

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
имени В.Н. Щеголева ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОГО
АДМИНИСТРАТИВНО - ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕТЛЫЙ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТА

педагогическим советом
МОУ СОШ № 3
им. В.Н. Щеголева
Протокол № 1
от 30.08.2023



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУ СОШ № 3
им. В.Н. Щеголева
/Васильева О.М./

Приказ № 275 от 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Познаю себя и учусь управлять собой»

для 5-7-х классов

количество часов по учебному плану - 34

2023-2024 учебный год

Педагог-психолог
Карамаврова А.В.

п. Светлый, 2023 год

Пояснительная записка

Программа «Познаю себя и учусь управлять собой» имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для групповой работы. По функциональному предназначению носит профилактический характер.

Крайне значимым является младший подростковый возраст (10—12 лет), ведь это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку.

Содержание программы

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

Форма проведения занятий очная. При дистанционном обучении, в каникулярное время или в период ограничительных мер возможно использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

Тема 1. Знакомство. Введение в мир психологии.

Цели: создание благоприятных условий для работы, установление контакта с обучающимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы.

Тема 2. Какой Я? Что Я знаю о себе?

Цели: содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.

Тема 3. Я не такой, как все, и все мы разные.

Цели: стимулирование осознания обучающимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими.

Тема 4. Я – уникальный.

Цели: содействие процессу формирования уважения и принятия обучающимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи.

Тема 5. Я в своих глазах и в глазах других людей.

Цель: закрепление навыков самоанализа и анализа других людей, повышение самооценки на основе получения обратной связи.

Тема 6. Как победить своего дракона?

Цели: формирование у обучающихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления.

Тема 7. Я могу...

Цели: создание условий для самораскрытия и осознания обучающимися своих сильных сторон личности.

Тема 8. Мои сильные стороны.

Цели: осознание обучающимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.

Тема 9. Как достичь цели.

Цели: формирование у обучающихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей.

Тема 10. Я – творец своей жизни.

Цели: формирование у обучающихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в себе, необходимой для достижения цели.

Тема 11. Мысли, чувства и поведение людей.

Цели: знакомство обучающихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя.

Тема 12. Какие бывают эмоции?

Цели: формирование у обучающихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека.

Тема 13. Где живут мои эмоции?

Цели: осознание обучающимися важности эмоций в жизни человека, изучение особенностей их телесных проявлений и внутренних переживаний.

Тема 14. Как узнать эмоцию?

Цели: развитие навыков идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей.

Тема 15. Чувства полезные и вредные.

Цели: осознание обучающимися значимости различных эмоций в жизни человека.

Тема 16. Чувства людей и их поведение

Цели: формирование у обучающихся способностей распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях.

Тема 17. Застенчивость и неуверенность в себе.

Цели: развитие представлений об особенностях поведения неуверенного человека, содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни.

Тема 18. Обида.

Цели: формирование способности анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды.

Тема 19. Злость и агрессия.

Цели: формирование у обучающихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.

Тема 20. Что делать со злостью и агрессией?

Цели: формирование у обучающихся способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Тема 21. Как управлять своими эмоциями?

Цели: формирование у обучающихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.

Тема 22. В поисках достойных путей выражения чувств.

Цели: формирование у обучающихся способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я-сообщений».

Тема 23. Стресс. Как с ним справиться?

Цели: формирование у обучающихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям.

Тема 24. Уверенность в себе – залог успеха в жизни.

Цели: формирование у обучающихся способности концентрации силы внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения.

Тема 25. Типичные проблемы.

Цели: формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки.

Тема 26. Жизненные ценности.

Цели: формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ.

Тема 27. Опасные последствия.

Цели: формирование у обучающихся представлений об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления психоактивных веществ, углубление понимания, в чем состоит их вред.

Тема 28. Учимся говорить «нет».

Цели: формирование у обучающихся навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь.

Тема 29. Сопротивление насилию.

Цели: Развитие у обучающихся умения решать проблемы, сообразуясь с ценностями здорового образа жизни.

Тема 30. Воздействие средств массовой информации.

Цели: формирование у обучающихся представлений об опасности на первый взгляд безопасных форм рекламной продукции.

Тема 31. Разоблачение рекламы.

Цели: дальнейшее развитие у обучающихся представлений об опасности на первый взгляд безопасных форм рекламной продукции.

Тема 32. Дружья.

Цели: осознание обучающимся важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.

Тема 33. Кто такой настоящий друг.

Цели: осознание обучающимися значения дружбы в жизни людей, определение своей способности быть хорошим другом.

Тема 34. Подведение итогов. «Звездная карта жизни».

Цели: осознание обучающимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов. Обучающимся предлагается пролистать свои тетради и вспомнить все, чем они занимались. В обсуждении необходимо пройти по всем тематическим блокам.

Программа составлена на основе авторской программы Смирновой Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007.

Планируемые результаты

При условии активного участия на занятиях школьники могут повысить свою мотивацию, овладеть навыками эмпатии, научиться лучше понимать окружающих, достойно выражать свои чувства, преодолевать трудности в учебе и поведении, развивать свои способности, уметь противодействовать чужому влиянию, а значит - суметь сохранить свое психологическое здоровье.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
1	Знакомство. Введение в мир психологии	1	Лекция, беседа, тренинг, групповая дискуссия, ролевая игра	
2	Какой Я? Что Я знаю о себе?	1	Беседа, групповая дискуссия, ролевая игра, рисуночная арт-терапия	
3	Я не такой, как все, и все мы разные	1	Беседа, анкета, групповая дискуссия, работа в тетрадях	
4	Я – уникальный	1	Беседа, тренинг, групповая дискуссия, ролевая игра	
5	Я в своих глазах и в глазах других людей.	1	Беседа, анкета, групповая дискуссия, рисуночная арт-терапия, работа в тетрадях	https://infopedia.su/2x4805.html
6	Как победить своего дракона?	1	Беседа, групповая дискуссия, рисуночная арт-терапия, работа в тетрадях	
7	Я могу...	1	Беседа, тренинг, групповая дискуссия, игра	
8	Мои сильные стороны.	1	Беседа, групповая дискуссия, работа в тетрадях	
9	Как достичь цели.	1	Беседа, групповая дискуссия, работа в тетрадях	
10	Я – творец своей жизни.	1	Беседа, анкета, групповая дискуссия, работа в тетрадях	https://nsportal.ru/shkola/korreksiionnaya-pedagogika/library/2

				019/07/26/ya-tvorets-svoey-zhizni
11	Мысли, чувства и поведение людей.	1	Беседа, анкета, групповая дискуссия, работа в тетрадах	
12	Какие бывают эмоции?	1	Беседа, просмотр видеоролика, групповая дискуссия, игра, работа в тетрадах	https://www.yandex.ru/video/preview/6150621923746499953
13	Где живут мои эмоции?	1	Беседа, просмотр видеоролика, групповая дискуссия, игра, работа в тетрадах	https://www.yandex.ru/video/preview/1566837040879634838 2
14	Как узнать эмоцию?	1	Беседа, групповая дискуссия, игра	
15	Чувства полезные и вредные.	1	Беседа, групповая дискуссия, игра,	
16	Чувства людей и их поведение.		Беседа, групповая дискуссия, игра, работа в тетрадах	
17	Застенчивость и неуверенность в себе.	1	Беседа, тренинг, групповая дискуссия, игра	
18	Обида.	1	Беседа, тренинг, групповая дискуссия, игра	
19	Злость и агрессия.	1	Беседа, тренинг, групповая дискуссия, игра	
20	Что делать со злостью и агрессией?	1	Беседа, групповая дискуссия, игра	
21	Как управлять своими эмоциями?	1	Беседа, групповая дискуссия, игра	
22	В поисках достойных путей выражения чувств.	1	Беседа, групповая дискуссия, рисуночная арт-терапия, работа в тетрадах	
23	Стресс. Как с ним справиться?	1	Беседа, групповая дискуссия, тестирование, работа в тетрадах	https://nsportal.ru/debskiy-sad/raznoe/2015/11/28/test-nuzhno-li

				vam-uchitsya-borotsya-so-stressom
24	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.	1	Беседа, групповая дискуссия, тестирование, игра	
25	Типичные проблемы.	1	Беседа, групповая дискуссия, работа в тетрадах, игра	
26	Жизненные ценности.	1	Беседа, групповая дискуссия, работа в тетрадах, рисуночная арт-терапия, игра	
27	Опасные последствия.	1	Беседа, групповая дискуссия, игра	
28	Учимся говорить «нет».	1	Беседа, просмотр видеоролика, групповая дискуссия, игра	https://www.yandex.ru/video/preview/16439240316950276440
29	Соппротивление насилию.	1	Беседа, групповая дискуссия, игра	
30	Воздействие средств массовой информации.	1	Беседа, групповая дискуссия, рисуночная арт-терапия, игра	
31	Разоблачение рекламы.	1	Беседа, групповая дискуссия, игра	
32	Друзья.	1	Беседа, групповая дискуссия, работа в тетрадах, рисуночная арт-терапия, игра	
33	Кто такой настоящий друг.	1	Беседа, групповая дискуссия, тест, игра	https://infourok.ru/an-ketaoprosnik-nastoyaschiy-drug-metodika-a-s-prutchenkova-2869783.html
34	Подведение итогов. «Звездная карта жизни».	1	Беседа, групповая дискуссия, работа в тетрадах, игра, рефлексия	
Итог		34		

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	Знакомство. Введение в мир психологии	1	Лекция, беседа, тренинг, групповая дискуссия, ролевая игра		
2	Какой Я? Что Я знаю о себе?	1	Беседа, групповая дискуссия, ролевая игра, рисуночная арт-терапия		
3	Я не такой, как все, и все мы разные	1	Беседа, анкета, групповая дискуссия, работа в тетрадах		
4	Я – уникальный	1	Беседа, тренинг, групповая дискуссия, ролевая игра		
5	Я в своих глазах и в глазах других людей.	1	Беседа, анкета, групповая дискуссия, рисуночная арт-терапия, работа в тетрадах		
6	Как победить своего дракона?	1	Беседа, групповая дискуссия, рисуночная арт-терапия, работа в тетрадах		
7	Я могу...	1	Беседа, тренинг, групповая дискуссия, игра		
8	Мои сильные стороны.	1	Беседа, групповая дискуссия, работа в тетрадах		
9	Как достичь цели.	1	Беседа, групповая дискуссия, работа в тетрадах		
10	Я – творец своей жизни.	1	Беседа, анкета, групповая дискуссия, работа в тетрадах		

11	Мысли, чувства и поведение людей.	1	Беседа, анкета, групповая дискуссия, работа в тетрадах		
12	Какие бывают эмоции?	1	Беседа, групповая дискуссия, игра, работа в тетрадах		
13	Где живут мои эмоции?	1	Беседа, групповая дискуссия, игра, работа в тетрадах		
14	Как узнать эмоцию?	1	Беседа, групповая дискуссия, игра		
15	Чувства полезные и вредные.	1	Беседа, групповая дискуссия, игра,		
16	Чувства людей и их поведение.	1	Беседа, групповая дискуссия, игра, работа в тетрадах		
17	Застенчивость и неуверенность в себе.	1	Беседа, тренинг, групповая дискуссия, игра		
18	Обида.	1	Беседа, тренинг, групповая дискуссия, игра		
19	Злость и агрессия.	1	Беседа, тренинг, групповая дискуссия, игра		
20	Что делать со злостью и агрессией?	1	Беседа, групповая дискуссия, игра		
21	Как управлять своими эмоциями?	1	Беседа, групповая дискуссия, игра		
22	В поисках достойных путей выражения чувств.	1	Беседа, групповая дискуссия, рисуночная арт-терапия, работа в тетрадах		
23	Стресс. Как с ним справиться?	1	Беседа, групповая дискуссия, тестирование, работа в тетрадах		
24	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.	1	Беседа, групповая дискуссия, тестирование, игра		
25	Типичные проблемы.	1	Беседа, групповая дискуссия, работа в тетрадах, игра		

26	Жизненные ценности.	1	Беседа, групповая дискуссия, работа в тетрадах, рисуночная арт-терапия, игра		
27	Опасные последствия.	1	Беседа, групповая дискуссия, игра		
28	Учимся говорить «нет».	1	Беседа, групповая дискуссия, игра		
29	Сопротивление насилию.	1	Беседа, групповая дискуссия, игра		
30	Воздействие средств массовой информации.	1	Беседа, групповая дискуссия, рисуночная арт-терапия, игра		
31	Разоблачение рекламы.	1	Беседа, групповая дискуссия, игра		
32	Друзья.	1	Беседа, групповая дискуссия, работа в тетрадах, рисуночная арт-терапия, игра		
33	Кто такой настоящий друг.	1	Беседа, групповая дискуссия, тест, игра		
34	Подведение итогов. «Звездная карта жизни».	1	Беседа, групповая дискуссия, работа в тетрадах, игра, рефлексия		
Итого		34			