее обычные способы поведения она описывает «пассивную меланхолию» и «агрессивную самозащиту». Следствие всех этих явлений -

общее снижение работоспособности, изоляция от окружающих или активное враждебное отношение к ним и различного рода асоциальные поступки.

Э.Эриксон подчеркивал, что психологическая напряженность, которая сопутствует формированию целостности личности, зависит не только от физиологического созревания, но и от духовной атмосферы общества. В подростковом возрасте происходит существенная перестройка всего организма ребенка, которая отражается и на психических особенностях. Появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Задача психолога специально организовать ведущую для подросткового возраста деятельность, создать в ходе выполнения этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия между детьми, между взрослым и детьми, оказать помощь подростку в его саморазвитии. Одно из важнейших решений – использование в работе с подростками (данный возрастной период является благоприятным временем для формирования личности) – программ, в ходе которых решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказание психологической помощи и поддержки.

Отличительные особенности программы. Занятия по программе позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолого-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. Еще один плюс таких занятий - это возможность постоянного контакта с ребятами, хотя бы и в рамках школьного расписания.

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

**Цель программы:** создание условий для успешной социально-психологической адаптации учащихся и их личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

**Задачи реализации программы:**

1. Обеспечить учащихся средствами самопознания;
2. Развить способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
3. Расширить представления учащихся о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
4. Развить навыки и умения, необходимые для уверенного поведения;
5. Формировать умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных и других видах деятельности.

## **2. Общая характеристика программы «Я – подросток»**

Программа носит развивающий характер. Каждое занятие обеспечивает развитие личности подростка. Программа построена с опорой на личностно-ориентированные технологии обучения, в центре внимания которых неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей.

Выбор методов обучения определен с учетом возможностей учащихся: возрастных и психофизических особенностей подростков, с учетом специфики изучения данного учебного предмета

Содержание программы направлено на воспитание гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию, эффективному функционированию в обществе, что будет способствовать формированию позитивного отношения к себе и людям.

Зная элементы общей психологии, подросток сможет самостоятельно и осмысленно действовать при решении личных проблем и проблем самоопределения. В этом заключается новизна данной программы.

Отличительными особенностями программы является то, что содержание ее включает небольшой объем теоретического материала. Занятия строятся в основном из практических упражнений, самонаблюдений, что дает детям знания и умения, необходимые непосредственно в жизни.

Данный курс рассчитан именно на старшеклассников, стремление к самопознанию и самосовершенствованию которых лежит на поверхности. Переломные моменты в жизни подрастающего поколения (в данном случае кризис подросткового возраста и переход в стадию юношества) часто сопровождаются конфликтными ситуациями, что не всегда зависит от высокого уровня конфликтности ребенка. Поэтому ему просто необходимо быть социально компетентным, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности.

Организационно-содержательное построение занятия. В структуре каждого урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

1. Ритуал приветствия. Ритуал, как правило, придумывается группой ребят на первом занятии. Его может предложить и сам психолог. 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. Эти приемы в большинстве довольно широко известны. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

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. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть — в форме письменной работы в тетради. Время на выполнение письменной работы оговаривается до начала ее выполнения.

5. Ритуал завершения занятия (см. ритуал приветствия).

Методы проведения занятий:

- 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).

Форма занятий:

- групповая,
- подгрупповая,
- индивидуальная работа.

Режим работы:

Программа рассчитана на количество часов - 12. Периодичность проведения занятий 1 раз по 1 часу в неделю.

**Материально-методическое обеспечение:**

- учебный кабинет.
- Мультимедийное оборудование, доска.
- Наглядные пособия и материалы.

**Способы проверки результатов освоения программы:** Для отслеживания динамики развития подростков в начале и конце года проводится диагностика по методике «Оцени себя сам», а по окончании курса — анкетирование с целью получения обратной связи о целесообразности занятий психологией, также осуществляются беседы с учителями и родителями.

**Критерии результативности:**

- проявление устойчивого интереса к содержанию программы;
- активное участие в занятиях;
- высокий уровень качества выполнения практических заданий;

- глубокий уровень саморефлексии.

### **3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Я подросток»**

В результате изучения данного курса в *седьмом классе* обучающиеся получают возможность формирования универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением,
- извлекать необходимую информацию из текста,
- определять и формулировать цель в совместной работе,
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях,
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит,
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми,
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого,
- соотносить результат с целью и оценивать его.

*Познавательные УУД:*

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять,
- приобрести социальные знания о ситуации межличностного взаимодействия,
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях,
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения,
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости,
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта,
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию,
- адекватно воспринимать оценку учителя.

*Коммуникативные УУД:*

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии,
- учиться контролировать свою речь и поступки,
- овладеть способами общения и сотрудничества,
- приобрести опыт общения с представителями других социальных групп, других поколений,
- учиться толерантному отношению к другому мнению,

- учиться самостоятельно решать проблемы в общении,
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей,
- формулировать своё собственное мнение и позицию,
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

#### *Личностные УУД:*

- развивать самостоятельность и личную ответственность в информационной деятельности;
- формировать личностный смысл учения;
- формировать целостный взгляд на окружающий мир.

## **4. Содержание курса**

Тема 1. Что значит «я – подросток»? Цель: обсуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений. Ход занятия Приветствие. Упражнение «Интервью». Выработка правил работы на уроке психологии. Обсуждение. Нередко можно услышать словосочетание «подростковый кризис». Что оно означает? Важно увидеть, что за «кризисным поведением» стоят эмоции и чувства человека, которые ему не удается ни сдержать, ни выразить необходимым для других людей способом. Индивидуальная работа в тетради: Вспомни неприятную ситуацию и опиши, как ты себя в ней вел, и какие эмоции стояли за этим поведением. Завершение занятия.

Тема 2. Я – наблюдатель. Цель: создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания. Ход занятия Приветствие. Упражнение «Угадай-ка». Упражнение «Дорисуй-ка». Индивидуальная работа в тетради: Ребята работают в паре с соседом по парте. Нужно попросить соседа изобразить какую-нибудь эмоцию и описать ее по схеме («списать эмоциональный портрет»). Завершение занятия.

Тема 3. Мои эмоции. Цель: создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций. Ход занятия Приветствие. Обсуждение. Как можно узнать, какие эмоции испытываешь ты сам, ведь себя «со стороны» рассмотреть удастся не всегда. Выясняется, что по собственным телесным ощущениям («засосало под ложечкой», «задрожали коленки», «разгорелись уши» и т. д.). Притча Н. Пезешкяна «Легкое лечение». Упражнение «Фантом». Завершение занятия.

Тема 4. Чувства «полезные» и «вредные». Цель: создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций. Ход занятия Приветствие. Обсуждение. Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда? Упражнение «Польза и вред эмоций». Индивидуальная работа в тетради: - Ситуация, в которой положительная эмоция принесла мне вред. - Ситуация, в которой отрицательная эмоция принесла мне пользу. Завершение занятия.

Тема 5. Маска. Цель: создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме. Ход занятия Приветствие. Упражнение «Копилка ситуаций» Упражнение «Маска» Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия.



Тема 6. Страхи и страшилки. Цель: обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги). Ход занятия Приветствие. Разминка «Клопы». Упражнение «Страшилка». Индивидуальная работа в тетради: Что я чувствовал, когда все читали свои страшилки? Завершение занятия.

Тема 7. «А что они обо мне подумают?» Цель: создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме. Ход занятия Приветствие. Обсуждение. В каких ситуациях людей начинает беспокоить вопрос: «А что они обо мне подумают?». Что происходит с человеком, когда он попадает в такие ситуации? Что он при этом чувствует? Упражнение «Гримаса». Индивидуальная работа в тетради: Описать свои собственные ощущения во время упражнения «Гримаса». Завершение занятия.

Тема 8. Злость и агрессия. Цель: создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии. Ход занятия Приветствие. Обсуждение. Чем полезна и чем вредна злость? В каких ситуациях люди чаще всего злятся? В чем это проявляется? Упражнение «Как я зол!» Индивидуальная работа в тетради: Как я пережил упражнение «Как я зол!»? Что я чувствовал во время него? Завершение занятия.

Тема 9. Лист гнева. Цель: создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии. Ход занятия Приветствие. Обсуждение. Какие способы косвенной разрядки агрессии вы знаете? На доске составляется список таких корректных приемов. Упражнение «Лист гнева». Завершение занятия.

Тема 10. Тренировка «Я – высказываний». Цель: создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я-высказываний». Ход занятия Приветствие. Упражнение «Формулировка». Работа в малых группах. Упражнение «Я-послания». Индивидуальная работа в тетради. Завершение занятия.

Тема 11. Compliments. Цель: создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты. Ход занятия Приветствие. Упражнение «Комплимент». Работа в малых группах: класс делится на четыре подгруппы, первые две получают задание составить перечень правил говорения комплиментов, вторые — принятия их. Завершение занятия.

Тема 12. Подведение итогов. Цель: создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на уроках психологии в 7 классе. Ход занятия Приветствие. Обсуждение. Чем мы занимались на психологии в этом году? Зачем? Что мы узнали? Упражнение «Рисуем «психологию». Нужно нарисовать свои эмоции и чувства, связанные с уроками психологии. Завершение занятия.

### Тематическое планирование программы "Я – подросток»

№ занятия	Тема	Дата	
1	Что значит – я подросток?		
2	Я – наблюдатель.		
3	Мои эмоции.		
4	Чувства «полезные» и «вредные».		
5	Маска.		
6	Страхи и страшилки.		
7	А что они обо мне думают?		
8	Злость и агрессия.		
9	Лист гнева.		
10	Тренировка –«Я высказывание».		
11	Комплименты.		
12	Подведение итогов.		
	Итого	12 часов	

## Список литературы

1. Анн Л. «Психологический тренинг с подростками» Питер, 2007.
2. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 256 с.
3. Ефимова Н. «Психология взаимопонимания» Питер, 2004.
4. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М. : ВАКО, 2006
5. Каменская В.Г.. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта. СПб.: «Детство – пресс», 1999, 143 с.
6. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011
7. Микляева А. «Я - подросток. Программа уроков психологии». – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
8. Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
9. Справочник педагога-психолога. Школа. 2012.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005

### **Литература, необходимая для овладения курса. Для ученика (обучающегося)**

#### Дополнительная

- 1.Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.
- 2.Гуревич П.С. Человек. – М.: Дрофа, 1995г. 3.Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л Для тебя и о тебе.- М. « Просвещение», 1991 г.
- 4.Коломинский Я.Л. Человек: психология.- М. «Просвещение», 1986 г.

#### Электронные ресурсы:

- 1.Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
- 2.Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
- 3.«Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
- 4.Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
- 5.Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
- 6.«Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
- 7.«Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>
- 8.«ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://exploreur.narod.ru/library.htm>
- 9.«Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
10. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>.
- 11.

Брестское городское общественное объединение профессиональных психологов, режим  
досту- па:<http://psybrest.iatp.by/bratus.htm> 12. [hpsy.ru](http://hpsy.ru), режим доступа:  
<http://hpsy.ru/about.htm>