

Приложение №2
к основной образовательной программе
основного общего образования
МАОУ НГО «СОШ№1»

Рабочая программа «Тропинка к своему Я»
Программа внеурочной деятельности обучающихся 5 классов

Срок реализации 1 год

Составитель:
Худякова Т.Н.,
педагог-психолог

г. Новая Ляля, 2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Тропинка к своему Я» для 5 класса составлена на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования №373 от 06.10.2009г
- Курса занятий Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-8 классы). – М.: Генезис, 2006. – 303 с.

Программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» предназначена для учащихся основной школы (5-х классов), представляет собой комплексную программу, включающую элементы программы духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся на ступени основного общего образования, программы формирования универсальных учебных действий и программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования - развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения.

Основная школа — это важный этап в жизни ребенка, связанный с изменением ведущей деятельности подростка – общением. Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации. В основной школе могут возникнуть трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей; трудности в организации своего рабочего места; в освоении новой социальной позиции; принятии и освоении подростком новой социальной роли ученика; с моральным развитием, которое существенным образом связано с характером сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями .

Проблемы учащихся учебные, коммуникативные, личностные во многом связаны:

- с не пониманием себя, своей сущности, своего места в системе школьных отношений, с несформированной позицией школьника;
- с отсутствием определенных знаний, умений, навыков, способов, необходимых для продуктивной деятельности;
- с недостаточным пониманием роли собственных усилий для преодоления препятствий и достижения успеха.

Сознавая важность личностного развития в подростковом возрасте, **целью программы** является: создание условий для раскрытия позитивного личностного потенциала и формирование социальной компетентности учащихся основной ступени.

Задачи:

- Развитие позитивной самооценки учащегося;
- Расширение знаний школьников о чувствах и эмоциях, развитие умений распознавать своё внутреннее состояние и управлять им;
- Формирование и развитие навыков сотрудничества и коммуникации;
- Освоение способов саморазвития, формирование психологической грамотности и культуры мышления.

Под позитивной самооценкой мы понимаем положительное отношение к своему «внутреннему Я», принятие себя, своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка формируется в единстве рационального, отражающего знания человека о себе, и эмоционального, отражающего то, как он воспринимает и оценивает эти знания, в какой общий итог. Формирование самооценки связано с активными действиями подростка, с самонаблюдением и самоконтролем. Игры, занятия, общение постоянно обращают его внимание на самого себя, ставят его в ситуации, когда он должен как-то отнестись к себе – оценить свои умения что-то делать, подчиняться определенным требованиям и правилам, проявлять те или иные качества личности. Осознание не появится автоматически: надо учить подростка видеть и понимать себя, учить координировать свои действия с действиями других людей, согласовывать свои желания с желаниями и потребностями окружающих.

Возраст обучающихся для которых составлена программа: 11-12 лет (5 классы).

Периодичность занятий - 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия – 40 мин.

Форма проведения: для успешной реализации программы используются групповые занятия с количеством обучающихся не более 15 человек.

Методы используемые на занятиях:

1. Игровые методы
2. Арт-терапия
3. Сказкотерапия
4. Цветотерапия

Общая структура занятий:

1. Ритуал приветствия является важным моментом работы с группой, позволяющим спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Рефлексия прошлого занятия предполагает, что подростки вспоминают, чем они занимались в последний раз, что запомнилось, зачем они это делали.
3. Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Позволяет активизировать детей, поднять их настроение или снять чрезмерное напряжение.
4. Основная часть представляет собой совокупность психотехнических упражнений и методов, направленных на решение задач развивающего комплекса. Последовательность предполагает чередование деятельностей, смену психофизического состояния детей.
5. Заключительная часть предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном и смысловом. Дети дают эмоциональную обратную связь друг другу и психологу; сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос как может помочь им в жизни полученный опыт переживаний и взаимоотношений.

Объём программы составляет 34 часа.

Место проведения – кабинет психолога или учебные кабинеты. Дети располагаются кругом на стульях. Парты используются для изготовления рисунков, коллажей и т.п. Стены постепенно украшаются фотографиями и фрагментами детских работ.

Оценка результатов:

1. Наблюдение
2. Взаимодействие с педагогами и родителями
3. Диагностические методики (плановые обследования)

Программа «Тропинка к своему Я» является открытой: в нее можно добавлять новые темы и фрагменты занятий. Изменения должны соответствовать возрастным особенностям учащихся.

1. Планируемые результаты

Результаты первого уровня (приобретение школьниками социальных знаний, первичного понимания социальной реальности в повседневной жизни):

- знания о нормах отношений к другому человеку и правилах коммуникации:

- нормы: вежливость, доброжелательность, приветливость, тактичность, уважительное отношение другу;

- правила: «внимательно слушать», «уважать мнение другого», «не перебивать», «право на точку зрения».

- знания о правилах конструктивной групповой работы и социально- ролевом взаимодействии:

- правила группового взаимодействия: «безоценочность», «активность», «инициативность», «один говорит – другие молчат», «хочешь сказать – подними руку», «не перебивай», «каждый имеет право на свою точку зрения».

- правила коллективной творческой деятельности: постановка цели, планирование, распределение функций, подведение итогов.

- знание особенностей поведения в социальных ролях: «ученик», «учитель», «родитель».

- знание эмоций человека: радость, гнев, страх, удовольствие, интерес, печаль, грусть, горе, смущение, стыд, вина и др.;

- знание позитивных качеств личности: гуманизм, человечность, честь, совесть, скромность, великодушие, справедливость, верность и др.

- знание общественно порицаемых качеств личности человека: ложь, предательство, лень, грубость, трусость и др.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и социальной реальности в целом):

- развитие ценностного отношения к себе, к психологическому здоровью, к человеку, к школе, к дружбе, к совместной деятельности.

- формирование у школьников основ морали, осознанной необходимости определённого поведения, обусловленного представлениями о добре и зле, о должном и недопустимом, формирование у ребенка объективной нравственной самооценки и нравственного самосознания, укрепление жизненного оптимизма;

- формирование основ нравственного самосознания личности (совести) - способности подростка формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;

формирование у ребенка осознания нравственного смысла учения

Результаты третьего уровня (приобретение

школьниками опыта самостоятельного социального действия):

- умений общаться: вступать в контакт, поддерживать общение, умение отстаивать свою точку зрения, задавать вопросы, слушать и слышать другого, следовать инструкциям, доводить задание до конца, осознавать свои чувства и справляться со своими эмоциями, просить помощи, говорить и принимать комплименты, проявить заботу о другом, предложить помощь, делиться;
- умений добиваться своих целей: ставить цель, планировать, прогнозировать результат, оценивать, контролировать, довести до конца;
- умения вести себя в соответствии с принятой ими по правилам, адекватно принимать социальную роль;
- умения адекватно оценивать себя и свои возможности через координацию свои действия с действиями других людей, согласования своих желаний с желаниями и потребностями окружающих;
- умения открыто выражать и отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- умения совершать самостоятельные поступки и действия на основе нравственной морали.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

5 класс

Регулятивные УУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель в совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные УУД:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

2. Содержание программы «Тропинка к своему Я. 5 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Введение в мир психологии (2 часа)

Зачем человеку занятия психологией. Что такое психология. Роль психологических знаний в жизни человека.

Раздел 2. Я- это Я (8 часов)

Кто Я? Какой Я? Что я умел раньше и что умею сейчас.

Мои умения. Мои возможности. Умение прощать и просить прощение. Умение видеть свои ошибки.

Я нужен! Кто нужен школьнику. Что нужно школьнику.

Я мечтаю! Роль мечты в жизни подростка. Зачем люди мечтают. Что значит «очень сильно мечтать». Всякие ли мечты помогают.

Я-это мои цели. Умение ставить цели. Цели на ближайшее время.

Моё детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Моё будущее

Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (4 часа)

Чувства человека. Умение выражать свои чувства. Чувство страха. Рефлексия эмоциональных состояний. Имеет ли право подросток сердиться и обижаться.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир (6 часов)

Внутренний мир человека. Ценность внутреннего мира человека. Понятия «счастье», «дружба». Ответственность человека за свои чувства и мысли. Трудные ситуации. Как найти силы внутри себя. Внутренняя сила человека.

Раздел 5. Я и Ты. (12 ч)

Подростковая дружба. Проблемы подростковой дружбы. Качества настоящего друга. Негативные качества. Какие качества мешают дружбе. Что значит быть одиноким. Что делать, если ты чувствуешь себя одиноким. Какие качества

необходимы, чтобы избежать одиночества. Человек не одинок в этом мире. Учиться работать над собой.

Изменения в подростковом возрасте. Осознание своих изменений. Как меняться позитивно. Позитивные качества.

Нужно ли человеку меняться? Как меняется класс. Желание меняться. Пожелания друг другу.

Коррекционная направленность предмета

Данная программа программы способствует достижению учеником личностных и метапредметных результатов. Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: 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 цветограммы, 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.

3. Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1-2	Ведение в мир психологии. Зачем человеку занятия психологией	2
3-4	Кто Я? Какой Я?	2
5	Я могу	1
6	Я нужен	1
7	Я мечтаю	1
8	Я – это мои цели	1
9-10	Я – это мое детство	2
11-12	Я- это мое настоящее. Я- это мое будущее	2
13	Стыдно ли бояться?	1
14	Имею ли я право сердиться и обижаться	1
15	Я и мой внутренний мир	1
16	Каждый видит мир и чувствует по- своему	1
17	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
18	Кто в ответе за мой внутренний мир	1
19	Трудные ситуации могут научить меня	1
20	В трудной ситуации я ищу силы внутри себя	1
21-22	Я и мои друзья	2
23	У меня есть друг	1
24-25	Я и мои «колючки»	2
26	Что такое одиночество?	1
27	Я не одинок в этом мире	1
28-29	Нужно ли человеку меняться	2
30	Самое важное- захотеть меняться	1
31- 32	Мои интересы. Мои способности	2
33-34	Итоговое занятие	2