

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов г.Яранска»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора КОГОБУ СШ
с УИОП г. Яранска
№ 156 от «31» августа 2023 года

Директор КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска

_____ В.А.Логинов

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Уроки общения для младших подростков»
для 5 класса**

Составитель
Бусыгина Е.В.,
педагог-психолог
КОГОБУ СШ с УИОП
г.Яранска

Яранск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки общения для младших школьников» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами

Предлагаемая программа направлена на формирование навыков социально-психологической адаптации и создание благоприятных условий для их дальнейшего развития. Программа «Уроки общения» является эффективной формой психологического сопровождения пятиклассников. Программа является коррекционно-развивающей и общеобразовательной, поскольку дети получают навыки эффективного общения, самопознания, а также базовые психологические знания, которые помогают успешной адаптации к средней школе. Программа реализует социальное направление внеурочной деятельности детей. Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром.

Переход из младшей школы в основную - интересный и сложный период в жизни человека. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, предметы, форма обучения, иногда и одноклассники. Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений, но большинство учащихся 5-х классов подвержены дезадаптации: становятся невнимательными, безответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями. Данная программа позволяет обеспечить пятиклассникам психологическую поддержку в период адаптации к средней школе.

- **Возрастная группа обучающихся:**
программа предназначена для учащихся 5 классов в возрасте от 11 до 12 лет.
- **Объём часов, отпущенных на занятия:**
Программа для учащихся 5-х классов рассчитана на 34 учебных часа в год.
Продолжительность одного занятия
Продолжительность одного занятия для обучающихся 5-х классов составляет 40 минут.

Цели программы:

1. Формирование и коррекция социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено.

2. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

Задачи программы:

1. Формировать у детей позитивную Я-концепцию и устойчивую самооценку, способствовать снижению уровня тревожности.
2. Обучать конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
3. Способствовать созданию классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований.
4. Развивать умение слушать других людей.
5. Обучать способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.
6. Формировать адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях.
7. Способствовать развитию социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.
8. Выработать умение и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.
9. Научить учащихся делать правильный выбор и принимать ответственные решения.

Виды внеурочной деятельности:

- игровая;
- познавательная;
- проблемно-ценностное общение.

Формы внеурочной деятельности:

- игры;
- тренинги;
- упражнения;
- беседы;
- дискуссии;
- тестирование, анкетирование.

Занятия построены по схеме урока с элементами тренинга. Сначала ребятам предоставляется психологическая информация, которая затем, для того чтобы быть усвоенной, «отыгрывается» в течение занятия.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие

методы психолого-педагогического воздействия и техники:

- дискуссии - обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия;
- элементы сказкотерапии (анализ сказок, притч);
- ситуационно-ролевые игры;
- моделирование образцов поведения - игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка;

- этюды на выражение различных эмоций;
- психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения;
- игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.) - разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- рисуночная арт - терапия - выполнение предметно-тематических рисунков, образно-тематических (изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных в воображении ребенка образов).

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Цели и задачи	Содержание	Количество часов
1	Общение в жизни человека	Познакомит с целью занятий; дать представление о значении общения в жизни человека.	1. Знакомство с целями занятий, принятие правил. 2. Работа по теме: обсуждение, тест. 3. Анализ занятия.	1
2	Зачем нужно знать себя?	Создать у учащихся мотивацию на познание самих себя; формировать представление о себе; способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: самоанализ, упражнение «Горячий стул». 3. Анализ занятия.	1
3	Я глазами других.	Формировать способность к самоанализу; развивать способность принимать друг друга.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: методика «Твое имя», игра «Ассоциации» 3. Анализ занятия.	1
4	Самооценка	Дать понятие о самооценности человеческого «Я»; продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: методика «Самооценка», дискуссия, методика «Моя вселенная». 3. Анализ занятия.	1
5	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	Ознакомить с понятием «эмоции»; тренировать умение владеть своими эмоциями; учить определять эмоциональное состояние других людей.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: обсуждение понятия «эмоции», игры «Угадай эмоцию», «Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию», упражнение «Поставь балл эмоциям». 3. Анализ занятия.	1
6	Мои эмоции.	Сформировать способность осознавать свои	1. Настрой на занятие.	1

		чувства и эмоции; обучить конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.	2. Работа по теме: дискуссия «Наши эмоции»; знакомство и обсуждение притчи о могущественном царе – владителе необозримых земель»; Упр. «Как управлять своими эмоциями»; мозговой штурм; Упр. «Незаконченные предложения». 3. Анализ занятия.	
7	«Ярмарка» достоинств.	Закрепление навыков самоанализа; учить преодолению барьеров на пути самокритики; развивать уверенность в себе.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: игра «Ярмарка достоинств», обсуждение, обучение расслаблению. 3. Анализ занятия.	1
8	Ищу друга.	Способствовать углублению процессов самораскрытия, преодолевать барьеры в общении; совершенствовать навыки общения.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: закончить предложение; обсуждение, игра «Ищу друга». 3. Анализ занятия.	1
9	Почему люди ссорятся?	Познакомить с понятием «конфликт»; определить особенности поведения в конфликтной ситуации; обучать способам выхода из конфликтной ситуации.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: обсуждение причины конфликта; игры «Разожми кулак», «Голкалки без слов», «Да и нет». Обучение выходу из конфликта. 3. Анализ занятия.	1
10	Барьеры общения.	Определить понятие вербальных барьеров общения; учить находить альтернативные варианты; обучать анализу различных состояний.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: обсуждение значения контроля за эмоциями, разыгрывание ситуаций. 3. Анализ занятия.	1
11	Умение выражать эмоции.	Сформировать умение выражать свои эмоции в неагрессивной, безопеночной манере; обучить навыку Я-сообщений.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: Упр. «Встреча», ответы на вопросы; Упр. «Ищем достойные пути выражения чувств»; Упр. «Учимся составлять Я-высказывание». 3. Анализ занятия.	1
12	Предотвращение конфликтов.	Отработка ситуаций предотвращения конфликтов; диагностика конфликтности; закрепление навыков поведения в конфликтной ситуации.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: игры «Перетягивание каната», «Петухи»; отработка навыков предотвращения конфликтов. 3. Анализ занятия.	1
13	Умение слушать.	Показать значимость собственного «Я»; подвести к пониманию	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: обсуждение; тест; самостоятельная работа.	1

		жить в согласии с собой и другими.	3. Анализ занятия.	
14	Уверенное и неуверенное поведение.	Дать понятие сильной личности; выработка уверенного поведения; формирование правильного отношения к агрессии.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: игра «Зубы и мясо»; обсуждение; тест; игры «Поводырь», «Вопрос - ответ». 3. Анализ занятия.	1
15	Что такое агрессия.	Сформировать у учащихся способность анализировать и адекватно оценивать своё состояние, осознавать вред агрессивного поведения.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: дискуссия «Ассоциации»; Упр. «Как я зол»; Упр. «Агрессивное существо»; Упр. «Рецепт агрессивности»; работа с притчей «Небеса и ад». 3. Анализ занятия.	1
16	Нужна ли агрессия?	Формирование собственного представления и отношения к проблеме агрессивного поведения; выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: Притча о змее, обсуждение, обучение способам снятия агрессии 3. Анализ занятия.	1
17	Пойми меня.	Формировать умение понимать друг друга и принимать обратную связь.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: работа с пословицами; игра «Пойми меня». 3. Анализ занятия.	1
18	Мои проблемы.	Знакомство с понятием «проблема», осознание проблем, их обсуждение; отработка навыка решения проблем.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: групповая дискуссия; Упр. «Стоп! Подумай! Действуй!»; обсуждение проблемных ситуаций; игра «Диалог со своим мозгом»; обсуждение притчи о Слоне. 3. Анализ занятия.	1
19	Стрессовые ситуации.	Сформировать у учащихся навык сопротивления стрессовым ситуациям.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: дискуссия «Стрессовые ситуации»; тест; Упр. «Учимся справляться со стрессовой ситуацией»; Упр. «Встреча со стрессом». 3. Анализ занятия.	1
20	Обиды.	Сформировать у учащихся способность анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей; развивать навык конструктивного избавления от обиды.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: дискуссия «Что такое обида?»; Упр. «Детские обиды»; Упр. «Как выразить обиду и досаду»; Упр. «Копилка обид». 3. Анализ занятия.	1

21	Критика.	Знакомство с понятием «критика», отработка навыков правильного реагирования на критику.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: обсуждение понятия «обида», упр. «Рисуем обиду», упр. «Что звучит обидно», обсуждение; упр. Я – сообщение». 3. Анализ занятия.	1
22	Комплименты или лесть?	Учить видеть в других людях положительные качества и находить нужные слова для общения; формировать понятие «комплимент».	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: чтение и обсуждение рассказа А.Чехова «Симулянты»; упр. «Скажи комплимент». 3. Анализ занятия.	1
23	Вежливость.	Определение понятия «вежливость» и осмысление своего отношения к окружающим.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: обсуждение понятия «истинная вежливость». Упр. «Составление кодекса вежливости»; упр. «Добрые слова для каждого». 3. Анализ занятия.	1
24	Азбука перемен.	Закрепит полученные знания; проанализировать свои изменения; помочь ребятам поверить в свои силы.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: составление «Азбуки перемен», работа с понятием «анализ своих поступков», упр. «Нарисуем жизнь», игра «Я бросаю тебе мяч» 3. Анализ занятия.	1
25	Груз привычек.	Совершенствовать навыки самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: дискуссия; обсуждение, релаксация. 3. Анализ занятия.	1
26	Почему люди поддаются соблазну.	Формирование осознанного негативного отношения к употреблению ПАВ.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: Упр. «Мы все чем-то похожи». Работа со сказкой про злых чародеев. Упр. «Вредные советы». Упр. «Незаконченные предложения». 3. Анализ занятия.	1
27	Употребления ПАВ как слабость, зависимость, болезнь.	Формирование осознанного негативного отношения к употреблению ПАВ.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: Упр. «Что я люблю делать». Упр. «А знаете ли вы, что». Игра-дискуссия «Любопытство, воля, разум». Упр. «Твоя точка зрения». 3. Анализ занятия.	1
28	Последствия употребления ПАВ	Формирование представлений об опасности и последствия употребления ПАВ; углубление понимания, в чём заключается их вред.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: Упр. «Новое, хорошее». Упр. «Последствия». Факты последствий курения и употребления алкоголя. Упр. «Додумай историю». 3. Анализ занятия.	1

29	Что такое зависимость.	Формирование представлений об опасности и последствия употребления ПАВ; углубление понимания, в чём заключается их вред.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: Упр. «Дотронься до...». Упр. «Зависимости». Упр. «Скажи, что ты чувствуешь». Упр. «Скульптура зависимости». Упр. «Зависимость (незаконченные предложения)». 3. Анализ занятия.	1
30	Безопасное поведение.	Формирование навыка безопасного поведения.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: Упр. «Да и нет не говори». Упр. «Портрет наркомана». Упр. «Чувства». Игра «Жизнь с наркотиками». Игра «Пересядьте те, кто...». 3. Анализ занятия.	1
31	Групповое давление	Формирование у учащихся навыков противостояния давлению; развитие умения отказывать нести ответственность за собственную жизнь.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: групповая дискуссия. Упр. «Работа с картинками». Обсуждение памятки «Как сказать «нет!»». Отработка навыка отказа (разыгрывание ситуаций). 3. Анализ занятия.	1
32	Опасности рекламы.	Формирование у учащихся представлений об опасности безопасной, на первый взгляд, рекламной продукции.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: групповая дискуссия. Упр. «Рекламные ловушки». Упр. «Альтернативная реклама». Упр. «Полёт в будущее». Упр. «Кричалки». 3. Анализ занятия.	1
33	Здоровый образ жизни.	Формировать осознанного негативного отношения к употреблению ПАВ; показать ценность ЗОЖ.	1. Настрой на занятие. 2. Работа по теме: Игра «Единство». Упр. «Жизнь без вредных привычек». Упр. «Телевизионный ролик». Упр. «К чему приведёт...». Упр. «Чемодан в дорогу». 3. Анализ занятия.	1
34	Итоговое занятие	Диагностика тревожности, уровня самооценки, общительности.	Диагностические методики.	1

Список использованной литературы:

1. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: Практическое пособие. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2004. Подготовка младших школьников к переходу на уровень основного общего образования. Справочник педагога-психолога. Школа. МЦФЭР образование, (№ 2-4, 2015г.)
2. Соловьёва Д.Ю. Коррекционно – развивающие занятия для учащихся 5-г класса с трудностями поведения. Справочник педагога-психолога. Школа. МЦФЭР образование, (№ 11-12, 2016г.)

3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6классы). – 2-е изд. – М.: Генезис, 2008.
4. Программа профилактики вредных привычек у пятиклассников. Соловьёва Д.Ю. Справочник педагога-психолога. Школа. МЦФЭР образование, (№ 8-9, 2015г.)