

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование город Алейск Алтайского края

МБОУ "Лицей"

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей

Башмакова М.В.
Протокол № 1
от « 28 » август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Кочеткова Е.С.
Приказ № 1
от « 29 » август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Захаренко В.Д.
Приказ № 206
от «31» август 2023 г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

для 5-6 класса

Составитель: Луханина

Город Алейск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для учащихся 5-6 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом рабочей программы воспитания и на основе авторской программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка 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 ребёнка, 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 ребёнка 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 ребёнком 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 ребёнка 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.

Предлагаемый курс психологических занятий в 5 классе направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию

собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению благоприятного психологического климата в классе.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

Рабочая программа реализуется для учащихся 5-8 класса, по 1 часу в неделю, 34 часа в год.

Цель: формирование и сохранение психологического здоровья учащихся через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи:

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.

Результаты освоения курса.

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 ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

5-6 классы

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 результаты:

- 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
- уметь делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

Метапредметные результаты:

- учиться осознавать 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;
- осознавать 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;
- 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.

Формы организации коррекционно-развивающих занятий

Программа «Тропинка к своему Я» представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, групповые дискуссии.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самооотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся.

Календарно-тематический план

«Тропинка к своему Я» (5 класс)

Цель: помочь подросткам осознать свои изменения, мотивировать их к позитивному самоизменению, способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.

Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№	Содержание курса	Форма занятия	Количество часов	Э(Ц)ОР
1	Раздел 1. Введение в мир психологии	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Учи.ру https://uchi.ru Газета «Школьный психолог» (http://psy.1september.ru/) «Лукошко сказок» (http://www.lukoshko.net/) Детский Интернет - портал «Солнышко» (http://www.solnet.ee/index.html)
2	Раздел 2. Я – это я	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, Диагностические фронтальные процедуры	7	
3	Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, ролевая игра, диагностические фронтальные процедуры, психологическая игра	5	
4	Раздел 4. Я и мой внутренний мир	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное	3	

		общение, психологическая игра	
5	Раздел 5. Я и мой внутренний мир?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	2
6	Раздел 6. Я и ты	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	10
7	Раздел 7. Мы начинаем взрослеть	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра, диагностические фронтальные процедуры	6

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема курса	Количество часов
Введение в мир психологии (1 час)		
1	Зачем человеку занятия психологией?	1
Я – это Я (7ч)		
2	Кто я, какой я?	1
3	Я – могу.	1
4	Я нужен!	1
5	Я мечтаю.	1
6	Я - это мое прошлое.	1
7	Я – это мое настоящее.	1
8	Я – это мое будущее.	1
Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (5ч)		
9	Чувства бывают разные.	1
10	Мои чувства.	1
11	Чувства вокруг.	1

12	Стыдно ли бояться?	1
13	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
Я и мой внутренний мир (3ч)		
14	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1
15	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1
16	Любой внутренний мир ценен и уникален (продолжение).	1
Кто в ответе за мой внутренний мир?(2ч)		
17	Трудные ситуации могут научить меня.	1
18	Трудные ситуации могут научить меня. (продолжение).	1
Я и Ты (10ч)		
19	Я и окружающие.	1
20	Мои друзья.	1
21	Я и мои «колючки».	1
22	Я и мои «колючки». (продолжение)	1
23	Трудности в школе.	1
24	Трудности в школе. (продолжение)	1
25	Трудности дома.	1
26	Трудности дома. (продолжение)	1
27	Другие культуры - другие друзья.	1
28	Другие культуры - другие друзья (продолжение).	1
Мы начинаем взрослеть (6ч)		
29	Нужно ли человеку взрослеть?	1
30	Взросление и отношения с окружающими.	1
31	Взросление и отношения с окружающими. (продолжение)	1
32	Мое взросление.	1
33	Мое взросление. (продолжение)	1
34	Заключительное	1

Календарно-тематический план

«Тропинка к своему Я» (5 класс)

Цель: помочь подросткам осознать свои изменения, мотивировать их к позитивному самоизменению, способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.

Содержание курса внеурочной деятельности 6 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№	Содержание курса	Форма занятия	Количество часов	Э(Ц)ОР
1	Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	12	<p>Учи.ру</p> <p>https://uchi.ru</p> <p>Газета «Школьный психолог» (http://psy.1september.ru/)</p> <p>«Лукошко сказок» (http://www.lukoshko.net/)</p> <p>Детский Интернет - портал «Солнышко» (http://www.solnet.ee/index.html)</p>
2	Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, Диагностические фронтальные процедуры	13	
3	Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, ролевая игра, диагностические фронтальные процедуры, психологическая игра	5	
4	Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	4	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема курса	Количество часов
Агрессия и ее роль в развитии человека (12 часов)		
1	Я повзрослел	1
2	Я повзрослел	1
3	У меня появилась агрессия	1
4	Как выглядит агрессивный человек?	1
5	Как звучит агрессия?	1
6	Конструктивное реагирование на агрессию	1
7	Конструктивное реагирование на агрессию	1

8	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
9	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	1
10	Учимся договариваться	1
11	Учимся договариваться	1
12	Учимся доверять	1
Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (13 часов)		
13	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
14	Источники уверенности в себе.	1
15	Источники уверенности в себе.	1
16	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
17	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
18	Я становлюсь увереннее	1
19	Уверенность и самоуважение	1
20	Уверенность и самоуважение	1
21	Уверенность и уважение к другим	1
22	Уверенность и уважение к другим	1
23	Уверенность в себе и милосердие	1
24	Уверенность в себе и непокорность	1
25	Уверенность в себе	1
Конфликты и их роль в усилении Я (5 часов)		
26	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1
27	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта	1
28	Конструктивное разрешение конфликтов	1
29	Конфликт как возможность развития	1
30	Готовность к разрешению конфликта	1
Ценности и их роль в жизни человека (4 часа)		
31	Что такое ценности?	1
32	Ценности и жизненный путь человека	1
33	Мои ценности	1
34	Заключительное	1