

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ
МУЗЫКАЛЬНОГО ЦИКЛА «ТУТТИ»
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением
педагогического совета

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Е.Е.Фанасюткина
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы
«Тутти»

Н.Б.Пантюшова
Приказ № 51-О
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

Класс 5

2023-2024 учебный год

Учитель: Корсунова Л.С.

Квалификационная категория: Высшая

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2023

I. Пояснительная записка

Программа занятий социально-педагогической направленности «Тропинка к своему Я» модифицирована и составлена на основе одноименной авторской программы О.В.Хухлаевой..

Актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Государственные образовательные стандарты второго поколения основаны на принципиально новом подходе к целям образования. На первый план выходит переход от парадигмы знаний к парадигме развития личности. Новые стандарты ориентируют педагогов на то, что школа ответственна не только за качество и количество полученных ребенком знаний, но и за формирование и развитие личности.

В связи с этим, перспективным направлением представляется целенаправленное создание условий для личностного развития детей в общеобразовательной школе. Эффективной формой такого развития в основной школе является введение курса особых развивающих занятий социально-психологической направленности.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей и потребностей детей 11 – 12 лет и представляет собой систематический курс с 5-ого по 6-ой класс основной школы.

Цель программы: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие УУД.

Задачи:

1. Изучить особенности развития и состояния здоровья ребенка, характер внутрисемейных отношений.
2. Развивать у детей навыки общения, толерантности
3. Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.
4. Научить понимать свои чувства и чувства других людей.
5. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

Принципы проведения занятий.

- Создание психологом личностно-ориентированного стиля общения с учащимися.
- Принцип эмоционального комфорта: создание на занятиях атмосферы, помогающей раскрывать творческий потенциал детей.
- Принцип сотрудничества: формирование новых знаний в ходе совместной работы психолога с учащимися.
- Принцип вариативности, гибкости: готовность психолога проводить занятия, учитывая нестабильность и непредсказуемость поведения детей.
- Принцип «здесь и теперь»: работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

Предполагаемые результаты программы:

1. Улучшатся навыки общения детей друг с другом.
2. Дети станут более доброжелательны друг к другу.
3. Улучшится социометрический статус некоторых обучающихся.
4. Развитие детей, формирование УУД.

Для отслеживания результатов целесообразно провести диагностическое исследование, включающее в себя социометрию, тест ЦТО, карту наблюдений за поведением ребёнка.

Оценка эффективности.

Оценка эффективности развивающих занятий производится следующими методами:

- Проведение мониторинга уровня школьной адаптации учащихся, уровня школьной тревожности и психологического климата в классе – два раза в год в начале и в конце курса.
- Анализ творческих работ, выполненных в процессе занятий.
- Анкетирование учащихся в конце курса

Методическое обеспечение программы

Занятия по программе проводятся в групповой форме. В каждом учебном году организуются занятия на регулярной основе - по 1 часу в неделю.

Условия реализации программы:

Для проведения занятий желательно наличие специального помещения, пригодного как в качестве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории. Желательным является наличие в кабинете коврового покрытия и свободно передвигающихся учебных столов. В зависимости от задач занятия и характера взаимодействия учащихся в нем (индивидуальная работа, взаимодействие в парах, работа в тройках/четверках, взаимодействие между командами) учебные столы могут быть расставлены П-образно, в форме подковы, круга, составлены попарно или «квартетом» и др.

Минимально необходимые требования к оборудованию: стол и стул на каждого ученика, доска, стенд для вывешивания наглядного материала, цветные карандаши (фломастеры), листы плотной бумаги (альбомы) на каждого учащегося, набор разнообразных игрушек.

Основные приемы и методы организации образовательного процесса:

Структура занятий.

Занятие включает в себя следующие компоненты:

- **Организационный момент:** используются ритуалы приветствия, разминочные задания.
- **Основная часть,** которая может быть реализована в двух вариантах: если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания – его закрепление. 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: эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало); осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чем шла речь, в чем польза нового материала).
- **Ритуал прощания.**

Разумеется, указанная структура может быть использована при необходимости, изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительными и дифференцированы.

Методы, применяемые в программе «Тропинка к своему Я» обладают следующими особенностями. Они:

- А. **Активны** и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через действия, игру, сказку погружаются в содержание собственного внутреннего мира;
- В. **Эмоционально окрашены**, пробуждают разнообразные эмоции, «затрагивают» интересы ребенка;
- С. **Рефлексивны**: большинство игр, упражнений, психологических техник предусматривает необходимость занять рефлексивную позицию;
- Д. **Оптимальны по трудности**, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития;
- Е. **Метафоричны**: во-первых, используемые упражнения, игры, психологические техники являются, по сути дела, поведенческими метафорами – ведь они говорят об одном предмете через признаки другого, а во-вторых, сказкотерапевтические процедуры, которых много в программе, не могут обойтись без метафоры.

Классификация развивающих методов (психотехник, игр, упражнений, приемов, процедур), которые используются в программе:

- 1) традиционные обучающие приемы;
- 2) ритуалы знакомства; представления, прощания;
- 3) «ледокольные» («размораживающие», разогревающие, разминочные) техники;
- 4) приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
- 5) техники релаксации;
- 6) психотехники самооценки и взаимооценки;
- 7) упражнения, направленные на самораскрытие и рефлекссию;
- 8) экспрессивные техники (приемы самовыражения);
- 9) развивающе-тренировочные упражнения;
- 10) сказкотерапевтические упражнения;
- 11) иллюстрационно-демонстрационные задания;
- 12) подвижные игры.

Литература:

- 1. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание», Питер, 2011 г
- 2. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками, 2008
- 3. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы). – М.: Издательство «Ось-89», 2001г.
- 4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010

II. Содержание программы 5 класс.

№№	Тема	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Тема 1. Введение в мир психологии	0	1	1
2.	Тема 2. Трудный возраст	0	8	8
3.	Тема 3. Уверенность в себе	0	10	10
4.	Тема 4. Конфликты	0	7	7
5.	Тема 5. Ценности	0	8	8
Итого:				34

III. Поурочно-тематический план занятий на 2023-2024 уч. год 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия
Тема 1. Введение в мир психологии.		
1.	Мы рады встрече!	Вводное занятие. Формирование запросов участников программы.
Тема 2. Трудный возраст.		
2.	Мы выросли. Мы изменились.	Самопрезентация участников. Создание визитных карточек.
3	Что такое агрессивность?	Беседа «Что такое агрессия и агрессивность» «Золотые мысли». «Ассоциации». Работа со сказкой. Сказка про Рона
4.	«Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?»	«Покажи агрессию». «Кто из них агрессивный?» «Агрессивный... продавец». «Отбросить старое, чтобы измениться». Работа со сказкой. Время (О. Горбушина)
5.	Диагностическое занятие	Диагностика агрессивности
6.	«Конструктивное	«Свет мой зеркальце». «Трудно». «Если я

	реагирование на агрессию»	сильный...» Работа с притчей.
7.	«Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми»	«Чем недовольны родители?» «Чем недовольны подростки?» «Подростки не понимают... Родители не понимают...» «Учимся договариваться». Работа со сказкой. Сказка про Крича (М. Кирсанова)
8.	«Учимся договариваться»	«На приеме у психолога». «Мои маски». Работа в тетради, «Рисунок маски». Работа с притчей.
9.	«Я умею справляться с агрессией»	Обобщающее занятие по теме. Рефлексия.
Тема 3. Уверенность в себе.		
10.	«Зачем человеку нужна уверенность в себе?»	«Портрет». «В чем проблема?» «Ассоциации». «Символ моей веры в себя». Работа со сказкой. Про мальчика «Неудоба»
11.	«Источники уверенности в себе»	«Где взять уверенность?». Работа в тетради, «Мои источники уверенности». «Мои ресурсы».
12.	«Неуверенный человек – кто это?»	«Маски неуверенности». Работа со сказкой. Маленькая Волна (К. Ступницкая)
13.	«Я становлюсь увереннее»	«Высказывания» Работа со сказкой. Молодое дерево (К. Ступницкая)
14.	«Уверенность и самоуважение»	«Волшебное зеркало». Работа со сказкой. На дне моря (Н. Шилова)
15.	«Уверенность и уважение к другим»	Беседа «За что я уважаю...» «Портрет». Работа со сказкой. «Превращение», «Подумай».
16.	«Уверенность в себе и милосердие»	Беседа «Кто нуждается в милосердии?» «Качества милосердного человека». «С кем бы я мог согласиться?», «Золотые фразы».
17.	«Уверенность в себе и непокорность»	«Портрет». «Закончи предложение». «Корзинка непослушания». Работа со сказкой Сказка про телефончик
18.	Диагностическое занятие	Диагностика самооценки. Эмоциональная разгрузка с элементами арт-терапии
19.	Я уверен в себе!	Обобщающее занятие по теме. Рефлексия.
Тема 4. Конфликты		
20.	Что такое конфликт?	Беседа «Что такое конфликт? Хорошо или плохо?»

21	Конфликты дома и в школе	Беседа «Какие бывают конфликты» «Как выглядит человек в конфликте?»
22	Поведение в конфликте	Беседа «Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта» Работа со сказкой.
23	«Конструктивное разрешение конфликтов»	«Как выиграть обоим участникам конфликта?» Работа в тетради. «Разыграем конфликт». «Как оставаться спокойным». Работа со сказкой. Подумай обо мне
24	«Конфликт как возможность развития»	«Конфликт как возможность». «Попробуем договориться». Работа со сказкой. Верба (И. Орлова)
25	«Готовность к разрешению конфликта»	«В чем выгода?» «В стране вещей». Работа со сказкой. Город
26	Конфликт – путь к развитию	Обобщающее занятие по теме. Рефлексия.
Тема 5. Ценности		
27	«Что такое ценности?»	Беседа «Что такое ценности» Упражнение «Я в будущем». Работа со сказкой. Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный
28	«Ценности и жизненный путь человека»	Ценности и выбор профессии», «Определи ценности», «Переоценка ценностей», Работа со сказкой. Сказка про еловую шишечку
29	«Мои ценности»	Диагностическое занятие
30	«Мои ценности»	Игра «Волшебный магазин»
31	«Мои ценности. Наши ценности»	Работа в группах. Создание коллажей.
32	Я расту. Я изменяюсь	Мой мир. Создание коллажей.
33	Каким я хочу быть?	Арт-терапевтическое занятие. Создание коллажей.
34	Заключительное занятие	Подведение итогов. Рефлексия.