



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа элективного курса «Я подросток» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также федеральной рабочей программы воспитания.

Данная программа предназначена для подростков, обучающихся в 7 классе. Соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, контроль собственной раздражительности, застенчивости и неуверенности в себе, пути разрешения конфликтов и т.д.

Цель программы: Помочь подросткам осознать свои особенности, познакомить с миром эмоций и научить контролировать раздражительность, застенчивость, неуверенность в себе и т.д.

Задачи:

- Создание условий для успешной социальной адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности.
- Развитие культуры общения с собеседниками, желание высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей.
- Развитие желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.
- Расширение представлений о мире эмоций.
- Оказание подросткам психолого-педагогической поддержки.

Подростковый возраст называют периодом «бури и натиска». Разные люди, в силу различных биологических особенностей, переживают этот период по-разному — для кого — то он проходит относительно спокойно, другие же ощущают, что «почва уходит из-под ног». Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Поэтому очень важно в это время поддержать ребенка, помочь решить те или иные проблемы.

Интенсивно растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому, либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка. Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков является также раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними соответствующую работу. Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Задача психолога — научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, избегать «застревания аффекта».

Преимущество «уроков психологии» в том, что, во-первых — они позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолога – 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.

Методические приемы:

- 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).

Структура занятия

1. Ритуал приветствия. 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. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения. Иначе оно превратится в простую забаву.

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. Это помогает им лучше сформулировать (а значит, осознать!) опыт, полученный на уроке.

5. Ритуал завершения занятия.

Программа «Я – подросток» рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

В результате освоения программы дети к концу года научатся контролировать собственные эмоции, пополнят арсенал лексических единиц, связанных со сферой чувств, разовьют навыки отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений, снизится эмоциональная нестабильность.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования преподавание психологии в 7 классе

направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

В соответствии с требованиями ФГОС воспитательный результат освоения курса подразумевает «духовно-нравственные приобретения, которые получил школьник вследствие участия в той или иной деятельности». Воспитательные результаты любого из видов деятельности школьников распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов – расширение знаний о себе и своих способностях, развитие процесса самопознания, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, способность к рефлексивной деятельности.

Второй уровень результатов - развитие творческого мышления обучающихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации.

Третий уровень результатов — понимание феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### Раздел 1. Введение (1 час)

#### *Что значит «Я – подросток»?*

«Интервью». Правила работы в группе. Подростковый кризис. Описание в тетради неприятной ситуации.

### Раздел 2. Эмоции (4 часа)

#### *Как узнать эмоцию?*

«Угадай эмоцию». Способы демонстрации эмоций. Распознавание эмоций.

#### *Я – наблюдатель*

«Угадай-ка». 9 базовых эмоций по К.Изарду. «Дорисуй». Эмоциональный портрет.

#### *Мои эмоции*

Притча Н.Пезешкяна «Легкое лечение». Упражнение «Фантом». Словесное описание ощущения.

#### *Эмоциональный словарь*

Словарь чувств. Положительные и отрицательные эмоции.

### Раздел 3. Чувства (8 часов)

#### *Чувства «полезные» и «вредные»*

Филогенетическое значение страха и злости. «Речь в защиту страха» (Г.Цукерман). Польза и вред эмоций.

#### *Сказка «Страна чувств»*

Слушание сказки Т.Зинкевич-Евстигнеевой. Выражение мысли сказки одной фразой.

#### *Нужно ли управлять своими эмоциями?*

Управление эмоциями. Сказка В.Симонова «Емелино настроение». Эксперимент Ч.Осгуда. Эмоциональный дневник. Самоанализ «Что поднимает настроение, что снижает настроение».

#### *Что такое «запретные» чувства*

Запрет на выражение некоторых эмоций. «Эксперимент». «Подвиг искренности».

#### *Какие чувства мы скрываем?*

Упражнение «Айсберг». «Надводные» и «подводные» эмоции. Причины, по которым люди скрывают свои чувства.

#### *Маска*

Копилка ситуаций. Стереотипно скрываемые чувства. «Лицевая» и «оборотная» сторона маски. Рисование «Маска для родителей».

#### *Я в «бумажном зеркале»*

Анализ «словаря эмоций» и списка «подводных чувств». «Бумажное зеркало». Сокращенный опросник Басса-Дарки. Модифицированный вариант методики VASA для диагностики тревожности подростков.

#### *«Бумажное отражение»*

Тревожность, словесная агрессия, подозрительность. Проявление эмоций в определенных ситуациях (работа в малых группах). Самоанализ эмоциональной сферы.

### Раздел 4. Страх (6 часов)

### ***Что такое страх?***

Психологическая природа страха. «Чего бояться люди». Проработка и разрядка страхов.

### ***Страхи и страшилки***

Упражнение «Клопы». Страшилка. Правила, по которым строятся страшилки. Создание страшилок в парах или тройках.

### ***Страшная-страшная сказка***

Отличие страшилки от сказки. Упражнение «Превращение». Создание сказок.

### ***Побеждаем все тревоги***

Игра «Гражданская оборона». Как справиться со страхом. Способы борьбы с тревогой и страхом. Просмотр мультфильма «Как песочник преодолел свой страх».

### ***А что они обо мне подумают?***

Копилка ситуаций. Упражнение «Гримаса». Страх оценки и самооценочные страхи. Составление коллажа «Я глазами разных людей».

### ***Страх оценки***

Упражнение «Крокодил». Упражнение «Клоун». Способы справиться с неловкостью. «Метафорический автопортрет».

## **Раздел 5. Злость (2 часа)**

### ***Злость и агрессия.***

Польза и вред злости. Упражнение «Как я зол!». Способы поведения в конфликтной ситуации.

### ***Как справиться со злостью***

Упражнение «Кошки – собаки». Способы справиться со злостью. Памятка по способам «спуска пара». Способы косвенной разрядки агрессии. Упражнение «Лист гнева». Способы безопасной разрядки агрессии. «Дневные события».

## **Раздел 6. Обида и вина (3 часа)**

### ***Обида.***

Психологическая природа обиды. Упражнение «Геометрия обиды». Обида и ее последствия для межличностных отношений.

### ***Как простить обиду?***

Возможности разрядки обиды. Письмо обидчику. «Герб и символ».

### ***Ах, чем я виноват?***

Психологическое содержание чувства вины и стыда. Упражнение «Сказка». Проективная разрядка чувства вины и стыда. «Автопортрет».

## **Раздел 7. Эмпатия (5 часов)**

### ***Что такое эмпатия?***

Стихотворение Ю.Саакяна «Горе козла». Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций. Упражнение «Мигалки».

### ***Зачем мне нужна эмпатия?***

Диагностика уровня эмпатии. Список «эмпатийных» проявлений.

### ***Развиваем эмпатию***

Упражнение «Лицом к лицу». Упражнение «Фотографии». Влияние собственного опыта на интерпретацию.

***Еще раз про эмпатию***

Упражнение «Кто сказал «мяу?»». Упражнение «Кто дотронулся?».

***Эмпатия в действии***

Эмпатия в жизни. Упражнение «Сыщик». Игра «Баржа».

**Раздел 8. Эффективное общение (3 часа)**

***Способы выражения чувств***

Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Поиск способов безопасного выражения чувств. Принцип «Я-высказывания».

***Тренировка «Я-высказываний»***

Переформулирование обидных высказываний. «Я-послания». «Грани моего Я».

***Комплименты***

Уместный комплимент. Способы формулирования комплиментов. Правила говорения и принятия комплиментов. Упражнение «Проблемы».

**Раздел 9. Заключение (2 часа)**

***Подведение итогов***

Рефлексия. Собственные достижения. Рисуем психологию. Рисование «Прошлое, настоящее, будущее».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение	1		1	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a>
2	Эмоции	4		4	<a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a>
3	Чувства	8		8	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
4	Страх	6		6	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
5	Злость	2		2	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
6	Обида и вина	3		3	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
7	Эмпатия	5		5	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
8	Эффективное общение	3		3	ppms22.ru
9	Заключение	2	1	1	
Общее количество часов по программе 34					

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что значит «Я – подросток»?	1		1		<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a>
2	Как узнать эмоцию	1		1		<a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a>
3	Я – наблюдатель	1		1		<a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a>
4	Мои эмоции	1		1		<a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a>
5	Эмоциональный словарь	1		1		<a href="http://www.psycheya.ru">http://www.psycheya.ru</a>
6	Чувства «полезные» и «вредные»	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
7	Сказка «Страна чувств»	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
8	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
9	Что такое «запретные» чувства	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
10	Какие чувства мы	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>

	скрываем?				
11	Маска	1		1	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
12	Я в «бумажном зеркале»	1		1	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
13	Бумажное отражение	1		1	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
14	Что такое страх?	1		1	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
15	Страхи и страшилки	1		1	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
16	Страшная-страшная сказка	1		1	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
17	Побеждаем все тревоги	1		1	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
18	А что они обо мне подумают?	1		1	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
19	Страх оценки	1		1	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
20	Злость и агрессия	1		1	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
21	Как справиться со злостью	1		1	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
22	Обида	1		1	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
23	Как простить обиду?	1		1	<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>

24	Ах, чем я виноват?	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
25	Что такое эмпатия?	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
26	Зачем мне нужна эмпатия?	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
27	Развиваем эмпатию	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
28	Еще раз про эмпатию	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
29	Эмпатия в действии	1		1		<a href="http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm">http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm</a>
30	Способы выражения чувств	1		1		ppms22.ru
31	Тренировка «Я-высказываний»	1		1		ppms22.ru
32	Комплименты	1		1		ppms22.ru
33	Собственные достижения	1		1		
34	Творческая работа	1	1			
Общее количество часов 34						

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## *Материалы*

1. Карточки для игры «Угадай эмоцию»
2. Пиктографические изображения эмоций (К.Изард)
3. Цветные карандаши
4. Карточки с заданиями
5. Тетради для выполнения заданий
6. Косынки
7. Карточки с незаконченными предложениями
8. Ножницы
9. Бумага для записей
10. «Листы гнева»
11. Карточки для упражнения «Фотографии» (Гамезо М., Домашненко А. «Атлас по психологии»)

## *Литература:*

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций/ Г.М.Бреслав. – 2-е изд., стер. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. – 544 с. (Психология для студента)
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В.Вачков. - М., 2001г.
3. Гамезо М., Домашненко А. Атлас по психологии
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»).
5. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И.Козлов.-Екатеринбург,1997 г
6. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
7. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.

## *Литература 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://explorateur.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 доступа: <http://psybrest.iatp.by/bratus.htm>
12. hpsy.ru, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
13. «Флогистон: Психология из первых рук», режим доступа: <http://flogiston.ru/library>
14. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
15. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
16. Мир позитива. Ру, режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>
17. VitalP'Art — Psyberia.Ru «Продвинутая психология для несовершеннолетних», режим доступа: <http://psyberia.ru/about/>
18. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>