

Комитет по образованию администрации г.Заринска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей «Бригантина»

Рассмотрено:  
методическим  
объединением классных  
руководителей  
протокол № 1 от 29.08.2018

Принято:  
педагогическим советом  
протокол №1 от 29.08.2018



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Экология взаимодействия»**  
(духовно-нравственное направление)  
7 класс  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Воробьева Ксения Александровна,  
педагог-психолог

Заринск  
2018

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Планируемые результаты**
- 3. Содержание тем курса внеурочной деятельности**
- 4. Тематическое планирование**
- 5. Описание материально- технического и учебно- методического обеспечения рабочей программы**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе:

1. Конвенции о правах ребенка: Конвенция ООН. – РИОР, 2001.- 24 с.;
  2. Конституции Российской Федерации. – М., «Издательство ЭЛИТ», 2007 г. – 40 с.;
  3. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012
  4. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
  5. Положения о психологической службе в системе народного образования (приказ № 636 Министерства образования Российской Федерации от 22.10.1999);
  6. Должностной инструкции педагога-психолога МБОУ «Лицей «Бригантина»
  7. Положения о рабочей программе МБОУ «Лицей «Бригантина»
  8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005. – 167 с.;
  9. Микляева А. В. "Я-подросток: программа уроков психологии: Мир эмоций (7 класс); Встречи с самим собой (7 класс); Я среди людей (7 класс)."
- Программа ориентирована на учащихся 7 классов, 13-14 лет.

**Цель программы курса внеурочной деятельности:** развитие социально-личностной сферы детей подросткового, Развитие умения коммуницировать. формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей 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 детей нежелательные черты характера и поведения.

7. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

**Место курса в учебном плане:**

На изучение курса по внеурочной деятельности «Экология взаимодействия» в 7-х классах отводится:

- количество часов в год – 51 ч.
- количество часов в неделю – 1,5 ч.

**Формы занятий** – беседа, ролевая игра, тренинг, видеотерапия, арттерапия.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы.

**Актуальность программы**

В 21 веке для того чтобы стать успешным недостаточно владеть предметными знаниями, надо еще обладать компетенциями, которые позволяют успешно общаться, управлять собственной деятельностью, освоить и применить любые знания.

Развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат школьного образования. Успешное решение образовательных задач предполагает, что обучающийся умеет ставить цели (задачи), владеет способами решения поставленной задачи или создает такие способы самостоятельно, умеет контролировать, оценивать и исправлять свою деятельность.

Человек живет в обществе и чтобы добиваться совместных целей необходимо такое качество, как умение находить общий язык с окружающими.

Невозможно понимать других, если не умеешь понимать себя.

## **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;  
обогащать 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.

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.

## Тематическое планирование

| Основное содержание по темам                                                                        | Содержание                                                                                                                                                                                                                                        | время |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Я расту, я меняюсь..                                                                                | Обсуждение правил групповой работы. Вырабатываются правила работы на занятии. Учащиеся развивают умение видеть причины изменений в своем физическом и эмоциональном состоянии<br>Упр. «Те кто..»                                                  | 1,5   |
| Я – уверенный, неуверенный или грубый? Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей | Учащиеся формируют убеждения в преимуществах уверенного поведения, стремления избегать грубого поведения. Упр. «Закончи фразу» Актуализируют представление о том, что все мы очень разные и этим интересны друг другу. Упр. «Хвалить или ругать?» | 1,5   |
| Я и моя безопасность                                                                                | Актуализируют представления об опасных жизненных ситуациях и понимания тактики поведения в опасной ситуации. Упр. «Жизнь и здоровье»                                                                                                              | 1,5   |
| Я и конфликты                                                                                       | Развивают представления о житейских ссорах между людьми, навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций. Игра «Круг с закрытыми глазами»                                                                                                 | 1,5   |
| Я, мои одноклассники и одноклассницы                                                                | Развивают умения сотрудничать, считаться с особенностями в позициях и взглядах людей, обусловленных половыми различиями. Игра «Постройка моста»                                                                                                   | 1,5   |
| Я, мои успехи и мои неудачи                                                                         | Учащиеся развивают умения объективно оценивать свои достижения и поражения, видеть их причины, понимать границы своих возможностей. Упр. «Мои достижения и поражения»                                                                             | 1,5   |
| Кто я, какой я?                                                                                     | Развивают стремление к самопознанию и саморазвитию, уважению к себе и другим. Упр. «Зеркало молчащее и зеркало говорящее»                                                                                                                         | 1,5   |
| Какой я на самом деле                                                                               | Формирование представлений о разнице в восприятии людьми одних и тех же явлений, о возможности возникновения непонимания. Упр. «Самокритика»                                                                                                      | 1,5   |
| Характер и эмоции                                                                                   | Формирование представлений о взаимосвязи эмоций и характера, развитие чувственного восприятия. Упр. «Гимнастика», «Список черт характера»                                                                                                         | 1,5   |
| Просьба. Умение ее высказывать                                                                      | Анализируют, опираясь на свой жизненный опыт, как высказывают просьбу, принимают согласие или отказ в ее исполнении. Упр. «Пирог с начинкой»                                                                                                      | 1,5   |
| Умение принимать решение                                                                            | Формирование навыка принятия решений коллективно и персонально. Игра «Воздушный шар»                                                                                                                                                              | 1,5   |
| Я сегодня, я завтра                                                                                 | Развитие положительного образа будущего, умения планировать, подчинять сиюминутные интересы стратегическим целям. Заполнение «Памятки»                                                                                                            | 1,5   |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                       |     |
| «Моя Вселенная»                                                         | Учащиеся актуализируют знания о себе. Что делает нас уникальным. Составляют свою «Звездную карту»                                                                                                                                     | 1,5 |
| Что значит «я – подросток»?                                             | Обсуждение правил групповой работы. Выполняют упражнение «Интервью», вырабатываются правила работы на занятии. Обсуждение понятия «Подростковый кризис». Упр. «Звезда»                                                                | 1,5 |
| Диагностика. Мои эмоции<br>Эмоциональный словарик                       | Выполняют упражнение «Угадай эмоцию», Как я управляю эмоциями?- обсуждение, Формируется навык распознавания эмоций другого человека, работают со «словарем» эмоций                                                                    | 1,5 |
| Диагностика.<br>Чувства «полезные» и «вредные». Сказка «Страна чувств». | Что такое «запретные» чувства. Упр. «Польза и вред эмоций». Подростки осознают амбивалентность эмоций.<br>Сказка «Страна чувств» (создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций).                     | 1,5 |
| Какие чувства мы скрываем?<br>Маска.                                    | Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства. Упр. «Айсберг»<br>Упр. «Подвиг искренности», приобретают опыт проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме. Упр. «Лицевая и обратная сторона маски» | 1,5 |
| Что такое страх?<br>Страхи и страшилки.                                 | Анализируют психологическую природу страха, выполняют упражнение «Чего бояться люди», Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги). Упражнение «Превращение»                                                                   | 1,5 |
| Побеждаем все тревоги. Страх оценки                                     | Упр. «Как справиться со страхом», готовят «рецепты» «Способы борьбы с тревогой и страхом»<br>Выполняют упражнение «Клоун»                                                                                                             | 1,5 |
| А что они обо мне подумают?                                             | Самооценка страхов, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме. Упр. «Гримаса»                                                                                                                                       | 1,5 |
| Злость и агрессия                                                       | Подростки обращаются к собственному опыту агрессии. Лист гнева. Упр. «Как я зол!»                                                                                                                                                     | 1,5 |
| Как справиться со злостью?                                              | Обучаются способам безопасной разрядки агрессии. Упр. «Кошки-собаки»<br>Упр. «Выпусти пар»                                                                                                                                            | 1,5 |
| Обида<br>Как простить обиду?                                            | Осознают психологическую природу обиды. Упр. «Геометрические обиды». Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту. Упр. «Письмо обидчику»                               | 1,5 |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                     |     |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ах, чем я виноват?                             | Определение понятия – эмпатия. Диагностика уровня эмпатии.<br>Упр. «Мигалки»                                                                                                                                        | 1,5 |
| Что такое эмпатия?<br>Зачем мне нужна эмпатия? | В чем проявляется Эмпатия? Список «Эмпатийных проявлений». Эмпатия в действии. Упр. «Кто сказал мяу?» Развитие эмпатии учащихся.                                                                                    | 1,5 |
| Способы выражения чувств                       | Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Упр. «Поиск способов безопасного выражения чувств»                                                                                 | 1,5 |
| Мои «плюсы» и «минусы» со стороны              | Подросткам предоставляется обратная связь об их достоинствах и недостатках с точки зрения других людей. Упр. «Что обо мне сказали»<br>Упр. «Обратная связь» Упр. «Скажи о себе что-нибудь хорошее»                  | 1,5 |
| Как превратить недостатки в достоинства?       | Через упражнение «Превращение», подростки осознают развивающие возможности                                                                                                                                          | 1,5 |
| Мои ценности<br>Наши ценности                  | Подростки обращаются к собственной ценностно-смысловой сфере, через упражнение «Мои ценности». Учащиеся получают информацию о ценностях одноклассников для развития навыков децентрации в общении. Упражнение «Дом» | 1,5 |
| Моя семья                                      | Актуализируют опыт семейного взаимодействия. Упр. «Генеалогическое дерево»                                                                                                                                          | 1,5 |
| «Трудные дети» и «трудные родители»            | Упр. «Семейные фотографии». Изучают «Мои права» в семье. Анализируют часто встречающиеся затруднения в отношениях с родителями, «Копилка семейных трудностей»                                                       | 1,5 |

|                       |                                                                                                                                                                  |     |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Что такое дружба?     | Формулируют представления о дружбе и ее психологических составляющих. Упр. «Ищу друга»                                                                           | 1,5 |
| Мужчины и женщины.    | Осознание подростками степени принятия себя как мужчины\женщины (полоролевая самоиндефекция) упражнение «Коллаж»                                                 | 1,5 |
| Что такое любовь?     | Анализ стереотипов в понимании любви, препятствующих к установлению близких отношений с другими людьми, упражнение «Сиамские близнецы»                           | 1,5 |
| Умение сказать «Нет»  | Формируют навык противостояния групповому давлению и необходимости защищать себя, свою жизненную позицию. Упражнение «Волк и семеро козлят»                      | 1,5 |
| Общаться – это легко. | Умею ли я общаться? Обращение подростков к своему опыту общения на модели игровой ситуации, упражнение «Час общения», фиксируются «Копилка трудностей в общении» | 1,5 |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              |     |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Какая бывает информация?                                      | Учащиеся знакомятся с вербальной и невербальной информацией в общении. Отвечают на вопрос: - Умею ли я получать информацию?. Упражнение «Час редактора»                                                                                      | 1,5 |
| Диагностика.<br>Невербальная информация.                      | Несогласованность вербальной и невербальной информации в моём поведении. Учащиеся отрабатывают навык понимания невербальной информации, игра «Таможня»                                                                                       | 1,5 |
| О чем говорит наша мимика?                                    | Учащиеся осознают: Правильно ли я понимаю и пользуюсь мимикой? Анализируют роль мимики и контакта глаз в общении с людьми. Упражнение «Отгадай-ка»                                                                                           | 1,5 |
| О чем говорят наши жесты?                                     | Как я оцениваю свои жесты в поведении, знакомство с основными закономерностями «языка жестов». Рисунки жестов. Упражнение «Получился человек»                                                                                                | 1,5 |
| Как лучше подать информацию?                                  | Подростки формулируют правила эффективной подачи информации и самооценки сформированности этого навыка, упражнение «Собираемся в поход»                                                                                                      | 1,5 |
| Барьеры на пути информации                                    | Барьеры в общении, которые создаю я сам, осознание для исследования<br>Упр. «Сообщение»                                                                                                                                                      | 1,5 |
| Стереотипы в общении                                          | Учащиеся анализируют стереотипы в общении. Исследуют собственные стереотипы<br>Выбор своей позиции в общении. Упражнение «Кто это?»                                                                                                          | 1,5 |
| Доминантность и<br>недоминантность в общении                  | Учащиеся анализируют содержание доминантной и недоминантной позиции в общении, а также самоанализа по выделенным признакам<br>Выбор стиля общения со сверстниками, друзьями, учителями. Упр. «Алло, я вас слушаю»                            | 1,5 |
| Что такое конфликт? Причины конфликтов.                       | Изучают понятие конфликт и амбивалентный смысл конфликта (отрицательного и положительного) Упражнение «Снежинки», анализ собственного опыта конфликтного взаимодействия с точки зрения его конструктивности. Упр. «Вред и польза конфликтов» | 1,5 |
| Стили поведения в конфликте.<br>Конфликтные эмоции.           | Учащиеся анализируют свое эмоциональное состояние в конфликте. Упр. «Алфавит эмоций». Актуализируют личный опыт, связанный с использованием различных стилей поведения в конфликте, на модели игровой ситуации. Упр. «Кулак»                 | 1,5 |
| «Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в конфликте. | Подростки анализируют сильные и слабые стороны различных стилей поведения в конфликте.<br>Упр. «Плюс-минус»                                                                                                                                  | 1,5 |
| Доверие в общении.<br>Доверительный урок.                     | Экспресс-диагностика своего уровня доверия другим людям, упр. «Падение в парах». Развитие способности доверительно относиться к людям, упр. «слепой и повадырь»                                                                              | 1,5 |
| Умею ли я слушать?                                            | Подростки самоанализируют умение слушать и слышать другого человека. Упражнениетест                                                                                                                                                          | 1,5 |

|                                            |                                                                                                                         |     |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                            | «Умею ли я слушать?»                                                                                                    |     |
| Бесконфликтное общение с «трудными людьми» | Актуализируют опыт общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «Зануда»              | 1,5 |
| «Трудные люди-2»                           | Актуализируют опыт общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «Эгоцентрик»          | 1,5 |
| «Трудные люди-3»<br>Подведение итогов      | Актуализируют опыт общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «Агрессор». Рефлексия | 1,5 |

### **Описание материально- технического и учебно- методического обеспечения рабочей программы.**

Оборудование сенсорной комнаты.

Дидактический материал, согласно программе Микляевой А.В. «Я – подросток».

### **Список использованной литературы.**

1. Микляева А.В. «Я – подросток», программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2006.
2. Дубровина И.В. «Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы». – М. Издательский центр «Академия», 1995.
3. Тихомирова Л.Ф. «Развитие интеллектуальных способностей школьника» - Ярославль: Академия развития, 1996.
4. Родионов В.А. «Я и все-все-все». Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9-х классов. – Ярославль: Академия развития, 2002.
5. Мамайчук И.И., Смирнова М.И. «Психологическая помощь детям и подросткам с расстройствами поведения» - СПб.: Речь, 2010.



