

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«Кингисеппская средняя общеобразовательная школа № 2»**

Принято

Педагогическим советом школы  
Протокол № 1 от 30.08.2016 г.

Утверждено

Приказом № 250 от 31 августа 2016 г.

**Рабочая программа  
кружка  
«Тропинка к своему Я»**

г. Кингисепп  
2016 год

## **Пояснительная записка**

Программа «Тропинка к своему Я» основана на положениях Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Во все времена развитие общества было немислимым без параллельного, а лучше - опережающего развития личности. Личность человека – неповторима и уникальна, а внутренний мир каждого – богат и многообразен.

Взаимоотношения с другими людьми важны и актуальны для человека любого возраста. Однако особо значимой представляется их роль для подростков, которые как раз в этом крайне сложном возрасте осваивают во взаимодействии со сверстниками сложный мир человеческих связей, постигают сущность собственного «Я» в соответствии с «зеркальным» эффектом и одновременно удовлетворяют потребности в человеческих связях, в самоутверждении, в привязанности, в самосознании, а также в системе ориентаций и объекте поклонения.

В этой связи подростки нуждаются в определённой помощи и поддержке со стороны взрослых для понимания и осмысления собственного «Я», своих особенностей, способностей, переживаний, самооценки; выработке умений и навыков общения и взаимодействия со сверстниками и другими людьми.

### **Цель программы:**

Помочь подросткам справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками.

### **Задачи программы:**

- Расширение и углубление познаний подростков о себе.
- Развитие эмоционально-волевой сферы.
- Развитие чувства коллективизма, ответственности друг за друга.
- Формирование опыта нравственного поведения и социального доверия.
- Формирование самостоятельности, самоконтроля и уверенности в себе.
- Гармонизация противоречивости личности.
- Формирование адекватной самооценки у подростков.
- Развитие коммуникативных навыков.

## **1. Содержание программы**

### **68 часов:**

#### **Организационные занятия – 3 ч.**

Знакомство, выработка правил работы в группе, создание благоприятного психологического климата в группе и позитивного настроения.

#### **Я и другие – 29 ч.**

Эмоциональное развитие, развитие внимания подростков к себе и своим чувствам, формирование умений сотрудничества и взаимодействия друг с другом, воспитание коммуникативной культуры и освоение правил эффективного общения, развитие чувства толерантности и формирование толерантного отношения друг к другу, освоение навыков и способов разрешения конфликтов и умений избегания конфликтных ситуаций.

#### **Тропинка к своему Я – 11 ч.**

Осознание своих социальных ролей (ученик, сын-дочь, внук-внучка, друг и др.), изучение своих интересов и способностей, попытка заглянуть в свой внутренний мир и развитие уверенности в себе.

#### **Свобода и ответственность – 10 ч.**

Размышления и рассуждения о правах и свободах человека, ученика и др., к чему приводит нарушение прав и свобод личности, закрепление способов разрешения

конфликтных ситуаций мирным путём, закрепление правил и норм коммуникативной культуры.

**Жизнь, которую мы выбираем – 15 ч**

Здоровый образ жизни и его преимущества. Привычки. Организация свободного времени. Настроение. Выбор жизненного пути.

## **2. Планируемые результаты**

Знания и умения, полученные на занятиях кружка «Тропинка к своему Я» помогут:

- Расширить и углубить познания подростков о себе.
- Разобраться в своих способностях и заглянуть в свой внутренний мир.
- Сформировать опыт нравственного поведения и социального доверия.
- Развить коммуникативные навыки.
- Развить такие качества личности, как самостоятельность, наблюдательность, трудолюбие, уверенность в себе и самоконтроль.
- Сформировать адекватную самооценку у подростков.

### 3 Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
1	Вводное занятие. Знакомство. Первичная диагностика: Социометрия.	1	Знакомство в игровой форме. Тест.	Интерпретация результатов. Рефлексия.
2	Знакомство. Правила группы. Создание благоприятного психологического климата в группе и позитивного настроения.	1	Обсуждение. Выработка правил группы. Игра «Волшебный стул».	Обсуждение. Рефлексия.
3	Знакомство. Закрепление и корректировка правил группы.	1	Обсуждение правил группы. Игра «Поменяемся местами».	Рефлексия.
4	В мире человеческих эмоций. Психологический практикум.	1	Игры, упражнения на развитие и распознавание эмоций.	Рефлексия.
5	В мире человеческих эмоций. Психологический практикум.	1	Игры, упражнения.	Рефлексия.
6	Что я люблю? Развитие внимания обучающегося к себе, своим чувствам и переживаниям.	1	Игры и упражнения на внимание, распознавание своих чувств.	Рефлексия.
7	Что я люблю? Развитие внимания обучающегося к себе, своим чувствам и переживаниям.	1	Игры и упражнения на распознавание своих чувств.	Рефлексия.
8	Выразительные движения или как понять людей без слов. Способы невербальной коммуникации (мимика, жесты, пантомимика)	1	Знакомство со средствами невербальной коммуникации (мимика, жесты и др.) Игра «Угадай предмет».	Рефлексия.
9	Выразительные движения или как понять людей без слов. Способы невербальной коммуникации (мимика, жесты, пантомимика)	1	Игра «Пойми меня»	Рефлексия.
10	Я среди людей. Учимся сотрудничать.	1	Игры и упражнения на взаимодействие.	Ролевая игра. Рефлексия.

11	Я среди людей. Учимся сотрудничать.	1	Игры и упражнения на взаимодействие.	Ролевая игра. Рефлексия.
12	Умей договариваться. Правила эффективного общения.	1	Освоение правил эффективного общения.	Психологический практикум. Рефлексия.
13	Умей договариваться. Правила эффективного общения.	1	Освоение и закрепление правил эффективного общения.	Психологический практикум. Рефлексия.
14	Умей договариваться. Правила эффективного общения.	1	Закрепление правил эффективного общения.	Психологический практикум. Рефлексия.
15	Как сказать «НЕТ» и общение в ситуации отказа.	1	Освоение способов бесконфликтного отказа. Практические упражнения.	Психологический практикум. Рефлексия.
16	Как сказать «НЕТ» и общение в ситуации отказа.	1	Разыгрывание ситуаций из жизни обучающихся «Я говорю НЕТ».	Психологический практикум. Рефлексия.
17	Как сказать «НЕТ» и общение в ситуации отказа.	1	Ролевые игры на общение в ситуации отказа.	Психологический практикум. Рефлексия.
18	Роль интонации в общении.	1	Работа с голосом, интонацией. Творческие задания (диалоги).	Психологический практикум. Рефлексия.
19	Роль интонации в общении (в ситуации просьбы)	1	Работа с голосом, интонацией. Творческие задания (диалоги) с обращением-просьбой.	Психологический практикум. Рефлексия.
20	Роль интонации в общении (в ситуации просьбы)	1	Игры-диалоги (в ситуации просьбы). Работа с голосом и интонацией.	Психологический практикум. Рефлексия.
21	Стремись делать добро! Что такое толерантность?	1	Игры и упражнения на развитие чувства толерантности	Психологический практикум. Рефлексия.

22	Стремись делать добро! Что такое толерантность?	1	Игры и упражнения на развитие чувства толерантности. Изготовление сувениров из бумаги.	Психологический практикум. Рефлексия.
23	Стремись делать добро! Что такое толерантность?	1	Игры и упражнения на развитие чувства толерантности. Изготовление сувениров из бумаги.	Психологический практикум. Рефлексия.
24	Учимся дружить. Законы дружбы.	1	Обсуждение и формулировка законов дружбы.	Психологический практикум. Рефлексия.
25	Учимся дружить. Как сохранять дружеские отношения?	1	Дискуссия.	Психологический практикум. Рефлексия.
26	Учимся дружить.	1	Игры и упражнения на коммуникативную культуру.	Психологический практикум. Рефлексия.
27	Конфликты и способы их разрешения.	1	Упражнения на избежание конфликтных ситуаций.	Психологический практикум. Рефлексия.
28	Конфликты и способы их разрешения.	1	Ролевые игры.	Психологический практикум. Рефлексия.
29	Конфликты и способы их разрешения.	1	Ролевые игры.	Психологический практикум. Рефлексия.
30	Я и мой класс. Волшебные превращения.	1	Обсуждение изменений в личности	Психологический практикум. Рефлексия.
31	Я и мой класс. Волшебные превращения.	1	Обсуждение изменений в классе.	Психологический практикум. Рефлексия.
32	Я и мой класс. Волшебные превращения.	1	Обсуждение изменений в отношениях с другими людьми.	Психологический практикум. Рефлексия.

33	Кто Я? Мои социальные роли.	1	Собеседование.	Психологический практикум. Рефлексия.
34	Кто Я? (Ученик, друг)	1	Обсуждение. Ролевая игра.	Психологический практикум. Рефлексия.
35	Кто Я? (Сын, дочь, внук, внучка)	1	Обсуждение. Ролевая игра.	Психологический практикум. Рефлексия.
36	Расскажи мне о себе. Мои способности.	1	Собеседование-интервью. Тест «КОС»	Психологический практикум. Рефлексия.
37	Расскажи мне о себе. Мои способности.	1	Собеседование-интервью. Игра «Я могу»	Психологический практикум. Рефлексия.
38	Мой внутренний мир. Мои интересы.	1	Рисунки. Развитие воображения.	Рефлексия.
39	Мой внутренний мир. Мои интересы.	1	Тест «Карта интересов»	Интерпретация результатов. Рефлексия.
40	Уникальность моего и твоего внутреннего мира.	1	Обсуждение.	Рефлексия.
41	Кого я могу впустить в свой внутренний мир.	1	Игра «Глаза в глаза».	Рефлексия.
42	Что значит верить в себя?	1	Упражнения на формирование уверенности в себе.	Рефлексия.
43	Что значит верить в себя?	1	Упражнения на формирование уверенности в себе.	Рефлексия.
44	Что значит быть свободным?	1	Рассуждения по теме: о человеческой свободе и зависимости (не свободе)	Рефлексия.
45	Характеристика и характерные черты свободного человека.	1	Создание образа «свободного человека»	Рефлексия.
46	Может ли быть свободным Ученик?	1	Размышления по теме.	Рефлексия.

47	Права и обязанности школьника могут давать свободу Ученику или нет?	1	Ролевая игра.	Рефлексия.
48	Можно ли нарушать права и свободу других людей?	1	Обсуждение. Анализ ситуаций.	Рефлексия.
49	К чему приводит нарушение прав и свобод других людей?	1	Размышления по теме. Разбор ситуаций.	Рефлексия.
50	Способы разрешения конфликтных ситуаций мирным путём.	1	Ролевые игры.	Рефлексия.
51	Способы разрешения конфликтных ситуаций мирным путём.	1	Ролевые игры.	Рефлексия
52	Коммуникативная культура.	1	Игра «Волшебный стул».	Рефлексия.
53	Коммуникативная культура.	1	Игра «Волшебный стул».	Рефлексия.
54	Здоровье и самочувствие.	1	Собеседование	Рефлексия.
55	Здоровье и самочувствие.	1	Ролевая игра.	Рефлексия.
56	Полезные и вредные привычки.	1	Обсуждение.	Рефлексия.
57	Полезные и вредные привычки.	1	Ролевая игра.	Рефлексия.
58	Полезные и вредные привычки.	1	Коллективное рисование плакатов.	Рефлексия.
59	Здоровье и мода.	1	Рассуждения по теме.	Рефлексия.
60	Здоровье и мода.	1	Коллективный выпуск стенгазеты.	Рефлексия.
61	Мы – выбираем здоровье!	1	Игра.	Рефлексия.
62	Умеете ли вы проводить свободное время?	1	Анкетирование, собеседование.	Рефлексия
63	Моё свободное время – трамплин для движения вперёд.	1	Творческая работа (мини-сочинение).	Рефлексия.
64	Моё хобби.	1	Рассказ о своих увлечениях. Коллаж.	Рефлексия.
65	Нравитесь ли вы людям?	1	Тест.	Интерпретация результатов. Рефлексия.
66	Как моё настроение и мой характер влияют на взаимоотношения с людьми.	1	Рассуждения. Тест.	Рефлексия.
67	Моё отношение к жизни.	1	Тест	Интерпретация результатов. Рефлексия.
68	Я – капитан своей жизни.	1	Творческая работа (мини-рассказ). Игра.	Рефлексия.