

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17
имени Героя Российской Федерации Л.Р. Квасникова

Жемчугова
Наталья
Алексеевна

Подписано цифровой
подписью: Жемчугова
Наталья Алексеевна
Дата: 2024.09.20
11:53:54 +03'00'

Утверждено
решением педагогического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2024
председатель педагогического совета
_____ Н.А. Жемчугова

**Дополнительная общеобразовательная
программа
внеурочной деятельности**

«Я и мир»

Направление – социальное
Уровень - основное общее образование
Возраст обучающихся - 10-11 лет
Срок реализации программы - 1 год

Автор составитель: Швец С.А.
педагог – психолог
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка.

1.1. Актуальность.

Начало учебы в 5 классе – особый этап в школьной жизни. Перед каждым ребенком стоит задача адаптации к непривычным пока еще условиям. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков.

Подростковый период – период жизни человека от детства до юности. В этот краткий по астрономическому времени период подросток проходит великий путь в своем развитии, путь социализации личности.

Процесс социализации предполагает овладение способами эффективного взаимодействия друг с другом, активное участие самого человека в освоении культуры человеческих отношений и опыта общественной жизни.

Цель программы «Я и мир» – развитие жизненно-важных для подростка навыков. Ведущей деятельностью подростков становится межличностное общение. Часто проблемы в освоении конструктивных навыков общения связаны с возрастными и личностными особенностями, а также с невозможностью самостоятельно преодолеть усвоенные ранее стереотипы. Обучению продуктивному общению посвящен первый блок программы «Развитие навыков общения и взаимодействия».

Одним из факторов успешной коммуникации и взаимодействия является взаимопонимание партнеров. Без понимания невозможно продолжение общения, координация действий подростков для достижения результатов. Продуктивное партнерское общение и взаимодействие возможно только тогда, когда подросток умеет видеть в другом человеке партнера, личность, обладающую своими чертами, особенностями, жизненным опытом. Поэтому второй блок программы «Развитие навыков самооценки и понимания других» посвящен познанию себя и познанию других.

Подростки эмоциональны. Это естественно, так как именно эмоции, воздействуя на все компоненты познания, ускоряют или замедляют развитие личности. Если природная часть эмоциональной сферы в подростковом возрасте уже достаточно сформирована, то социальная ее база, как правило, весьма недостаточна. Воздействие социума на эмоциональную сферу сводится к ознакомлению подростка с нормами и правилами общественно одобряемого поведения. Такая система не дает ему возможности самостоятельного переживания, осознания и преодоления эмоционально экстремальных ситуаций, а значит, не пополняет копилку его собственного эмоционального опыта.

Неумение подростка осознавать собственные эмоции и управлять ими (как отрицательными, так и положительными) делает его беззащитным перед стрессами, страхами, чувством вины. Невозможность понимать и оценивать эмоции других людей создает серьезные сложности в общении и взаимопонимании как со сверстниками, так и с родителями и другими взрослыми. Такая эмоциональная некомпетентность часто служит причиной стрессов. В связи с этим, в программу введен третий блок «Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях».

1.2. Практическая значимость

Программа направлена на развитие жизненно-важных для подростка навыков: продуктивного общения, познание себя и других, эмоциональной компетентности.

1.3. Научная обоснованность.

Подростковый возраст трудный период психологического взросления. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости, ощущение себя взрослым человеком; оно становится центральным новообразованием младшего подросткового возраста. Кроме стремления к эмансипации подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Появляются подростковая дружба и объединение в неформальные группы. Возникают и яркие, сменяющие друг друга увлечения.

По выражению Л.С. Выготского, «в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного». Личностная нестабильность порождает противоречивые желания и поступки: подростки стремятся во всем походить на сверстников и пытаются выделиться в группе, хотят заслужить уважение и бравируют недостатками, требуют верности и меняют друзей. Благодаря интенсивному интеллектуальному развитию появляется склонность к самоанализу; впервые становится возможным самовоспитание. У подростка складываются разнообразные образы «Я», первоначально изменчивые, подверженные внешним влияниям.

Одна из ярких особенностей подросткового возраста – личностная нестабильность. Она проявляется, прежде всего, в частых сменах настроения, аффективной «взрывчатости», то есть эмоциональной лабильности. Подросткам свойственна и неустойчивая самооценка. Так же, как поведение, их самосознание во многом зависит от внешних влияний.

В подростковом возрасте продолжает развиваться теоретическое рефлексивное мышление. С общим интеллектуальным развитием связано и развитие воображения. Сближение воображения с теоретическим мышлением дает импульс к творчеству.

1.4. Цель и задачи программы

Цель: развитие жизненно-важных навыков подростков, необходимых для успешной социализации.

Для достижения этой цели поэтапно решаются следующие задачи:

Задачи:

- 1) развитие навыков общения и взаимодействия;
- 2) развитие навыков самооценки и понимания других;
- 3) развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями;
- 4) развитие навыков адекватного поведения в стрессовых ситуациях;
- 5) развитие навыков принятия и исполнения решений;
- 6) развитие творческого потенциала.

1.5. Описание места рабочей программы в структуре общеобразовательной программы. Особенности возрастной группы детей.

Данная программа разработана для младших подростков (учащиеся 5 классов), без специального отбора.

Программа реализуется в течение одного года.

Программа рассчитана на 17 часов (17 занятий) в 5-х классах. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия — 1 академический час. Рекомендуемый состав группы от 8 человек (возможно проведение занятий по этой программе и со всем классом).

Структура занятий. Занятие включает в себя следующие компоненты:

- введение в тему занятия и разминка: используются ритуалы приветствия, разминочные задания;
- основная часть, которая может быть реализована в двух вариантах:
 - 1) если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой, как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания – его закрепление;
 - 2) если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема несколько иная: актуализация предыдущего материала – повторение – углубление, расширение, наполнение новыми смыслами;
- подведение итогов: рефлексия результатов занятия. Происходящая в два этапа: 1) эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало); 2) осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чем шла речь, в чем польза нового материала).

1.8. Методы и средства оценки эффективности программы.

Эффективность работы в рамках данной программы может оцениваться различными способами:

- анализ и сравнение результатов психодиагностической работы с детьми на начальном и заключительном этапе реализации программы;
- рефлексия мероприятия;
- проективное выражение усвоенного материала в виде творческих коллективных или индивидуальных работ;
- беседы с родителями и педагогами.

2.0. Прогнозируемые результаты освоения рабочей программы по курсу.

В процессе изучения программы «Я и мир» обучающиеся овладеют универсальными учебными действиями (УУД): личностными, регулятивными, познавательными, коммуникативными. Каждый модуль программы раскрывает возможность для формирования УУД, определяемые его функцией и его предметным содержанием.

Личностные универсальные учебные действия:

У пятиклассника будут сформированы:

- мотивация общения и взаимодействия;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, принятие себя и других;
- развитие позитивной самооценки;
- развитие этических чувств как регуляторов морального поведения;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные педагогом-психологом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку взрослого, товарищей, родителей и других людей;
- умение добиваться общих целей;
- умение работать в команде;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные универсальные учебные действия:

Пятиклассник научится:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
- создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной речи;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- разовьёт своё внимание, наблюдательность, сосредоточенность, интерес.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные УУД:

- моделировать ситуацию;
- использовать соответствующие знаково-символические средства для моделирования ситуации;
- конструировать последовательность «шагов» (алгоритм);
- объяснять (обосновывать) выполняемые и выполненные действия;
- воспроизводить способ решения;
- сопоставлять полученный (промежуточный, итоговый) результат с заданным условием.

3. Содержание курса

Методологической основой содержания данного тематического плана послужили научно – теоретические и научно – методические материалы: Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. «Обучение жизненно-важным навыкам» [8], Хухлаева О.В. «Тропинка к своему «Я» [18], Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?» [20], Родионов В.А. «Я и все-все-все» [15].

Блок 1. Развитие навыков общения и взаимодействия.

ЗАНЯТИЕ 1. «Новая страна».

Создание психологического комфорта и доверительных отношений, принятие основных правил взаимодействия в группе.

ЗАНЯТИЕ 2-4. «Взаимодействие»

Знакомство с алгоритмом взаимодействия. Применение алгоритма взаимодействия для решения

ЗАНЯТИЕ 5. «Вавилонская башня».

Развитие навыков общения и взаимодействия в команде, развитие творческого мышления.

ЗАНЯТИЕ 6. «Тройка»

Развитие навыков поддержки и доверия в группе.

Блок 2. Развитие навыков самооценки и понимания других.

ЗАНЯТИЕ 7. «Что я знаю о себе».

Развитие навыков самопознания.

ЗАНЯТИЕ 8. «Мое Я».

Развитие навыков самопознания.

ЗАНЯТИЕ 9. «Я такой же, как ты».

Расширение представления о своем внутреннем мире.

ЗАНЯТИЕ 10. «Если бы я был тобой».

Расширение представления о внутреннем мире другого человека.

ЗАНЯТИЕ 11. «Знакомые незнакомцы».

Расширение представления о внутреннем мире другого человека.

Блок 3. Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях

ЗАНЯТИЕ 12-14. «Знакомство с эмоциями. Радость и ярость». «Гнев и грусть». «Раскрась свои чувства»

Развитие умения распознавать эмоции и локализацию чувств в собственном теле в различных ситуациях.

ЗАНЯТИЕ 15-16. «Удивление». «Печаль». «Волшебные краски».

Распознавание эмоций по мимике и пантомимике человека.

ЗАНЯТИЕ 17. «Премьера. Подведение итогов».

Подведение итогов работы.

Тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема/ Содержание занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
<i>Блок 1. Развитие навыков общения и взаимодействия (6 ч)</i>			
1	ЗАНЯТИЕ 1. «Новая страна». Создание психологического комфорта и доверительных отношений, принятие основных правил взаимодействия в группе.	1	<u>Понимать и соблюдать</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Понимать</u> значимость групповой сплоченности для личностного развития каждого учащегося. <u>Осознавать</u> позицию пятиклассника. <u>Овладевать</u> коммуникативными навыками и применять их на практике. <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия)
2-4	ЗАНЯТИЕ 2-4. «Взаимодействие» Знакомство с алгоритмом взаимодействия. Применение алгоритма взаимодействия для решения различных задач. Развитие умения сказать «нет».	3	<u>Понимать и соблюдать</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Использовать</u> алгоритм взаимодействия для решения различных задач. <u>Овладевать</u> на практике умением сказать «нет». <u>Анализировать</u> результаты своей

			работы (рефлексия)
5	ЗАНЯТИЕ 5. «Вавилонская башня». Развитие навыков общения и взаимодействия в команде, развитие творческого мышления.	1	<u>Понимать и соблюдать</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Овладевать</u> коммуникативными навыками и применять их на практике. <u>Овладевать</u> навыками взаимодействия в команде и применять их на практике. <u>Участвовать</u> в решении творческих задач. <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия)
4	ЗАНЯТИЕ 6. «Тройка» Развитие навыков поддержки и доверия в группе.	1	<u>Понимать и соблюдать</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Моделировать</u> собственное поведение в ситуации поддержки других людей. <u>Моделирование</u> «открытой» позиции в общении. <u>Давать оценку</u> доверительным отношениям к окружающим. <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия)
<i>Блок 2. Развитие навыков самооценки и понимания других.</i>			
7	ЗАНЯТИЕ 7. «Что я знаю о себе». Развитие навыков самопознания.	1	<u>Понимать и соблюдать</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Овладевать</u> навыками самопознания . <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия)
8	ЗАНЯТИЕ 8. «Мое Я». Развитие навыков самопознания.	1	<u>Понимать и соблюдать</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Овладевать</u> навыками самопознания . <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия)
9	ЗАНЯТИЕ 9. «Я такой же, как ты» Расширение представления о своем внутреннем мире.	1	<u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и

			<p>индивидуальной работе. <u>Участвовать в беседе.</u> <u>Моделирование «открытой»</u> <u>позиции в общении.</u> <u>Осознавать</u> интерес к собственному внутреннему миру. <u>Участвовать</u> в процессе самопознания. <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).</p>
10	<p>ЗАНЯТИЕ 10. «Если бы я был тобой». Расширение представления о внутреннем мире другого человека.</p>	1	<p><u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать в беседе.</u> <u>Моделирование «открытой»</u> <u>позиции в общении.</u> <u>Осознавать</u> интерес к собственному внутреннему миру. <u>Участвовать</u> в процессе самопознания. <u>Осознавать себя и других как</u> <u>уникальных людей.</u> <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).</p>
11	<p>ЗАНЯТИЕ 11. «Знакомые незнакомцы». Расширение представления о внутреннем мире другого человека.</p>	1	<p><u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать в беседе.</u> <u>Моделирование «открытой»</u> <u>позиции в общении.</u> <u>Осознавать себя и других как</u> <u>уникальных людей.</u> <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).</p>
<p>Блок 3. Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях</p>			
12-14	<p>ЗАНЯТИЕ 12-14. «Знакомство с эмоциями. Радость и ярость». «Гнев и грусть». «Раскрась свои чувства» Развитие умения распознавать эмоции и локализацию чувств в собственном теле в различных ситуациях.</p>	3	<p><u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать в беседе.</u> <u>Понимать и различать</u> локализацию чувств в собственном теле. <u>Давать оценку</u> влиянию эмоций на физическое состояние организма. <u>Овладевать</u> умениями</p>

			справляться с негативными переживаниями и чувствами. <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).
15-16	ЗАНЯТИЕ 15-16. «Удивление. Печаль». «Волшебные краски». Распознавание эмоций по мимике и пантомимике человека.	2	<u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Понимать</u> и <u>различать</u> эмоции людей по мимике и пантомимике. <u>Моделировать</u> внешние проявления чувств. <u>Овладевать</u> умениями справляться с негативными переживаниями и чувствами. <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).
17	ЗАНЯТИЕ 17. «Премьера. Подведение итогов». Развитие творческого мышления, креативности. Подведение итогов работы.	1	<u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Участвовать</u> в создании проекта фильма. <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).

5. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение курса

5.1. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимы:

- просторное помещение; удобные стулья и столы;
- компьютер, проектор, аудиозаписи музыки;
- психологические истории и рассказы;
- мягкая игрушка - персонаж сказок;
- наглядные пособия, листы формата А4 для рисования, раскраски, цветные карандаши, фломастеры и т.д.

5.2. Информационно-методическое обеспечение:

- пособия для занятий;
- методическая литература;
- интернет.

5.3. Литература:

1. Александровская Э.М. программа сопровождения подростков в школе. М., 2000.
2. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. психологическое сопровождение подростков в школе. М., 2000.
3. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / под ред. Д.И. Фельдштейна. — Москва; Воронеж: Ин-т практической психологии, 1995.
3. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М., 2000.
4. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум. Новосибирск; М., 2003.

5. Дубровина И.В. Практическая психология образования. – М.: Просвещение, 2003.
6. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека.- М.: ТЦ «Сфера», при участии «Юрайт - М», 2001.
7. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль, 1996.
8. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно-важным навыкам в школе.- СПб.: Изд-во «образование – Культура», 2002.
9. Мухина В.С. Возрастная психология: Феноменология развития, детство, отрочество. М.: ТЦ «Сфера» при участии «Юрайт – М», 2001.
10. Николаева Е.И. Воспитание толерантности. Психологическое сопровождение обучения в начальной школе.- изд.2-е переработ. И дополн.- М.: ООО «Мой Учебник», 2007.
11. РайсФ. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб., 2000.
12. Ремшмидт Х. подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. М., 1994.
13. Рожков М.И., Байбородова Л.В, Ковальчук М.А. Воспитание толерантности у школьников: методические рекомендации. Ярославль: Академия развития: Академия холдинг, 2003.
14. Риэрдон Бетти Э. Толерантность - дорога к миру. М., 2001.
15. Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9 классов. Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг: 2002.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М., 2005.
17. Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): Сб. науч.- метод. ст. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2002.
18. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы). –М.: Генезис, 2006.
19. Чистякова М.И. Психогимнастика. 2-е изд. – М., 1995.
20. Фопель К. Как научить сотрудничать? - М.: Просвещение, 2007.