Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Усть-Кяхтинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» руководитель МО <u>Bugf</u> /Сидельникова Г.А./ Протокол № от «<u>1</u>» <u>25 авмета</u> 20/6г. «Согласовано» заместитель директора по УВР /Цыренжапова Л.С./

> меру Усть-Клинески Сош*

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Социальное направление

«Познай себя»

5-6 класс

Сидельникова Г.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствиис требованиями ФГОС ООО. Положением о рабочей программе по внеурочной деятельности в МБОУ «Усть-Кяхтинская СОШ. На основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 5-6 классов, реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной. 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. В особой ситуации риска находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

Актуальность данной программы обусловлена психологическими особенностями подросткового возраста детей, когда на смену продуктивно-творческой деятельности приходит потребность в общении, осознании своего «Я», как частички коллектива, желание быть признанным окружающими. Учебный материал подобран таким образом, что позволяет учащимся осознать перспективы своего психологического развития, понять природу своего «Я», найти применение своим творческим, организаторским способностям.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Дети в 5 классе 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 в начале 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.

Цель программы: помочь младшим подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научить лучше понимать себя и других, 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.
 - 8. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено

Курс занятий «Познай себя» рассчитан на 2 года обучения для учащихся 5 –х (первый год обучения) и 6-х классов (второй год обучения). Занятия проходят по 1 часу 1 раз в неделю, что составляет 34 часа в год.

Общая характеристика курса:

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

аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и 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 подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, 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

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основные формы проведения занятий:

- лекция;
- фронтальная беседа;
- дискуссия;

- диспут;
- просмотр кино-, видео-, телефильма, спектакля, концерта;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается.

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).

5-6 класс

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

Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням:

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немыслимо существование гражданина и гражданского общества.

Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Планируемые результаты работы.

Планируемые результаты определяются поставленными выше задачами и ориентируются на следующие критерии.

- 1. Изменения в модели поведения школьника:
- проявление коммуникативной активности при получении знаний в *диалоге* (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); *в монологическом высказывании* (рассказ, описание, творческая работа);
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;
 - активное участие в различной деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;
 - создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.
- 2. Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:

- использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;
- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;
- объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.
 - 3.Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:
 - способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,
- сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:

- профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;
- улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка;
 - увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;
 - воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

Содержание программы 5 класс

№	Наименование раздела (кол-во	Вид деятельности	Форма
-/-	_ `	вид деятельности	-
1	Раздел 1. Я – это Я. (12 часов) Введение в психологию. 1. Я-пятиклассник 2. Кто Я, какой Я? 3. Я – это мое настоящее.	Обсуждение правил работы на занятиях. Беседа « Что такое психология». Игра «Ассоциация». Счастье — это Рисование счастливого человека. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца. Работа со сказкой. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание». Ролевая игра «Как	фронтальная Групповая Индивидуаль ная
		необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.	
2	Раздел 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства – 5 часов 1. Чувства бывают разные 2. Стыдно ли бояться? 3. Имею ли я право сердиться и обижаться?	Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья». Игра «Ожившее чувство». Рисуем обиду.	Фронтальная Групповая Индивидуаль ная
3	Раздел 3. Я и мой внутренний мир - 3 часа 1. Каждый видит и чувствует мир по-своему. 2. Любой внутренний мир ценен и уникален.	Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Работа со сказкой.	Фронтальная Групповая Индивидуальная
4	 Раздел 4. Кто в ответе за мой внутренний мир - 3 часа Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня Проявление внутренней силы в трудной ситуации. 	Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений.	Фронтальная Групповая Индивидуаль ная

5	Раздел 5. Я и ты — 8 часов 1. Я и мои друзья. 2. Я и мои «колючки». 3. Я не одинок в этом мире.	Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок»	Фронтальная Групповая Индивидуаль ная
6	Раздел 6. Мы начинаем меняться — 3 часа 1. Нужно ли человеку меняться. 2. Самое важное - захотеть меняться.	Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе? Беседа. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок». Письмо будущему пятикласснику.	Фронтальная Групповая Индивидуаль ная

Календарно-тематическое планирование 5 класс

N		Кол-	Сроки		T0
№	разделов и тем программы	часов	План	Факт	Коррекция
	Раздел 1. Агрессия и ее	12			
	роль в развитии человека.	12			
	pond b pushimi renobenui				
1	Введение в психологию.	2		7.09	
2	Я-пятиклассник!			14.09	
3	Кто я?	2		21.09	
4	Какой я?			28.09	
5	Я — могу.	2		5.10	
6				12.10	
7	Я нужен!	1		19.10	
8	Я мечтаю.	1		26.10	
9	Я — это мои цели.	1		9.11	
10	Я — это мое детство.	2		16.11	
11				23.11	
12	Я – это мое настоящее. Я –	1		30.11	
	это мое будущее.				
	Раздел 2. Я имею право	5			
	чувствовать и выражать				
	свои чувства.				
13	Чувства бывают разные.	2		7.12	
14		-		14.12	
15	Стыдно ли бояться?	2		21.12	
16				28.12	
17	Имею ли я право сердиться	1		11.01	
	и обижаться?	_			
	Раздел 3.Я и мой	3			
1.0	внутренний мир.	2		10.01	
18	Каждый видит мир и	2		18.01	
19	чувствует по-своему.	1		25.01	
20	Любой внутренний мир	1		1.02	
	ценен и уникален.	2			
	Раздел 4. Кто в ответе за	3			
21	мой внутренний мир? Трудные ситуации могут	2		8.02	
21 22	прудные ситуации могут научить меня.			15.02	
23	В трудной ситуации я ищу	1		22.02	
23	силу внутри себя, и она	1		22.02	
	обязательно найдется.				
	Раздел 5. Я и Ты.	8			
<u></u>	1 аздел з. /1 и 1 ы.	σ			

24	Я и мои друзья.	1	1.03	
25	У меня есть друг.	2	15.03	
26			22.03	
27	Я и мои «колючки».	2	5.04	
28			12.04	
29	Что такое одиночество?	1	19.04	
30	Я не одинок в этом мире.	2	26.04	
31			10.05	
	Раздел 6. Мы начинаем	3		
	меняться.			
32	Нужно ли человеку	1	17.05	
	меняться?			
33	Самое важное – захотеть	1	24.05	
	меняться.			
34	Письмо будущему	1	24.05	
	пятикласснику.			

Содержание программы 6 класс

№	Наименование раздела (кол-во	Вид деятельности	Форма
	часов) и основные темы		организации
1	Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека – 11часов 1.Как выглядит агрессивный человек. 2.Конструктивное реагирование на агрессию. 3.Учимся договариваться.	Беседа. Игра «Спрячь игрушку». Игра «Покажи агрессию». Упражнение «Моя реакция на агрессию». Игра «На приеме у психолога».	Фронтальная Групповая Индивидуаль ная
2	Раздел 2 Уверенность в себе и ее роль в развитии человека — 11 часов 1.Какого человека мы называем неуверенным в себе? 2. Уверенность и самоуважение. 3. Уверенность к другим. 4.Уверенность в себе и непокорность.	Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна». Игра «Волшебное зеркало». Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда Непокорность помогает, когда	Фронтальная Групповая Индивидуаль ная
3	Раздел 3 Конфликты и их роль в усилении Я 9 часов 1.Способы поведения в конфликте: 2.Конструктивное разрешение конфликтов 3.Готовность к разрешению конфликта.	Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Моделирование ситуации «Конфликт». Игра «В стране вещей».	Фронтальная Групповая Индивидуаль ная
4	Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человекаЗ часа 1. Ценности и жизненный путь человека.	Беседа «Ценности человека» Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей? Занятия с элементами тренинга.	Фронтальная Групповая Индивидуаль ная

Календарно-тематическое планирование 6 «а» класс

	Наименование разделов	Кол-	Сроки	ирование о «а	
	и тем программы	ВО			Коррекция
№		часов	План	Факт	
	Раздел 1. Агрессия и ее	11			
	роль в развитии человека.				
	Я повзрослел. Символ	2	8.09		
	моего Я.		15.09		
	У меня появилась	1	22.09		
	агрессия.				
	Как выглядит	2	29.09		
	агрессивный человек? Как		6.10		
	звучит агрессия?		12.10	_	
4	Конструктивное	2	13.10		
	реагирование на агрессию.	2	20.10		
	Агрессия во	2	27.10		
	взаимоотношениях между		10.11		
	родителями и детьми.	2	17 11		
(Учимся договариваться.	2	17.11 24.11		
	Panyay 2 Vnanayyaaty n	11	24.11		
	Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии	11			
	человека.				
	Зачем человеку нужна	1	1.12		
	уверенность в себе?	-	1.12		
	Источники уверенности в	2	8.12		
	себе.		15.12		
	Какого человека мы	2	22.12		
	называем неуверенным в		29.12		
	себе?				
	Я становлюсь увереннее.	1	12.01		
	Уверенность и	2	19.01		
	самоуважение.		26.01		
	Уверенность и уважение к	1	2.02		
	другим.				
	Уверенность в себе и	1	9.02		
	милосердие.				
	Уверенность в себе и	1	16.02		
	непокорность.				
	Раздел 3. Конфликты и	9			
	их роль в усилении Я.		22.02		
	Что такое конфликт?	2	23.02		
	Конфликты в школе, дома,		2.03	1	

на улице.			
Способы поведения в	2	9.03	
конфликте: наступление,		16.03	
обсуждение, отступление,			
уход от конфликта.			
Конструктивное	2	23.03	
разрешение конфликтов.		6.04	
Конфликт как	2	13.04	
возможность развития.			
Готовность к разрешению	1	20.04	
конфликта.			
Раздел 4. Ценности и их	3		
роль в жизни человека.			
Что такое ценности?	1	11.05	
Ценности и жизненный	1	19.05	
путь человека.			
Мои ценности.	1	25.05	

Календарно-тематическое планирование 6 «б» класс

№	Наименование	Кол-	Сроки		
No	разделов и тем	во		Коррекция	
	программы	часов	План	Факт	
	Раздел 1. Агрессия и	11			
	ее роль в развитии				
	человека.				
1	Я повзрослел. Символ	2	2.09		
2	моего Я.		9.09		
3	У меня появилась	1	16.09		
	агрессия.				
4	Как выглядит	2	23.09		
5	агрессивный человек? Как		30.09		
	звучит агрессия?				
6	Конструктивное	2	7.10		
7	реагирование на агрессию.		14.10		
8	Агрессия во	2	21.10		
9	взаимоотношениях между		28.10		
	родителями и детьми.				
10	Учимся	2	11.11		
11	договариваться.		18.11		
	Раздел 2. Уверенность	11			
	в себе и ее роль в				
	развитии человека.			_	
12	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1	9.12		
13	Источники уверенности	2	16.12		
14	в себе.	2	23.12		
14	Какого человека мы	2	13.01	1	
15	называем неуверенным в	<u> </u>	20.01		
16	себе?		20.01		
17	Я становлюсь	1	27.01	1	
17	увереннее.				
18	Уверенность и	2	3.02		
19	самоуважение.		10.02		
20	Уверенность и	1	17.02		
	уважение к другим.				
21	Уверенность в себе и	1	24.02		
	милосердие.				
22	Уверенность в себе и	1	10.03		
	непокорность.				
	Раздел 3. Конфликты	9			
	и их роль в усилении Я.				

22	Что такое конфликт?	2	17.03	
23	Конфликты в школе, дома,		24.03	
24	на улице.			
	Способы поведения в	2	7.04	
25	конфликте: наступление,		14.04	
26	обсуждение, отступление,			
	уход от конфликта.			
27	Конструктивное	2	21.04	
28	разрешение конфликтов.		28.04	
29	Конфликт как	2	28.04	
30	возможность развития.		5.05	
31	Готовность к	1	12.05	
31	разрешению конфликта.			
	Раздел 4. Ценности и	3		
	их роль в жизни			
	человека.			
32	Что такое ценности?	1	19.05	
33	Ценности и жизненный	1	19.05	
	путь человека.			
34	Мои ценности.	1	26.05	

Методическое обеспечение программы.

Список литературы

- 1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: лособие для учителя / Д.В. Григорьев, I [.В. Степанов. М.: Просвещение. 2010.
- 2. Нелобородов Н.В. Социальные творческие проекты в школе. М.: Аркти, 2006.
- 3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В.А. Горский. А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.]. М.: Просвещение, 2010.
- 4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки РФ. М.: Просвещение, 2010.
- 5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). Генезис, М., 2005.

Список литературы рекомендуемая для детей и родителей

- 1. Лабиринт души. Терапевтический сказки. Под редакцией О.В. Хахлаевой, О.Е. Хахаева.
- 2. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.

Интернет-ресурсы

- 1. Интернет-сайт: www/Trizline/Ru/leem/toy/toy.Htm
- 2. http://stranamasterov.ru/
- 3. www.readabout.info
- 4. http://vip-samodelki.ru
- 5. http://spicami.ru

Перечень оборудования, используемых при реализации программы.

- 1.DVD-плеер, (видеомагнитофон), телевизор;
- 2. цифровой фотоаппарат, цифровая камера (видеокамера);
- 3. компьютеры (желательно, с выходом в Интернет) и т.д.