

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Малобутырская средняя общеобразовательная школа»
(МКОУ «Малобутырская СОШ»)

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
Педагогическим советом	Организатор по учебной работе	Директор школы
Протокол № -ПС 29.08.2022г.	Яшкун а.И.	_____ С.Н.Сиротина
		Приказ № 120-р От 29.08.2022г

**Программа по саморазвитию личности
подростков 5-7 классы.
«Я и мой мир»**

Подготовила педагог – психолог:
Капанина И.В.

2022 - 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В поисках средств гуманизации школьного образования педагогика ориентируется на самоценность человеческой личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие.

Одной из главных целей образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Следовательно, учебно-воспитательный процесс становится больше ориентированным на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности и интересы.

В подростковом возрасте проявляется 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.

Психолог вынужден решать сложнейшие задачи: ему необходимо специально организовать ведущую для подросткового возраста деятельность, создать в ходе выполнения этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия между детьми, оказать помощь подростку в его саморазвитии.

Одно из возможных решений – использование в работе с подростками (данный возрастной период является благоприятным временем для формирования личности) программы психологического тренинга, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки.

Цель: помощь подросткам лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх; наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

Адресат: учащиеся 5-6х классов.

Продолжительность курса: программа состоит из 17 занятий (1 занятие в неделю), продолжительностью 1 часа.

Тематическое планирование программы «Я и мой мир»

Цель программы: помочь подросткам лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх; наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

Продолжительность занятий: 0,5 час

Режим занятий: 1 занятие в неделю

№	Название темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Лек.	Практ.	
1	Вводное занятие	1ч	0,5 ч	0,5 ч	Диагностика
2	Каков я на самом деле?	4ч	2	2	
3	Кто Я?	5ч	2	3	
4	Моя внутренняя страна	4ч	2	2 ч	
5	Учимся отстаивать свои интересы	2ч	1 ч	1 ч	
6	Прощание	1ч	0,25 ч	0,75 ч	Анкетирование
Итого		17 ч	7,75 ч	9,25 ч	

**Поурочное планирование
программы «Я и мой мир»**

Цель программы: помочь подросткам лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх; наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

Продолжительность занятий: 0,5 час

Режим занятий: 1 занятие в неделю

№	Название темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Лекц.	Практ.	
1-	<i>Знакомство</i> 1. Упражнение «Разборка имени» 2. Правила работы в группе 3. Упражнение «Совместный счет» 4. Психометрический тест 5. Опросник «Самоопределение» 6. Обсуждение занятия	1ч	0,5 ч	0,5 ч	Диагностика
2- 5	<i>Каков я на самом деле?</i> 1. Упражнение «Фруктовый салат» 2. Тест на самоопределение 3. Упражнение «Какие мы» 4. Упражнение «Любое число» 5. Обсуждение занятия	4ч	2 ч	2 ч	
6- 10	<i>Кто Я?</i> 1. Упражнение «Кто Я» 2. Упражнение «Мой дракон» 3. Упражнение «Колесо» 4. Тестирование «Мои способности». 5. Обсуждение занятия	5ч	2 ч	3 ч	
11 - 14	<i>Моя внутренняя страна</i> 1. Упражнение «Карта внутренней страны» 2. Тест «темперамент» 3. Как управлять темпераментом. 4. Интересы и склонности. 5. Обсуждение занятия	4ч	2 ч	2 ч	
15 - 16	<i>Учимся отстаивать свои интересы</i> 1. Ролевая игра «Бункер»	2ч	1 ч	1 ч	

	2. Сказка о короле и его слугах чувствах 3. Обсуждение занятия				
17	<i>Прощание</i> 1. Упражнение «Чепуха» 2. Упражнение «Я к вам пишу...» 3. Упражнение «Круг нашей жизни» 4. Анкетирование 5. Обсуждение пройденных занятий	1ч	0,25 ч	0,7 5 ч	Анкетирование
Всего		17 ч	7,75 ч	9,25 ч	

Лист фиксирования изменений

номер урока	тема урока	дата проведения по плану	причина корректировки	форма корректировки	дата по плану