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

Утверждено:
директором лицея
_____ Сухих Л.И.
приказ № 188 от 31.08.2018

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему я»
(духовно-нравственное направление)
6 класс
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Воробьёва 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. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013. – 208 с.;

2. Федерального государственного образовательного стандарта 2 поколения;

3. Учебного плана МБОУ «Лицей «Бригантина»

4. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2008.

6. Рабочей программы Д.С. Девяткиной, О.С. Челноковой «Познай себя» для старшеклассников (© Материал из Справочной системы

Программа ориентирована на учащихся 6 классов, 12-13 лет.

Цель программы курса внеурочной деятельности: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, 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 «Тропинка к своему Я» в 6-х классах отводится:

– количество часов в год – 17 ч.;

– количество часов в неделю – 0,5 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

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.

Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками, семиклассниками 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 ребят, 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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

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.

Содержание курса

Тема 1. Кто я, какой я?
Тема 2. Я – могу
Тема 3. Я – нужен
Тема 4. Я мечтаю
Тема 5. Я – это мои цели.
Тема 6. Я- это мое детство.
Тема 7. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.
Тема 8. Чувства бывают разные.
Тема 9. Стыдно ли бояться?
Тема 10. Обида. Как простить обиду?
Тема 11. Каждый видит и чувствует мир по-своему.
Тема 12. Любой внутренний мир ценен и уникален.
Тема 13. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня...
Тема 14. У меня появилась агрессия.
Тема 15. Как выглядит агрессивный человек.
Тема 16. Конструктивное реагирование на агрессию.
Тема 17. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.
Тема 18. Зачем человеку нужна уверенность.
Тема 19. Источники уверенности в себе.
Тема 20. Какого человека мы называем неуверенного в себе.
Тема 21. Я становлюсь увереннее.
Тема 22. Уверенность и самоуважение.
Тема 23. Уважение к другим.
Тема 24. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.
Тема 25. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.
Тема 26. Конструктивное разрешение конфликтов.
Тема 27. Что такое буллинг?
Тема 28. Как не стать жертвой буллинга.
Тема 29. Установки.
Тема 30. Поиск своих конструктивных и не конструктивных установок.
Тема 31. «Моя Вселенная»

Тема 32. Моя семья
Тема 33. «Трудные дети» и «трудные родители»
Тема 34. Подведение итогов.

Тематическое планирование.

Основное содержание по темам	Содержание	Время (час)
Кто я, какой я?	Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Мой портрет в лучах солнца.	0,5
Я – могу	Понятие «Самооценка», «Самокритика», Я могу, я умею. Потерянное могу. Работа со сказкой.	0,5
Я – нужен	Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.	0,5
Я мечтаю	Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.	0,5
Я – это мои цели.	Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой.	0,5
Я- это мое детство.	Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.	0,5
Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.	0,5
Чувства бывают разные.	Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».	0,5
Стыдно ли бояться?	Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Игра «Ожившее чувство».	0,5
Обида Как простить обиду?	Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту. Упр. «Письмо обидчику»	0,5
Каждый видит и чувствует мир по-своему.	Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Работа со сказкой.	0,5
Любой внутренний мир ценен и уникален	Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.	0,5
Кто в ответе за мой	Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном	0,5

внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня...	возрасте. Копилка трудных ситуаций шестиклассника. Работа со сказкой.	
У меня появилась агрессия.	Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственной агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона.	0,5
Как выглядит агрессивный человек.	Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный …продавец».	0,5
Конструктивное реагирование на агрессию.	Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный… Притча «Живот с пристежками».	0,5
Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.	0,5
Зачем человеку нужна уверенность.	Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.	0,5
Источники уверенности в себе.	Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.	0,5
Какого человека мы называем неуверенного в себе.	Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».	0,5
Я становлюсь увереннее.	Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».	0,5
Уверенность и самоуважение.	Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».	0,5
Уважение к другим.	Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю… Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?	0,5
Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?	0,5
Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.	0,5
Конструктивное разрешение конфликтов.	Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника.Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.	0,5
Что такое буллинг?	Знакомство с понятием и проблемой по теме.	0,5
Как не стать жертвой	Отработка разных ролей в игровой форме. (жертва, агрессор, наблюдатель.)	0,5

буллинга.		
Установки.	Что такое установки и как они влияют на мою жизнь.	0,5
Поиск своих конструктивных и не конструктивных установок.	Поиск своих конструктивных и не конструктивных установок. Алгоритм перевода неконструктивных установок в конструктивные.	0,5
«Моя Вселенная»	Учащиеся актуализируют знания о себе. Что делает нас уникальным. Составляют свою «Звездную карту»	0,5
Моя семья	Актуализируют опыт семейного взаимодействия. Упр. «Генеалогическое дерево»	0,5
«Трудные дети» и «трудные родители»	Упр. «Семейные фотографии». Изучают «Мои права» в семье. Анализируют часто встречающиеся затруднения в отношениях с родителями, «Копилка семейных трудностей»	0,5
Подведение итогов.	Рефлексия. Что я узнал.	0,5

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

Оборудование сенсорной комнаты.

Дидактический материал, согласно программе Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я.

Список использованной литературы.

1.Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007
2.Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя»
3.Клюев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
4.Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела..- Спб.: изд.Речь, 2010.
5.Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.–Изд.Речь, 2007.
6.Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. – Спб.: Речь, 2005.
7.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.