

# Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для учащихся 5 классов поможет школьникам адаптироваться в условиях новой школы. Все занятия направлены на развитие навыков конструктивного общения, на умение справляться с конфликтными ситуациями, на снижение школьной тревожности, на формирование адекватной самооценки и понимание себя.

Данная рабочая программа составлена на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
* Программы «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в 5-6 классах» О.В. Хухлаева, - Москва: «Генезис», 2011г.
* «Первый раз в пятый класс» Коблик Е.Г.

Данная рабочая программа является программой курса внеурочной деятельности для учащихся 5 классов.

Подростковый период – очень важный этап в жизни каждого человека. Возраст пятого класса- это своеобразный переход от младшего школьного возраста к младшему подростковому. В этот

период дети постепенно обретают чувство взрослости. Важно, чтобы у каждого ребенка была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе, разобраться в своих чувствах и желаниях, научиться брать на себя ответственность за свои

поступки.

Кроме того, пятый класс довольно сложный период для каждого школьника, т.к. дети переходят к новым условиям обучения в среднем звене, что требует от них определенной адаптации.

Также пятый класс – это время общения, время налаживания контакта с новыми одноклассниками и учителями. Поэтому особое внимание необходимо уделить межличностным отношениям в классе. Детям важно научиться строить взаимоотношения с окружающими, следовать нормам и

правилам, справляться с конфликтными ситуациями.

**Цель программы:** создание условий для сохранения и формирования психологического здоровья учащихся, создание условий для их успешной адаптации.

# Задачи курса:

1. Помогать учащимся адаптироваться к условиям средней школы.
2. Мотивировать их к самопознанию и познанию других.
3. Учить их распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу; понимать чувства другого человека.
4. Помогать им обрести уверенность в собственных силах.
5. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений.
6. Создавать положительный эмоциональный настрой, способствовать снятию страхов и эмоционального напряжения.

# Результаты освоения курса внеурочной деятельности. Личностные результаты:

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
2. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому

человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, религии, традициям, языкам и ценностям;

1. формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
2. формирование коммуникативной компетентности в общее и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
3. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и обществах;
4. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
5. формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
6. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
7. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

# Метапредметные результаты. 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 поведение;
	+ осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
	+ учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

# Познавательные УУД:

* + учиться осознавать и анализировать себя;
	+ планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
	+ адекватно воспринимать оценки учителей;
	+ уметь распознавать свои чувства и 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 себя вести в ситуации проявления агрессии со стороны других людей;
	+ учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
	+ формулировать свое собственное мнение и позицию;
	+ учиться толерантному отношению к другому человеку.

# Предметные результаты:

* + осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического

взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе;

* + уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания,

преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителями и сверстниками, адекватно анализировать собственные

проблемы.

# 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»).

1. *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.
2. *Метафорические истории и притчи.*

# Содержание курса внеурочной деятельности.

**Занятие 1.** Знакомство между собой и с предметом психологии. Беседа, заполнение анкет.

# Тема 1. «Немного обо мне». (4 часа)

**Занятие 2.** Кто я, какой я? Беседа, обсуждение, заполнение анкет.

**Занятие 3.** Мини- сочинение «Какой я и чем я отличаюсь от других».

**Занятие 4.** Моя самооценка. Беседа на заданную тему, диагностика.

**Занятие 5.** Моя самооценка. Диагностика, беседа по результатам.

# Тема 2. Я и моя школа. (8 часов)

**Занятие 6.** Здравствуй, пятый класс! Вспоминаем приятные моменты учебы в школе, успехи и достижения, проясняем цели на этот учебный год.

**Занятие 7-8.** Я и учеба. Дискуссия на тему занятия. Диагностика мотивации учебной деятельности.

**Занятие 9.** Что поможет мне учиться. Обсуждение личных качеств ученика, правил поведения на уроке. Дискуссия на тему занятия.

**Занятие 10.** Я и мой класс. Дискуссия на тему занятия: дружба, взаимопомощь и пр. Социометрия. Диагностика групповой сплоченности.

**Занятие 11.** Я - ученик. Диагностика личностных качеств учащихся.

**Занятие 12.** Я и мои учителя. Беседа на заданную тему, диагностика отношения к классному руководителю.

**Занятие 13.** Мой любимый предмет в школе. Беседа на заданную тему, диагностика.

# Тема 3.Тропинка самопознания. (11 часов).

**Занятие 14.** Я и мои чувства. Беседа о чувствах, упражнения. Диагностика эмпатии.

**Занятие 15.** Эмоции, чувства и поведение. Знакомство с этими понятиями. Анализ ситуаций (или притчи). Упражнение «Дорисуй эмоцию».

**Занятие 16.** Как я общаюсь. Беседа на заданную тему, диагностика коммуникативных умений.

**Занятие 17.** Мои сильные стороны. Беседа на заданную тему, диагностика коммуникативных и организаторских способностей.

**Занятие 18.** Я и мой внутренний мир. Выполнение упражнений на формирование уверенности в уникальности внутреннего мира каждого человека: «Мысленная картинка», «Если я камушек», лепка из пластилина «Я внутри и снаружи», работа со сказкой, рисование своей планеты

«Маленький принц».

**Занятие 19.** Мои мечты и цели. Дискуссия на тему «Чем мечта отличается от цели. Составление списка «Мои мечты».

**Занятие 20.** Мои цели. Составление списка целей. Как достичь цели. Работа над формулировкой своей самой важной цели и нахождением способов достижения этой цели через упражнение

«Лесенка».

**Занятие 21.** Застенчивость и неуверенность. Анализ ситуаций (или притчи «О двух лягушках»). Содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни через упражнения:

«Неуверенность и ее маски», «Неуверенный-уверенный-самоуверенный», «Зеркало», «Копилка моих успехов».

**Занятие 22.** Обида. Дискуссия на тему «Что такое обида. Когда люди обижаются друг на друга?» Выполнение упражнений на развитие навыков конструктивного избавления от обиды: «Как выразить обиду и досаду», «Копилка обид».

**Занятие 23.** Я – творец своей жизни. Упражнение на повышение уверенности в себе, необходимой для достижения своей цели: «Машина времени», «Мои успехи».

**Занятие 24.** Мое настоящее и будущее. Упражнение на повышение самооценки («Превратись в возраст», «Встреча через 10 лет»). Выполнение рисунков: «Я сегодня и я в будущем».

# Тема 4. Тропинка дружбы. (7 часов).

**Занятие 25.** Я и мои друзья. Дискуссия на заданную тему. Социометрия. Рисунок «Мой лучший друг» или «Подарок лучшему другу».

**Занятие 26.** Я и мои «колючки» и «магнитики». Дискуссия, упражнения – рисуем «колючки» и

«магнитики».

**Занятие 27.** Эмоции и дружба. Понятие «положительные» и «отрицательные» эмоции. Анализ различных ситуаций. Дискуссия, можно ли управлять эмоциями.

**Занятие 28.** Конфликт и взаимодействие. Что такое конфликт. Дискуссия на тему занятия.

Варианты поведения в конфликтных ситуациях. Обучение грамотного разрешения конфликтных ситуаций. Проигрывание ситуаций.

**Занятие 29.** Злость и агрессия. Беседа о данных эмоциях. Что делать, когда кто-то обзывается. Обучение способам безопасной разрядки агрессии: рисования «листа гнева», бой подушками, дыхательные упражнения и пр.

**Занятие 30.** Что такое одиночество. Дискуссия на заданную тему. Работа с незаконченными

предложениями: «Для меня одиночество это….», «Для мамы одиночество это…», «Для учителя одиночество это…» и пр.

**Занятие 31.** Я не одинок в этом мире. Работа с плакатом позитивных качеств. Рисунок семьи, друзей. Дискуссия на тему, что у человека всегда есть он сам.

# Тема 5. Заключительные занятия. (3 часа).

**Занятие 32.** Нужно ли человеку меняться. Выполнение упражнение на мотивацию к позитивному изменению: «Мои важные изменения», «Что я хочу в себе изменить».

**Занятие 33.** Письмо себе с пожеланиями на будущее.

**Занятие 34.** Заключительное занятие. Подведение итогов, получение обратной связи с помощью анкет. Упражнение «Рюкзак пожеланий».

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Примерные****сроки** | **№****урока** | **Тема** | **Всего****часов** |
| 1 неделя | 1 | Знакомство между собой и с предметом психологии | **1** |
| 2 неделя | 2 | Кто я, какой я? | **1** |
| 3 неделя | 3 | Мини-сочинение «Какой я и чем я отличаюсь от остальных» | **1** |
| 4 неделя | 4 | Моя самооценка. | **1** |
| 5 неделя | 5 | Моя самооценка. | **1** |
| 6 неделя | 6 | Здравствуй, пятый класс! | **1** |
| 7 неделя | 7 | Я и учеба. Мотивация. | **1** |
| 8 неделя | 8 | Я и учеба. Диагностика. | **1** |
| 9 неделя | 9 | Что поможет мне учиться. | **1** |
| 10 неделя | 10 | Я и мой класс. | **1** |
| 11 неделя | 11 | Я – ученик. | **1** |
| 12 неделя | 12 | Я и мои учителя. | **1** |
| 13 неделя | 13 | Мой любимый предмет в школе. | **1** |
| 14 неделя | 14 | Я и мои чувства. | **1** |
| 15 неделя | 15 | Эмоции, чувства и поведение. | **1** |
| 16 неделя | 16 | Как я общаюсь. | **1** |
| 17 неделя | 17 | Мои сильные стороны. | **1** |
| 18 неделя | 18 | Я и мой внутренний мир. | **1** |
| 19 неделя | 19 | Мои мечты и цели. | **1** |
| 20 неделя | 20 | Мои цели. | **1** |
| 21 неделя | 21 | Застенчивость и неуверенность. | **1** |
| 22 неделя | 22 | Обида. | **1** |
| 23 неделя | 23 | Я – творец своей жизни. | **1** |
| 24 неделя | 24 | Мое настоящее и будущее. | **1** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 25 неделя | 25 | Я и мои друзья. | **1** |
| 26 неделя | 26 | Я и мои «колючки» и «магнитики». | **1** |
| 27 неделя | 27 | Эмоции и дружба. | **1** |
| 28 неделя | 28 | Конфликт и взаимодействие. | **1** |
| 29 неделя | 29 | Злость и агрессия. | **1** |
| 30 неделя | 30 | Что такое одиночество. | **1** |
| 31 неделя | 31 | Я не одинок в этом мире. | **1** |
| 32 неделя | 32 | Нужно ли человеку меняться. | **1** |
| 33 неделя | 33 | Письмо самому себе с пожеланиями на будущее. | **1** |
| 34 неделя | 34 | Заключительное занятие по курсу. | **1** |
| ИТОГО | **34** |