

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №2

_____ Н.А.Вардия

Приказ №01-27/471

от 31.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

_____ О.Д.Гулина

Протокол заседания МС

№ 1 от 30.08.2022 г.

РАССМОТРЕНО:

Руководитель ШМО

_____ Коваленко М.А.

Протокол заседания ШМО

№ 1 от 29.08.2022 г.

Рабочая программа
психолого-педагогических занятий по
формированию эмоционально – волевой сферы
подростков
на 2022 - 2023 учебный год

Программа рассчитана на 10 часов, 1 час в неделю

Название программы: «Будь собой, будь лучшим»

Составитель: Мирзоева А.А., педагог-психолог

г. Радужный

2022 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы. Подростковый возраст относится к критическому периоду развития личности. Остро протекающий перелом психического развития обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления личности. Самосознание – сложное психическое образование, важнейшим компонентом которого является самоотношение, которое активно формируется в старшем подростковом возрасте: вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир. Являясь одной из важнейших образующих личности, самоотношение непосредственно связано с межличностной и социальной позицией, с масштабом и значимостью тех задач и деяний, за которые личность принимает ответственность. Самоотношение непосредственно сказывается на степени активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию. Позитивное самоотношение, по мнению, Р. Бернса, А.В. Визгиной, С.Р. Пантилеева, В.В. Столина и др. проявляется в виде гордости, чувстве собственного достоинства, уважения к себе. Личность высоко оценивает принадлежащие ей качества, отличается согласованностью представлений о себе, предполагает, что отношение окружающих является тождественным ее представлениям. Негативное самоотношение характеризуется презрением, сознанием собственной малоценности. Таким образом, активно развиваясь в подростковом возрасте, самоотношение определяет практически все сферы жизнедеятельности человека, не только на данном этапе, но и в будущем.

Программа «Будь собой! Будь лучшим!»

составлена на основе программы исследования особенностей и самоотношения подростков 14 – 16 лет, «Быть уверенным – это здорово», разработанной А.М.Прихожан, 2000.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в основу положен такой теоретический конструкт, как «самоотношение», тогда как в большинство разработанных программ акцентируют внимание на развитии самооценки подростков. Именно самоотношение является важнейшим компонентом самосознания подростка, сочетает в себе, как когнитивный компонент (знания подростка о самом себе), так и эмоционально-ценностный (отношение к себе, ощущение ценности своего «Я»). Данную программу можно использовать в развивающих, профилактических целях, а также для консультирования и просвещения подростков по вопросам развития самосознания, положительной самооценки, осознания ценности собственной личности.

Цель: помочь учащимся в личностном осмыслении, осознании ресурсов, которые составляют силу личности, личностную основу.

Задачи:

1. Оптимизация взаимодействий в системе «воспитатель-воспитанник»;
2. Коррекция агрессивного поведения;
3. Формирование положительной нравственной направленности личности;
4. Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения;
5. Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я-Концепции», уверенности в себе;
6. Обучение способам саморегуляции, релаксации;
7. Обучение способам выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах.

Реализация перечисленных задач предполагает овладение подростками следующими знаниями:

- о методах и приёмах самоанализа, самопознания, самосовершенствования;
- о приёмах саморегуляции, релаксации;
- об индивидуально-личностных особенностях;
- о способах поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- о навыках эффективного взаимодействия с окружающими.

и умениями:

- применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации; овладеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения свои и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание.
- овладеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

Организационные условия реализации программы.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия от 40 мин.

Содержание программы

Занятие №1. «Знаете ли вы себя?».

Актуализация знаний и представлений подростков о себе.

Занятие №2. «Путешествие к своему Я».

Расширение системы представлений подростков о себе.

Занятие №3. «Кто я?»

Расширение системы представлений подростков о себе.

Занятие №4. «Оценка своего «Я»

Формирование способности адекватно оценить себя.

Занятие №5. «Маски»

Формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности.

Занятие №6. «Я и мой мир»

Развитие способности к осознанию своего «Я»

Занятие №7. «Уверенность в себе»

Формирование уверенности в себе.

Занятие №8. «Быть увереннее»

Формирование уверенности в себе.

Занятие №9. «Идеальное «Я»

Формирование стремления к саморазвитию.

Занятие №10. «Психология счастливого человека»

Формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание программы	Планируемые результаты	Дата	
				План.	Факт.
1.	«Знаете ли вы себя?»	Актуализация знаний и представлений подростков о себе.	Формирование мотивации к совместной деятельности; формирование представлений о системе знаний человека о себе; стимулирование осознания своего «Я».		
2.	«Путешествие к своему Я»	Расширение системы представлений подростков о себе.	Формирование представления о собственной уникальности; развитие способности к осознанию своего «Я»; актуализация представления об отношении к самому себе; формирование представления о ценности собственной личности.		
3.	«Кто я?»	Расширение системы представлений подростков о себе.	Формирование более полного представления о себе, своих особенностях; раскрытие многоаспектности своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию; формирование представления о своем идеальном «Я».		
4.	«Оценка своего «Я»	Формирование способности адекватно оценить себя.	Формирование представления о многоаспектности самоотношения, формирование представления о факторах, влияющих на самоотношение; стимулирование осознания влияния окружающих на представления и отношение подростка		

			к самому себе; создание мотивации к формированию самооотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.		
5.	«Маски».	Формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности.	Формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения; осознание представления о себе в глазах других людей, осознание сущности своего «Я».		
6.	«Я и мой мир»	Развитие способности к осознанию своего «Я».	Развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе; осознание ресурсов собственной личности; стимулирование развития механизмов самопознания; формирование положительной самооценки.		
7.	«Уверенность в себе»	Формирование уверенности в себе.	Формирование способности к безусловному принятию себя; осознание личностных ресурсов, возможностей; овладение навыками саморегуляции; формирование навыков самораскрытия.		
8.	«Быть увереннее»	Формирование уверенности в себе.	Формирование способности к безусловному принятию себя; осознание личностных ресурсов, возможностей; формирование навыков самораскрытия.		
9.	«Идеальное «Я»	Формирование стремления к саморазвитию.	Формирование представления о своем идеальном «Я»; формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности; создание мотивации для дальнейшей работы		

			над собой.		
10.	«Психология счастливого человека»	Формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.	Формирование безусловного самопринятия; формирование представления о возможных путях саморазвития; осознание личностных ресурсов, возможностей; формирование уверенности в себе.		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Галигузова Л.Н., Мещерякова С.Ю., Царегородцева Л.М. Психологические аспекты воспитания детей в домах ребенка и детских домах // Вопросы психологии. – 1990. – №6. – С.17-25
2. Горелов И.Н. Умеете ли вы общаться? Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1991
3. Дубровина И.В. Предмет и задачи школьной психологической службы // Вопросы психологии. – 1988. – №5. – С.47-54
4. Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог, 2003. – №№30, 31
5. Кривцова С.В. Навыки жизни: В согласии с собой и миром. – М., 2003
6. Непомнящий Н.И. Становление личности ребенка. – М., 2004
7. Панченко С. Межзвездный скиталец. Психологическая игра для учащихся 6-7классов. // Школьный психолог, 2003. – №16
8. Практическая психология в тестах. – М., 2001
9. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю.Хрящевой. – СПб.: «Ювента», Институт тренинга, 1999. – 256 с.
10. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000
11. Психологические рекомендации по воспитанию детей в домах ребенка, детских домах и школах-интернатах / Под ред. И. В. Дубровиной и др. М.:Просвещение, 1986
12. Рабочая книга школьного психолога / И.В.Дубровина, М.К.Акимова, Е.М.Борисова и др. / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991
13. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1. – 384 с.
14. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: «Романов», 2001
15. Скребцова М., Лопатина А.. Ступени мудрости – М., 2008
16. Уроки нравственности. Учебно-методический комплект. – ООО «Издательский, образовательный и культурный центр «Детство. Отрочество. Юность», 2005
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001
18. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001
19. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000

Занятие №1. «Знаете ли вы себя?».

Цель занятия: актуализация знаний и представлений подростков о себе.

Задачи:

- знакомство, создание положительного эмоционального фона;
- формирование мотивации к совместной деятельности;
- формирование представлений о системе знаний человека о себе;
- стимулирование осознания своего «Я».

Упражнение 1. «Круги».

Упражнение 2. «Я и мой внутренний мир».

Упражнение 3. «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».

Упражнение 4. «Походите так, как...»

Упражнение 5. «Интересные вопросы».

Упражнение 6. «Рожицы»

Занятие №2. «Путешествие к своему Я».

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе.

Задачи:

- формирование представления о собственной уникальности;
- развитие способности к осознанию своего «Я»;
- актуализация представления об отношении к самому себе;
- формирование представления о ценности собственной личности.

Упражнение 1. «Ритуалы приветствия».

Упражнение 2. «Я - уникальный».

Упражнение 3. «Самоотношение».

Упражнение 4. «Остров мечты».

Упражнение 5. «Мое самовосприятие».

Упражнение 6. «Спасибо за приятное занятие»

Занятие №3. «Кто я?».

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе

Задачи:

- формирование более полного представления о себе, своих особенностях;
- раскрытие многоаспектности своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию;
- формирование представления о своем идеальном «Я».

Упражнение 1. «Эхо».

Упражнение 2. «Кто Я?».

Упражнение 3. «Герб своего «Я»».

Упражнение 4. «Представь себя в виде животного».

Упражнение 5. «Прогулка».

Упражнение 6. «На занятии было...»

Занятие №4. «Оценка своего «Я»».

Цель занятия: формирование способности адекватно оценить себя.

Задачи:

- формирование представления о многоаспектности самоотношения
- формирование представления о факторах, влияющих на самоотношение;
- стимулирование осознания влияния окружающих на представления и отношение подростка к самому себе;
- создание мотивации к формированию самоотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

Упражнение 1. «Приветствие».

Упражнение 2. «Пирог».

Упражнение 3. «Самоисследование».

Упражнение 4. «Мнения».

Упражнение 5. «Остров».

Упражнение 6. «Притча про ворону и павлина»

Упражнение 7. «На занятии было...»

Занятие №5. «Маски».

Цель занятия: формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности.

Задачи:

- формирование представления о факторах, влияющих на формирование самоотношения;
- осознание представления о себе в глазах других людей.
- осознание сущности своего «Я».

Упражнение 1. «Приветствие»

Упражнение 2. «Волшебное зеркало».

Упражнение 3. «Маски».

Упражнение 4. «Без маски».

Упражнение 5. «Калейдоскоп»

Упражнение 6. «Рожицы».

Занятие №6. «Я и мой мир».

Цель занятия: развитие способности к осознанию своего «Я».

Задачи:

- развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе;
- осознание ресурсов собственной личности;
- стимулирование развития механизмов самопознания;
- формирование положительной самооценки.

Упражнение 1. «Приветствие».

- Упражнение 2. «Афоризмы».
- Упражнение 3. «Зато я».
- Упражнение 4. «Хромая обезьяна».
- Упражнение 5. «Ладонка»
- Упражнение 6. «Рожицы».

Занятие №7. «Уверенность в себе».

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- овладение навыками саморегуляции;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

Упражнение 1. «Художники».

Упражнение 2. «Уверены ли вы в себе?»

Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца».

Упражнение 4. «Розовый куст».

Упражнение 5. «Путаница».

Упражнение 6. «Символ уверенности»

Упражнение 7. «Я управляю собой».

Упражнение 8. «Рожицы».

Занятие №8. «Быть увереннее».

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

Упражнение 1. «Сигнал».

Упражнение 2. «Письмо себе любимому».

Упражнение 3. «Объявление в газету».

Упражнение 4. «Карлики и великаны».

Упражнение 5. «Если бы я был».

Упражнение 6. «Скульптура».

Упражнение 7. «Аплодисменты».

Занятие №9. «Идеальное «Я»».

Цель занятия: формирование стремления к саморазвитию.

Задачи:

- формирование представления о своем идеальном «Я»;
- формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности;
- создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

Упражнение 1. «Меняющаяся комната».

Упражнение 2. «Зеркало».

Упражнение 3. «Годы юности».

Упражнение 4. «Моя Вселенная».

Упражнение 5. «Бумажные мячики».

Упражнение 6. «Мои жизненные цели».

Упражнение 7. Рефлексия.

Занятие №10. «Психология счастливого человека».

Цель занятия: формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Задачи:

- формирование безусловного самопринятия;
- формирование представления о возможных путях саморазвития;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование уверенности в себе.

Упражнение 1. «Ассоциация со встречей».

Упражнение 2. «Манифест свободного человека».

Упражнение 3. «Походите так, как».

Упражнение 4. «Чемодан».

Упражнение 5. «Рефлексия».

