

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 20» ГОРОДА НОРИЛЬСКА

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС
протокол № 1
от « 30 » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по ВР
Т.П.Хвостова
« 30 » 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ № 20»
Е.В.Руденко
« 30 » 08 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Тропинка к своему «Я»
(социальная направленность)

для учащихся 5 классов
на 2024-2025 учебный год

Составила педагог-психолог

Киселева О.И.

г.Норильск
2024г

1. Пояснительная записка.

Актуальность данной рабочей программы для пятиклассников обусловлена периодом адаптации к среднему звену. Переход из младшей школы в среднюю — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и

независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Насколько легко, и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития. В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6 классы)». Автор Хухлаева О.В. - М.: «Генезис», 2006.

Порядок изучения тем определен содержанием рабочей программы. Так как авторская программа рассчитана на изучение в количестве 24 часов, а на проведение занятий отводится в образовательной программе 34 часа, это вызвало необходимость увеличить количество часов на изучение тем в рабочей программе.

Цель программы:

способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с одноклассниками и преподавателями).

Задачи:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- освоение детьми школьных правил;
- выработка норм и правил жизни класса;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Пути, средства, методы достижения цели.

Для достижения цели используются следующие этапы работы.

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях.

На пятом этапе происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы

Средства достижения цели:

1. Аудиовизуальные.
2. Электронные образовательные ресурсы.
3. Наглядные.
4. Демонстрационные.

Методы и техники, используемые в программе

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
4. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
5. *Метафорические истории, сказки и притчи.*
6. *Психогимнастические упражнения.*

Сроки реализации программы 6 месяцев

Программа рассчитана на 34 занятия (1 час в неделю).

Возраст обучающихся 10-11 лет

Формы организации детского коллектива: коллективная, групповая и индивидуальная.

Таблица распределения часов

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Введение в мир психологии	1
2	Я – это я	10
3	Я имею право чувствовать и выражать свои мысли	5
4	Я и мой внутренний мир	3
5	Кто в ответе за мой внутренний мир	3
6	Я и Ты	8
7	Мы начинаем меняться	3
8	Итоговое занятие	1
	Итого	34

Возраст обучающихся 10-11 лет

Формы организации детского коллектива: коллективная, групповая и индивидуальная.

2. Тематический план

№ п/п	Тема урока	Кол-во
1	Введение в мир психологии	1
Тема 1. Я – это я (10ч.)		
2	Кто я, какой я?	2
3	Я – могу	2
4	Я нужен!	1
5	Я мечтаю	1
6	Я – это мои цели	1
7	Я – это мое детство	2
8	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1
Тема 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (5ч.)		
9	Чувства бывают разные	2
10	Стыдно ли бояться?	2
11	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
Тема 3. Я и мой внутренний мир (3ч.)		
12	Каждый видит мир и чувствует по-своему	2
13	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
Тема 4. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3ч.)		
14	Трудные ситуации могут научить меня	2
15	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	1
Тема 5. Я и Ты (8 ч.)		
16	Я и мои друзья	1
17	У меня есть друг	2
18	Я и мои «колючки»	2

19	Что такое одиночество?	1
20	Я не одинок в этом мире	2
Тема 6. Мы начинаем меняться (3 ч.)		
21	Нужно ли человеку меняться?	1
22	Самое важное – захотеть меняться	1
23	Письмо будущему пятикласснику	1
24	Итоговое занятие	1
Всего		34

3. Содержание программы.

Введение в мир психологии (1 ч.)

Зачем человеку занятия психологией?

Беседа « Что такое психология?», методика «незаконченное предложение», рисунок счастливого человека.

Я - это Я (10 ч.)

Кто Я, какой Я?

Упражнения « Угадай, чей голосок», « Те, кто...», « Кого загадал ведущий?», « Угадай, кому письмо», « Кто я?», « Нарисуй свою роль»

Я - могу

Упражнения: « Чьи ладони?»,
« Моя ладошка», « Я могу , я умею».
« Потерянное могу»,
работа со сказкой « Фламинго»

Я нужен!

Упражнения « Что нужно школьнику?», « Кто нужен школьнику?»,
« Закончи предложение», работа со сказкой «Повесть о настоящем цвете»

Я мечтаю

Упражнения « Я невидимка», «Закончи предложение», «Зачем люди мечтают»,
работа со сказкой « Сказка о мечте»

Я - это мои цели!

Упражнения « Превратись в животное», « Заветное желание», « Мои цели», работа со сказкой «Сказка о славном УЧМАГЕ»

Я – это мое детство

Упражнения « Закончи предложение», « Детские воспоминания» ,
« Любимая игрушка», « Детская фотография»

Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее

Упражнения « Превратись в возраст», « Беседа», « Встреча», рисование по теме: « Я в будущем»

Я имею право чувствовать и выражать свои мысли (5 ч.)

Чувства бывают разные.

Упражнения «Закончи предложение», « Изобрази чувство», испорченный телефон». « Детская фотография», работа со сказкой « Сказ о том, как Штирлицев победил свой страх»

Стыдно ли бояться?

Упражнения «Отгадай чувство», « Страшный персонаж», «Страхи пятиклассников» , работа со сказкой «Сказка про Егора – мухомора».

Имею ли я право сердиться и обижаться?

Упражнения «Найди лишнее слово», «Подросток рассердился» « Помоги маме», « Рисуем обиду»

Я и мой внутренний мир (3 ч.)

Каждый видит мир и чувствует по – своему.

Упражнения «Найди слово», «Психологические примеры», «Мысленная картинка», «Если я камушек», «Маленькая страна», работа со сказкой «Сказ про Вольняшку»

Любой внутренний мир ценен и уникален.

Упражнения « Психологические примеры», « Мысленная картинка», « Я внутри и снаружи». «Сны», « Маленький принц»

Кто в ответе за мой внутренний мир (3 ч.)

Трудные ситуации могут научить меня.

Упражнения « Самое длинное», « Объясни значение», « Плюсы и минусы», « Копилка трудных ситуаций», работа со сказкой « Сказка о Дрюпе Дрюпкине»

В трудной ситуации я ищу силу внутри себя и она обязательно найдется.

Упражнения « Самое длинное», «Объясни значение», «Прикоснись к своим соседям», «Внутренняя сила», работа со сказкой « Сказка о волчишке Джоне»

Я и Ты (8 ч.)

Я и мои друзья

Упражнения « Самое длинное»,« Красивые поступки», «Общая рука», работа со сказкой «Светлячок»

Я и мои «колючки».

Упражнения «Из пяти слов», « Кто сколько запомнит», « Покажи ситуацию», « Мои колючки», « Мои магнетики», работа со сказкой « Шиповник».

У меня есть друг.

Упражнения « Самое короткое», « загадай друга»,» Если человек...» ,

« Качества моего друга», работа со сказкой « Волшебная роща»

Что такое одиночество?

Упражнения « Запиши наоборот», « Какого человека можно назвать», « Закончи предложение», « Одиночество в классе», « Если я окажусь одиноким», « Кого я сделал одиноким», работа со сказкой « Сказка о маленькой одинокой рыбке»

Я не одинок в этом мире.

Упражнения « Какого человека можно назвать...», работа с плакатом

« Позитивные качества», работа со сказкой « И однажды утром»

Мы начинаем меняться (3 ч.)

Нужно ли человеку меняться?

Упражнения « Какого человека можно назвать...»,

работа с плакатом « Позитивные качества» упражнение «Мои важные изменения», работа со сказкой «Сказка про Тофа»

Самое важное – захотеть меняться

Упражнения « Работа с плакатом», «Рюкзак пожеланий», «Пожелания взрослым», работа со сказкой « Желтый цветок»

Заключительное занятие

Коммуникационные игры

4 . Предполагаемые результаты реализации программы.

Уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьниками социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия, её структуре, пространстве взаимодействия, способах управления социокультурным пространством;
- овладение способами самопознания, рефлексии;
- усвоение представлений о самопрезентации в различных ситуациях взаимодействия, об организации собственной частной жизни и быта;
- освоение способов исследования нюансов поведения человека в различных ситуациях, способов типизации взаимодействия, инструментов воздействия, понимания партнёра.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений школьника к труду, к другим людям, к своему здоровью и внутреннему миру;
- получение школьного опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

школьник может приобрести опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде; опыт взятия на себя ответственности за других людей; опыт эффективного взаимодействия в общении и простейших способов разрешения конфликтов; опыт взаимодействия и сотрудничества, опыт в распознавании собственных и чужих эмоций, осознанию их значения и смысла.

Универсальные учебные действия, которые будут достигнуты учащимися:

Личностные:

- развитие самооценки (широта диапазона оценок, обобщение категорий оценок, представление в Я-концепции социальной роли и т.д.);

Метапредметные:

Коммуникативные

- ориентация на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения;
- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- умение слушать собеседника;
- потребность в общении со взрослыми и сверстниками

Регулятивные

- оценка;
- саморегуляция

Познавательные

- рефлексия способов и условия действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- поиск и выделение необходимой информации;
- установление причинно-следственных связей.

5. Методические рекомендации.

Для эффективности проводимой работы рекомендуется использовать следующую структуру занятий.

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплочают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Критериями эффективности занятий выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам; мотивация на саморазвитие; повышение коммуникативной компетентности; активность и продуктивность учеников в деятельности, как в

образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

В качестве формы реализации программы используется социально-психологический тренинг, как возможность организации взаимодействия людей в группе для решения комплекса формирующих и развивающих целей.

Принципы работы тренинговой группы.

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях.

Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей.

7. Описание материально - технического обеспечения образовательного процесса.

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	количество (шт)
1.	Печатные пособия	
1	Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6).- М.: «Генезис», 2005	1
2	Коломинский Я.Л. Человек: психология.- М. «Просвещение», 1986 г.	1
3	Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталке» 1998 г.	1
4	Битянова М.Р., Беглова Т.В. Учимся решать проблемы: Программа развития проектного мышления у младших подростков. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – 2-е изд., стер. – М.: Генезис, 2007.	
2.	Экранно-звуковые пособия	
1	«Понятие о личности»	1
2	«Самооценка подростка»	1
3.	Технические средства обучения	
1	Интерактивная доска, принтер	1
4.	Цифровые и электронно-образовательные ресурсы:	
	«Популярная психология: http://karpowww.narod.ru/	1
	Журнал «Школьный психолог: http://psy.1september.ru/	1
5.	Игры и игрушки	
1	Мяч	1
2	Мягкие игрушки	д
6.	Оборудование класса	
1	Доска	1
2	Цветные карандаши (или фломастеры),	д
3	Листы бумаги	д
4	Пластелин	д

Список литературы

1. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; М., 2008г
2. Кравцова М.М. «Дети изгой. Психологическая работа с проблемой»; М., 2009г

3. Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007г
4. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007г
5. Лебедева Л.Д. «Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий» Спб., 2009г
6. Райс Ф. « «Психология подросткового и юношеского возраста»; Спб., 2007г
7. «Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хрящевой. Спб., 2008г.