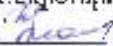


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Муниципального образования город Ирбит
«Средняя общеобразовательная школа № 1»**

РАССМОТРЕНО
методическим советом
протокол № 5 от
29.08.2019 г.
Секретарь
 А.И.О. Маненкова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 Е.С. Стелетова
30.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Школа № 1»
 Р.Г. Горбунов
Приказ № 216-ОД от 30.08.2019 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Грошника к своему Я»**

уровень - основное общее образование

Составитель,
педагог-психолог
МБОУ «Школа № 1»,
Кузнецова Екатерина Васильевна,
И.К.

1. Пояснительная записка

Предлагаемая программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» в общеобразовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса обучающегося к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности обучающегося, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья обучающегося является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание обучающимся ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у обучающегося потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО). Одним из главных лозунгов новых стандартов является формирование компетентностей обучающегося по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

Рабочая программа реализуется для учащихся 5 классов, рассчитана на 1 год, по 1 часу в неделю для каждого класса – по 35 часа в год.

Цель рабочей программы - формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.

8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- *нормы и правила, существующие в мире;*
- *начальные понятия социальной психологии;*
- *начальные понятия конфликтологии.*
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- формировать адекватную самооценку
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

Познавательные УУД:

- учиться осознать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- осознать свои личные качества, способности и возможности;

- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветотерапии: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветотерапии, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самоотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

3. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для обучающихся форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий обучающиеся сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем обучающихся.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений обучающихся с окружающим миром. Подросток учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

Всего выделяется 5 основных тем занятий.

Тема 1. Введение в мир психологии.

Цель: мотивировать учащихся на занятие психологией.

Занятие 1.1 Зачем человеку занятия психологией?

Что такое психология. Психологические игры.

Тема 2. Я- это я

Занятие 2.1 Мы рады встрече.

Цель: способствовать осознанию своих навыков и учебных ожиданий.

Занятие 2.2. Понимаем чувства другого.

Цель: способствовать осознанию и пониманию чувств другого человека.

Занятие 2.3 Мы испытываем разные чувства

Цель: способствовать осознанию собственных чувств

Тема 3. Качества людей

Занятие 3.1 Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Цель: способствовать осознанию психологических и нравственных качеств других людей.

Занятие 3.2 Хорошие качества людей

Цель: Способствовать осознанию своих и принимаемых хороших качеств личности.

Занятие 3.3 Самое важное хорошее качество

Цель: способствовать осознанию наиболее желаемого хорошего качества личности.

Занятие 3.4 Кто такой сердечный человек

Цель: способствовать осознанию чувства любви в рамках своей личности.

Занятие 3.5-3.7 Доброжелательный человек

Цель: способствовать осознанию таких качеств, как доброжелательность, умение сохранять доброжелательность в конфликте, качества доброжелательного человека.

Занятие 3.8 Чистое сердце

Цель: осознание негативных чувств своей души.

Занятие 3.9 Какие качества нам нравятся друг в друге

Цель: способствовать осознанию привлекательных качеств личности другого для конкретного учащегося.

Занятие 3.10 Какими качествами мы похожи, а какими отличаемся.

Цель: способствовать осознанию своих качеств личности, границ личности.

Занятие 3.11 Каждый человек уникален.

Цель: способствовать осознанию своих качеств личности, границ личности.

Занятие 3.12. В каждом человеке есть темные и светлые качества.

Цель: способствовать осознанию своих положительных и отрицательных качеств.

Тема 4. Мои качества и качества моих друзей.

Занятие 4.1 Какой я?

Цель: самопознание.

Занятие 4.2 Какой ты ?

Цель: способствовать осознанию положительных и отрицательных качеств одноклассников.

Занятие 4.3 Какой ты? Учимся договариваться.

Цель: способствовать осознанию качеств личности, необходимых для бесконфликтного общения.

Занятие 4.4 Трудности пятиклассника в школе, дома, на улице.

Цель: способствовать осознанию трудностей и качеств, которые помогают их преодолеть.

Занятие 4.5-4.6 Школьные трудности

Цель: способствовать осознанию школьных трудностей и способов их разрешения.

Занятие 4.7-4.8 Домашние трудности.

Цель: способствовать осознанию домашних трудностей, вариантов их разрешения.

Занятие 4.9 Другие культуры-другие друзья.

Цель: способствовать развитию толерантности при общении с людьми других культур.

Тема 5. Мы начинаем взрослеть

Занятие 5.1 – 5.2 Нужно ли человеку взрослеть ?

Цель: помочь подросткам осознать свои изменения.

Занятие 5.3 -5.4 Взросление и отношения с окружающими

Цель: мотивировать подростков к позитивному взаимодействию с окружающими.

Занятие 5.5-5.6 Мое взросление.

Цель: мотивировать подростков к позитивному само изменению.

Занятие 5.7 Мои друзья взрослые и не очень.

Цель: способствовать осознанию собственных личностных границ , принимать правила ЗОЖ.

Тема 6. Итоговые занятия

Занятие 6.1 Что нового ты узнал о себе?

Цель: приобретение собственного опыта рефлексии.

Занятие 6.2-6.3 Защита проекта «Карта моей души»

Цель: приобретение навыка представления собственного мнения.

4. Тематическое планирование

№ п.п	Тема	Количество часов
1	Введение в мир психологии	
1.1	Зачем человеку занятия психологией?	1
2	Я- это я	
2.1	Мы рады встрече	1
2.2	Понимаем чувства другого	1
2.3	Мы испытываем разные чувства	1
3	Качества людей	
3.1	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1
3.2	Хорошие качества людей	1
3.3	Самое важное хорошее качество	1
3.4	Кто такой сердечный человек	1
3.5- 3.7	Доброжелательный человек	3
3.8	Чистое сердце	1
3.9	Какие качества нам нравятся друг в друге	1
3.10	Какими качествами мы похожи, а какими отличаемся	1
3.11	Каждый человек уникален	1
3.12	В каждом человеке есть темные и светлые качества	1
4	Мои качества и качества моих друзей	
4.1	Какой я?	1
4.2	Какой ты?	1
4.3	Какой ты? Учимся договариваться	1
4.4	Трудности пятиклассника в школе, дома, на улице	1
4.5-4.6	Школьные трудности	2
4.7-4.8	Домашние трудности	2
4.9	Другие культуры-другие друзья	1
5	Мы начинаем взрослеть	
5.1- 5.2	Нужно ли человеку взрослеть	2
5.3-5.4	Взросление и отношение с окружающими	2
5.5-5.6	Мое взросление	2

5.7	Мои друзья взрослые и не очень	1
6	Итоговые занятия	
6.1	Что нового ты узнал о себе?	1
6.2-6.3	Защита проекта «Карта моей души»	2
ИТОГО		35

5. Источники информации

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).- 6-е изд.-М.: Генезис, 2018-208с.
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь школьника. 5 класс. – М.: Генезис, 2018.- 66с.: ил.