МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 79 Калининского района Санкт-Петербурга ГБОУ СОШ №79

PACCMOTPEHO

Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 79 Калининского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ №79 Калининского района Санкт-Петербурга

Т.Н. Акимова Приказ № 66-0 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности для 6 классов «Поверь в себя»

Составитель:

Курылина Анна Александровна

Педагогог-психолог

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Поверь в себя» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, так как 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.

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

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 основной школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, так как 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: 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. Научить обучающихся 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 обучающихся нежелательные черты характера и поведения.
- 7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
- 8. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

Курс занятий «Поверь себя» рассчитан на 1 год обучения для обучающихся 6 класса. Занятия проходят по 1 часу, 1 раз в неделю, что составляет 34 часа в год.

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.

Планируемые результаты обучения

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 результатов получение уровень школьником опытасамостоятельного 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 гражданином, свободным человеком. Именно деятелем, 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 <u>имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.</u>

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

<u>Результаты формирования регулятивных универсальных учебных</u> <u>действий</u>

Ученик научится:

- -осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- -овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями.

Ученик получит возможность научится:

- -контролировать собственное агрессивное поведение;
- -осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- -учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

<u>Результаты формирования познавательных универсальных учебных</u> <u>действий</u>

Ученик научится:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей.

Ученик получит возможность научится:

- распознавать чувства других людей;
- распознавать собственные ценности и определять их роль в жизни;
- формулировать собственные проблемы.

<u>Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных</u> <u>действий</u>

Ученик научится:

- строить взаимоотношения с окружающими;
 - конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
 - правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

Ученик получит возможность научится:

- самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
 - формулировать свое собственное мнение и позицию;
 - толерантному отношению к другому человеку.

Содержание программы курса

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.

Тема 1.Я повзрослел. Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

Тема 2. У меня появилась агрессия. Агрессия и развитие. 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.

Тема 3. Как выглядит агрессивный человек. Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец».

Тема 4. Конструктивное реагирование на агрессию. Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

Тема 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.

Тема 6. Учимся договариваться. Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

Тема 7. Зачем человеку нужна уверенность в себе. 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.

Тема 8. 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.

Тема 9.Какого человека мы называем неуверенным в себе? Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

Тема 10. Я становлюсь увереннее. Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

Тема 11. Уверенность и самоуважение. Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

Тема 12. Уверенность 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?

Тема 13. Уверенность в себе и милосердие. Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

Тема 14. Уверенность в себе и непокорность. Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.

Тема 15. 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. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

Тема 16. 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.

Тема 17.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.

Тема 18. Конфликт как возможность развития. Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

Тема 19. Готовность к разрешению конфликта. Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.

Тема 20. Что такое ценности? Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

Тема 21. Ценности и жизненный путь человека. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

Тема 22. Мои ценности. Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела и тем	Количество
п/п		часов
1	Я повзрослел.	2
2	У меня появилась агрессия.	1
3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
4	Конструктивное реагирование на агрессию.	2
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
6	Учимся договариваться.	2
7	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
8	Источники уверенности в себе.	2
9	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
10	Я становлюсь увереннее.	1
11	Уверенность и самоуважение.	2
12	Уверенность и уважение к другим.	1
13	Уверенность в себе и милосердие.	1
14	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2
15	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	2
16	Конструктивное разрешение конфликтов.	2
17	Конфликт как возможность развития.	2
20	Что такое ценности?	1
21	Ценности и жизненный путь человека.	2
22	Мои ценности.	2

Перечень учебно-методических средств обучения

Список литературы:

- 1. Лабиринт души. Терапевтический сказки. Под редакцией О.В. Хахлаевой.
- 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.