

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по  
методической работе

\_\_\_\_\_ С.В.Рыжова

«31» августа 2021г.

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

Протокол №1

от «31» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО «ЦППМиСП»

\_\_\_\_\_ И.Ф.Решилина

«31» августа 2021г.

**Рабочая программа**

**«Я и мой мир»**

Направленность: социально-гуманитарная

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Специалисты, реализующие программу:

Рыжова Светлана Викторовна,

педагог-психолог

Алексин, 2021-2022 учебный год

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа «Я и мой мир» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по развитию и коррекции эмоционально-личностной сферы младших подростков «Я и мой мир».

**Направленность программы:** социально-гуманитарная.

**Тип программы:** психологическая, коррекционно-развивающая.

**Особенности организации образовательной деятельности по программе:** допускается расхождение количества учебных часов, предусмотренных рабочей программой на проведение учебных занятий и фактическим количеством проводимых учебных занятий по причинам:

- праздничных дней;
- внеплановых нерабочих дней и др.

Корректировка учебного плана рабочей программы отражается в журнале педагога-психолога.

Допускается реализация программы в дистанционном формате.

**Цель:** создание условий для формирования социальных навыков, способствующих успешной адаптации обучающегося в обществе, повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности.

**Задачи:**

- активизация личностных ресурсов, способствующих воспитанию у обучающихся ответственности за свое здоровье, поступки;
- создание условий для формирования нравственных, волевых, деловых качеств личности обучающегося.

**Продолжительность курса:** Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 35 часов. Количество времени рассчитано непосредственно на проведение практических занятий.

**Длительность пребывания обучающегося в группе:** 1 раз в неделю по 1 часу.

**Время проведения:** согласно расписания занятий в Центре.

**Формы занятий:** индивидуальная форма работы.

**Показания и противопоказания к применению программы:** направлена на повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности обучающихся младшего школьного и младшего подросткового возраста (формирование адекватной самооценки, социальных навыков, профилактику социальной дезадаптации). Противопоказанием для реализации программы является наличие глубокой умственной отсталости, острые психотические состояния.

**Эффективность программы и способы ее отслеживания:** оценка достижения планируемых результатов осуществляется изучением динамики показателей развития отдельных компонентов эмоционально-личностной сферы обучающихся до занятий по программе (входное тестирование) и по окончании ее; анализом материалов рабочих тетрадей; наблюдением, анализом уровня рефлексии, изучением обратной связи родителей и др.

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться:

- повышение уровня самосознания обучающихся (развитие умения постепенно выделять качества из отдельных видов деятельности и поступков, обобщать и осмысливать их как особенности своего поведения, а затем и качества своей личности, что способствует формированию полноценности личности, обеспечению ее целостности и единства);
- повышение уровня социальных навыков обучающихся (улучшение межличностных отношений со сверстниками, родителями, педагогами).

## 2. Учебно-тематический план

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	<i>Вводный</i>	1	-	1	Диагностика
2.	<i>Блок «Я-личность»</i>	17	4	13	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.1	Индивид - личность - индивидуальность	3	0,5	2,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.2	Мои потребности	1	0,25	0,75	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.3	О ценностях и целях	1	0,25	0,75	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.4	На пути к счастью	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.5	Как я сам себя оцениваю и как меня оценивают другие	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.6	Мое лучшее «Я»	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.7	Мой темперамент и мой характер	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.8- 2.9	Если ты - мальчик, если ты - девочка ... (полоролевая идентификация)	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
2.10	Я и мое здоровье. Промежуточная диагностика.	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
3.	<i>Блок «Я и другие люди»</i>	16	3,5	12,5	Итоговая рефлексия Наблюдение Диагностика
3.1	Я хозяин своей жизни	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
3.2	Как управлять собой	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
3.3	С чего начинается личность?	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
3.4	Я и моя социальная роль	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение

3.5	Воспитание самого себя. Как жить по своей программе в гармонии с окружающими	3	0,5	2,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
3.6	Я отвечаю за окружающий мир. Основы общения	3	0,5	2,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
3.7	От взаимопонимания - к самому себе	2	0,5	1,5	Итоговая рефлексия Наблюдение
4.	<b>Заключительный</b>	1	-	1	Диагностика
Итого		35	7,5	27,5	

### 3. Учебно-методическое обеспечение программы

При реализации программы используются следующие методы и приемы: беседа, разминки, психотехнические игры, МАК, интерактивные упражнения, тесты, метод мозгового штурма, дискуссии, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры, рефлексия.

Психологический инструментарий:

- песочница с песком, тематические наборы фигурок (для использования приемов песочной терапии);

- колоды метафорических ассоциативных карт (МАК) различной направленности: «Дерево как образ человека», «Окна и двери», «Пути - дороги», «О природе и погоде», «Из сундука прошлого», «Teenagers», «Источник» и др.;

- игровые платформы «Портрет в полный рост», «Дорога к...», «Полярная звезда», игра «Свой среди своих» (издательство «Генезис»);

- канцтовары (карандаши, масляная пастель, гуашевые и акварельные краски, кисти, бумага А1-А4) для проективных диагностических тестов и применения методов арт-терапии.

### Список литературы

Буравцова, Н.В. Ассоциативные карты в психотерапии деструктивных проявлений [Текст]:/ Н.В.Буравцова.- Новосибирск, 2018.- 420 с.

Гущина, Т.Н. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков [Текст]: практическое пособие: 2-е изд., испр. и доп./Т.Н.Гущина.- М.: АРКТИ, 2008.- 120 с.

Иванова, Е.Н. Иду на конфликт [Текст]: «разнимательная» конфликтология / Е.Н.Иванова. - СПб.: ООО Изд-во ДНК, 2003. – 240 с.

Исаев, Д.Н. Эмоциональный стресс [Текст]: психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д.Н.Исаев.- СПб.: Речь, 2005. – 400 с.

Кипкинс, М. Тренинг коммуникации [Текст]: 2-е изд., стер./ М.Кипкинс.- М.: Ось-89, 2006.- 128 с.

Коновалова, Н.Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников [Текст] / Н.Л. Коновалова.- СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000. – 232 с.

Кулаков, С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков [Текст]: психологический практикум / С.А. Кулаков.- СПб.: Речь, 2004. – 464 с.

Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками [Текст]: учеб, пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Г.Лидерс. – М.: Академия, 2003. – 256 с.

Малкина-Пых, И.Г. Телесная терапия [Текст]: справочник практического психолога / И.Г.Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005.- 752 с.

Слободяник, Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении [Текст]: практическое пособие / Н.П. Слободяник.- М.: Айрис-пресс, 2003.- 256 с.

Шевцова, И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста [Текст]: сборник авторских упражнений / И.В. Шевцова.- СПб.: Речь, 2007. – 192 с.

Кулагин, И.Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека [Текст]: учеб, пособие для студ. высш. уч. завед./ И.Ю.Кулагин, В.Н.Коллюцкий.- М.: Сфера, 2004.- 464 с.

Кэррел, С. Групповая психотерапия подростков [Текст]: практикум по психотерапии / С. Кэррел; пер. с англ. А.Маслова. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.

Смид, Р. Групповая работа с детьми и подростками [Текст] / Р.Смид; пер. с англ. Ю.В. Брянцевой. – М.: Генезис, 1999. – 272 с.

Фопель, К. Как научить детей сотрудничать [Текст]: психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4 т. Т.2, Т.3, Т.4 / Клаус Фопель; пер с нем. О.Ковалевской. – М.: Генезис, 1998.- 160 с.

Фопель, К. Психологические группы [Текст]: рабочие материалы для ведущего: практическое пособие / Клаус Фопель; пер с нем. Е.Патяевой – М.: Генезис, 2004.- 256 с.

Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе [Текст]: психологические игры и упражнения / Клаус Фопель; пер с нем. Л. Алексеевской, Л.Вознесенской – М.: Генезис, 2003.- 336 с.

Фопель, К. Чтобы дети были счастливы [Текст]: психологические игры и упражнения для детей школьного возраста / Клаус Фопель; пер с нем. М.Поляковой. – М.: Генезис, 2005.- 255 с.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я». Москва. Генезис, 2005г.

Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьника [Текст]: практическое пособие / авт.-сост. В.В.Онишина. – М.: АРКТИ, 2008.- 152 с.

Победи конфликт! [Текст]: тренинговые занятия и рекомендации для работы с учащимися подросткового возраста / авт.-сост. В.И.Екимова, Т.В.Золотова.- М.: АРКТИ, 2008.- 64 с.

Подросток на перекрестке эпох [Текст]: проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков / под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 1997.- 288 с.

Тренинг развития жизненных целей [Текст]: программа психологического содействия социальной адаптации / под ред. Е.Г. Трошихиной.- СПб.: Речь, 2001. – 216 с.