

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное образование Руднянский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №2 города Рудня»

Принята на педагогическом совете
МБОУ «РСШ №2»
протокол № 1 от 29.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

Направленность: социально- педагогическая

«Тропинка к своему Я»

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Валетенкова Полина Игоревна

педагог дополнительного образования

г.Рудня

2024 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по психологии «Тропинка к своему Я» основного общего образования разработана в соответствии:

- с Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2010 г. регистрационный N 19644);
- на основе «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2013-. 223с. Стандарты второго поколения);
- на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.

Актуальность программы обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков.

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – душевное или, как принято говорить, психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

В средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые – мягкими, которых можно не слушаться. Ученикам может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами. Иначе можно ожидать резкого возрастания драк на переменах.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

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. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики. Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых. В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учеников будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 5 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя. Таким образом, возникает необходимость целенаправленной работы педагога-психолога с детьми подросткового возраста в школе. Таким образом, предлагаемая программа психологических занятий в 5 классе актуальна, т.к. направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков.

Цель программы курса: 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.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы - 10 - 12 лет.

Сроки реализации программы - 1 год (36 часов, 1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты

- Формирование позитивного Я- концепции, устойчивой самооценки, психический и личностный рост детей;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование у детей способности самостоятельно выявлять, оценивать и предотвращать тревожные состояния;
- Осознание себя и своего места в обществе.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения, ставить цели и задачи в учебе и познавательной деятельности;
- учиться наблюдать, моделировать ситуацию с помощью учителя;
- учиться делать правильный выбор и быть готовым нести за него ответственность на основе внутренней позиции.

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе, выполнять различные роли, анализировать, оценивать себя и других;
- слушать и понимать других людей, позитивно взаимодействовать с ними;

- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией;
- ориентироваться в ситуации общения, вступая в контакт и поддерживая его;
- учиться использовать словесные и несловесные средства общения.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

1. Понимать индивидуальные и эмоциональные особенности себя и других людей, внешний и внутренний мир;
2. Выражать свои чувства и понимать чувства других людей с помощью мимики, жестов, движений, пантомимики;
3. Применять различные способы бесконфликтного поведения со сверстниками, взрослыми людьми, использовать способы позитивного разрешения конфликтных ситуаций, вести конструктивный диалог;
4. Научится преодолевать застенчивость, нерешительность, неуверенность в себе, внутренне раскрепощаться;
5. Общаться, несмотря на разницу желаний и возможностей, высказывать своё мнение о друзьях, замечая их хорошие и плохие поступки;
6. Оказывать помощь другим детям в трудной ситуации, учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника.

Учебный план

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Диагностика УУД	1	1	2	Тестирование
2.	«Здравствуй! Этот Я»	6	8	14	Фронтальный опрос
3	«Я + Ты= Я»	4	8	12	Фронтальный опрос
4.	«Это все ты»	2	6	8	Фронтальный опрос
Итого:				36	

Содержание курса

Раздел 1. Вводное занятие. Диагностика УУД (1 час)

Раздел 2. «Здравствуй! Этот Я» (14 часов)

Теория: Подросток - кто он? Что знает подросток о себе, и что видят в нем окружающие? Характер, темперамент. Почему подростка не слышат? Жесты, мимика - невербальные сигналы истины. Я и мои колючки. Радость, грусть, страх, гнев, обида, одиночество. Эмоции. Можно ли ими управлять?

Практическая работа: Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение. Диагностические фронтальные процедуры. Тренинговое занятие «Познай себя». Тренинговое занятие «Пойми меня правильно».

Раздел 2. «Я + Ты= Я»(12 часов)

Теория: Подросток и общество. Подросток + учитель, + друг, +родители+ семья. Мы так похожи, но такие разные. Роли. Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя? Я и мои одноклассники. Мы-класс, мы коллектив! Не хочу, не буду, не знаю. Что такое лень и откуда она берётся? Формула : «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

Практическая работа: Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение. Диагностические фронтальные процедуры. Практическое занятие: «Умею ли я слушать?» Коммуникативная игра «Пойми меня». Коммуникативная игра «Я и мои одноклассники».

Раздел 3. «Это все ты» (8 часов)

Теория: Каким должен быть настоящий друг. Умею ли мы дружить и можно ли этому научиться? Конфликт. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать конфликта? Если конфликта не удалось избежать? Агрессия. Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться.

Практическая работа: Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение. Диагностические фронтальные процедуры. Тренинговое занятие «Я хозяин своей жизни». Тренинговое занятие «Я среди людей».

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

Методические пособия для учителя

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Литература для педагога

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
5. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
6. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
7. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
8. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
9. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области «Технология». Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
10. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
11. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
12. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М., 1990.