

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
МКУ "Управление образования г.Енисейска"
МБОУ «СШ №3 имени А.Н. Першиной»

РАССМОТРЕНО

На Методическом Совете
Протокол №1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 от 29.08. 2024
Управляющий Совет
МБОУ «СШ №3 имени А.Н.
Першиной» г.Енисейска

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №03-10-143/1 от
30.08.2024
Директор МБОУ «СШ №3 имени
А.Н. Першиной»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности
психолого-педагогического направления
«Познаю себя и учусь управлять собой»
для обучающихся 6-х классов

Составитель: педагог-психолог
Новолодская Ирина Евгеньевна

Енисейск, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса.

Следует помнить, что в период младшего подросткового возраста активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у шестиклассников, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Курс занятий «Познаю себя. Учусь управлять собой» проходит у учащихся второй год. Прошлогодние еженедельные занятия с ребятами носили больше теоретический характер, включали в себя лишь короткое время для проведения практических упражнений по теме и не давали возможности проявить себя всем желающим. В связи с этим было решено изменить форму его проведения для более глубокого погружения в тематику занятий и возможности проведения большего числа практических упражнений. Всего по программе предусмотрено 6 занятий, которые будут проходить в тренинговой форме, продолжительностью 2 часа 40 мин, с перерывами каждые 40 минут. Кроме этого предусмотрено одно вводное занятие в начале года, что составляет 17 часов в этом учебном году.

Так же важно отметить, что в прохождении курса занятий по данной программе включен ученик 6 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с диагнозом ЛОУ (легкая умственная отсталость). Наполнение занятий построено таким образом, что ученик данной категории вполне сможет освоить его наравне со всеми обучающимися. Для ученика данной категории будет очень полезен формат именно групповых занятий, он поможет ему больше коммуницировать со сверстниками, что даст ему возможность для более успешного развития коммуникативных навыков.

Цель программы: оказание помощи и поддержка подростков в процессе самопознания, формирование человека, способного к самовоспитанию, саморазвитию, человека самосовершенствующегося способного принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить учащихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у учащихся нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Общая характеристика курса:

В основе реализации программы лежит практическая модель групповой работы со школьниками, которая направлена на непосредственное взаимодействие обучающихся в процессе различных игр и упражнений.

Основная форма работы с детьми и подростками строится на методе **поведенческой терапии**. Цели коррекции в поведенческой терапии формулируются, как научение новым адаптивным формам поведения либо как торможение имеющихся у субъекта его дезадаптивных форм.

Программы поведенческого тренинга исходят из наличия дефицита поведенческого репертуара, определяют цели коррекции как приобретение индивидом новых поведенческих реакций, обеспечивающих успешную адаптацию в среде. Основное значение коррекции состоит в том, чтобы сформировать у индивида исполнительскую компетентность, помочь ему

приобрести навыки, позволяющие контролировать окружение и тем самым увеличивать свободу и индивидуальность поведения.

Поведенческий тренинг включает четыре основные обучающие техники:

- 1) демонстрация образцов, которые должны быть заучены;
- 2) инструктирование клиента, разъяснение ему в вербальной, письменной или символической форме того, что представляет собой поведенческая реакция, которая должна быть заучена;
- 3) упражнения, необходимые для приобретения и упрочения новых реакций;
- 4) контроль на основе обратной связи, дающей информацию о достигнутых результатах.

Так же используется такая форма работы как **игротерапия**. Она признается средством освоения ребенком социальных ролей и раскрытия его внутреннего мира. Методы игротерапии являются чрезвычайно ценным инструментом, позволяющим изучать различные аспекты внутреннего мира ребенка, уровень его психической зрелости, социальные навыки, эмоциональные процессы и другие значимые характеристики. В терапевтическом процессе игра выполняет диагностическую, терапевтическую и обучающую функции.

Еще одним из методов работы на которых строится программа занятий является **арт-терапия**. Основная цель арт-терапии состоит в развитии самовыражения и самопознания ребенка через искусство; в развитии способностей к конструктивным действиям с учетом реальностей окружающего мира. Ее важнейшим принципом является безусловное принятие и одобрение всех продуктов творческой деятельности ребенка независимо от их содержания, формы и качества.

В структуре тренинговых занятий используются и другие формы и методы работы:

- лекция;
- фронтальная беседа;
- дискуссия;
- диспут;
- техники и приёмы саморегуляции;
- проективные методы диагностики эмоциональной сферы;
- дыхательная гимнастика

Схема занятия:

Группы состоят из 15-20 человек, юноши и девушки шестых классов.

Каждое занятие строится по следующему плану: ритуал приветствия, разминка, теоретическая часть, состоящая из предлагаемого материала по теме занятий, основная часть - ролевые игры, упражнения по теме занятия, анализ, рефлексия, ритуал прощания.

Занятия строятся таким образом, чтобы каждый участник сумел проявить себя, не боясь ошибиться. Школьники хотят проявить себя, узнать партнеров, познать собственную ценность с их помощью.

Одновременно осуществляется развитие различных психических характеристик: памяти, внимания, наблюдательности, слуха, координации движения, скорости принятия решения и т.п.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром. Улучшатся навыки общения детей друг с другом, дети станут более доброжелательны друг к другу. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся. Дети на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.

Результаты освоения курса

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

Регулятивные УУД:

- 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.

Познавательные УУД:

- 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

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

Календарно-тематический план

Вводное занятие

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Ознакомительное занятие.	1	

Основной раздел тренинговых занятий

№	Тема тренинга	Количество часов	Дата проведения
1	Я взрослею, осознаю себя и принимаю. (Самооценка и уровень притязаний)	2 часа 40 минут	18.01.25г.
2	Мои социальные роли.	2 часа 40 минут	08.02.25г.
3	Агрессия или способ самовыражения.	2 часа 40 минут	15.03.25г.
4	Сплочённый коллектив.	2 часа 40 минут	05.04.25г.
5	Стресс. Тревожность. Страхи.	2 часа 40 минут	26.04.25г.
6	Нейрографика, как способ преодоления стрессовых ситуаций.	2 часа 40 минут	17.05.25г.

Содержание программы тренинговых занятий.

- 1. Вводное занятие.** Презентация курса. Игры на установление доверительного контакта между учащимися и педагогом.
- 2. Тема тренинга: Я взрослею, осознаю себя и принимаю.** (Самооценка и уровень притязаний).

Диагностическая методика настроения Цветовой тест Люшера. Принятие правил работы группы на тренинге. Теоретический блок по теме.

Сказка «Лабиринт души». Упр. «Символ моего Я», упр. «Игра Джохари», упр. «Футболка», упр. «Ассоциации», упр. «Я герой». Игра «Спрячь игрушку», «Голова и хвост дракона».

- 3. Тема тренинга: Мои социальные роли**

Упражнение «Приветствие». Теоретический блок по теме занятия. Групповая дискуссия «Спектр ролей присутствующих подростку». Упр. «Маски, которые мы надеваем». Ролевая игра «Царство».

- 4. Тема тренинга: Агрессия или способ самовыражения.**

Упр. «Приветствие». Теоретический блок: Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

Игра «Покажи агрессию». Агрессивный ... продавец». Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками». Золотые мысли. Ассоциации. Сказка про Рона.

5. Тема тренинга: Сплоченный Коллектив.

Упражнение «Приветствие». Теоретический блок: Что такое коллектив, сплочение, доверие, взаимодействие?

Упр. «Кошки, собаки, лошади», упр. «Пушистое облако», упр. «Австралийский дождь», упр. «Подарок, упр. «Солнышко». Сказка «Деревья-характеры» (рисунок дерева по сказке).

6. Тема тренинга: Стресс. Тревожность. Страхи.

Упр. «Приветствие». Теоретическая часть: Понятие стресса, тревожности. Как стресс и тревожность влияет на нашу жизнь. Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния.

Упр. «Сказка о прекрасном городе», Мозговой штурм «Способы преодоления стресса», упражнения мышечного расслабления при стрессе, упр. «Чувство вины», упр. «Мусорное ведро».

7. Тема занятия: Нейрографика, как арт-терапевтическое средство для снятия стресса.

Практическое задание. Рисунок в формате нейрографика для преодоления стрессовых ситуаций.

СПОСОБЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КУРСА.

На последнем занятии проверка результативности курса путем кейс-метода, учащимся будет предложена реальная жизненная ситуация, описание которой одновременно отражает не только какую – либо практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы.

Таблица оценки итоговой работы по итогам курса «Психология успеха»

Оценка образовательных результатов при решении итогового кейса по курсу внеурочной деятельности.		
Критерии оценки	Показатели	Оценка
Содержательная активность в дискуссии и в публичной презентации	Активная позиция в обсуждении проблемы поиск совместного решения	3 или 2 балла
	Частичная включенность в решение проблемы, работа происходит по инициативе педагога	1 балл
	Отсутствие интереса и активности в решении поставленной задачи	0 баллов
Степень обоснованности	Четкая аргументация своего выбора при решении задачи	3 или 2 балла
	Не полная аргументация своего выбора	1 балл
	Отсутствие аргументов к сделанному выбору	0 баллов
Степень полноты правильности решения задачи	Учет всей имеющейся информации, способность задавать уточняющие вопросы, полнота рассуждений.	3 или 2 балла
	Учет основной информации, меньшее внимание деталям, рассуждения не полные.	1 балл
	Сделаны не верные выводы по ситуации, рассуждения в неверном направлении	0 баллов

Оценка выполненного кейс-задания	Умение самостоятельно оценить свою работу, определить её достоинства и недостатки, формулировать оценочные суждения, отзывы, обосновывать свою оценку	3 или 2 балла
	Оценка работы с помощью педагога, трудности с обоснованием оценочных суждений	1 балл
	Неверная оценка выполненного задания, отсутствие обоснованности принятого решения	0 баллов
Итого:		

От « 9 » до « 12 » баллов – высокий уровень

От « 5 » до « 8 » баллов – средний уровень

От « 0 » до « 4 » баллов – низкий уровень

Так же в конце курса участникам будет предложена анкета, об удовлетворенности от пройденного курса занятий.

Список литературы

1. Лабиринт души. Терапевтический сказки. Под редакцией О.В. Хахлаевой, О.Е. хахаева.
2. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). Генезис, М., 2005.
4. Беличева С.А. Превентивная психология в подготовке социальных педагогов и психосоциальных работников. СПб: Питер, 2012 336 с.
5. Коваль В.В. Подростки «группы риска»: особенности ценностных ориентаций // Мир науки, культуры, образования. 2013 № 6 (43). С. 210-211.
6. Маслова М.В. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся группы риска в муниципальном бюджетном образовательном учреждении средней школы № 2 имени Александра Сергеевича Пушкина // Молодой ученый. 2016 № 5 С. 632-634.
7. Назаров И.Н. Психолого-педагогическое сопровождение педагогически запущенных учащихся, детей и подростков группы риска // Вестник Северо-Кавказского гуманитарного института. 2015 № 4 (16). С. 215-221.
8. Нестеренко И.С. Проблема организации психолого-педагогического сопровождения детей и подростков группы риска // Вестник университета (государственный университет управления). 2012 № 16 С. 239-244.
9. Панова Т.В. Социально-психологические особенности подростков «группы риска» // Science Time. 2015 № 1 (13). С. 364-368.
10. Точиева Л.И. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся группы риска развития кризисных ситуаций // Известия Южного федерального университета. 2015 № 8 С. 117-122.

11. Овчарова Р. В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 106 - 110).

