


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа
д. Дуброва Советского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ

директор ОУ

 Куликова С. В.

приказ № 95
от «30» августа 2023 г.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
социального направления
«Золотой ключик к своему Я»
5-9 классы**

Составитель:

учитель
Корякина Мария Михайловна

д. Дуброва 2023 год

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа
д. Дуброва Советского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ

директор ОУ

_____/_Куликова С. В.

приказ № 95
от «30 » августа 2023 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
социального направления
«Золотой ключик к своему Я»
5-9 классы**

Составитель:

учитель
Корякина Мария Михайловна

д. Дуброва 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа в год.

Общая характеристика учебного предмета

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Помочь преодолеть подростковый кризис могли бы заботливые взрослые - педагоги и родители, но и они нередко оказываются беспомощными и недостаточно психологически грамотными. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия, на которых школьники получают возможность разобраться в своих чувствах, желаниях, особенностях, обрести уверенность в собственных силах, учатся на новом уровне строить взаимоотношения с окружающими, конструктивно решать проблемы, справляться с конфликтными ситуациями, принимать на себя ответственность за свои поступки, совершенно необходимы современным подросткам. Кроме того, переход из младшей школы в среднюю — очень важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, дети переходят из одного здания школы в другое, и им приходится привыкать еще и к новому помещению. 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. Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Для предотвращения явлений дезадаптации целесообразно систематически проводить целенаправленную профилактическую работу со всеми пятиклассниками, именно на это направлены первые занятия данного курса. Одна из важнейших особенностей психологических занятий именно с пятиклассниками заключается в том, что они не только позволяют развивать самосознание детей в процессе специально организованного самоузнавания и взаимоузнавания, но и дают возможность психологу лучше узнать новых учащихся школы, держать их в поле профессионального зрения, отслеживая ход и достижения их психического развития, замечая возникающее психологическое, неблагополучие, и, в конечном счете, предупреждать появление серьезных психологических проблем у ребенка. Наблюдения за детьми в ходе занятий, а также психодиагностика, дают психологу массу сведений о психологических особенностях учащихся, которые безусловно будут востребованы учителями и родителями. На занятиях дети имеют возможность рассказать о себе, поиграть в психологические игры, свободно выражают себя в рисунке, движении, общаются, узнают мнение окружающих о себе и высказывают свое, размышляют вслух, могут позволить себе не

согласиться друг с другом, выполняют индивидуальные и групповые задания, расслабляются под музыку, участвуют в конкурсах, ролевых и деловых играх, выполняют психологические упражнения. По используемым методам и достигаемым задачам уроки курса представляют собой развивающие групповые занятия. Программа предполагает проведение одного занятия в неделю.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

Рабочая программа реализуется для учащихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет, по 1 часу в неделю для каждого класса – по 34 часа в год (всего 170 часов).

Цель рабочей программы - формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

5-6 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Личностные УУД:

- ✓ усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- ✓ учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- ✓ повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- ✓ формировать адекватную самооценку
- ✓ учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- ✓ развивать рефлексию

Познавательные УУД:

- ✓ учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- ✓ планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- ✓ адекватно воспринимать оценки учителей;
- ✓ уметь распознавать чувства других людей;
- ✓ обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- ✓ уметь формулировать собственные проблемы

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 агрессивное поведение;
- ✓ осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- ✓ учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- ✓ учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- ✓ учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ✓ учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- ✓ учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- ✓ формулировать свое собственное мнение и позицию;
- ✓ учиться толерантному отношению к другому человеку.

7-9 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни

- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самоотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

Тематическое планирование и содержание учебного курса

№ п/п	Название разделов, тем	Содержание учебного курса	Кол-во часов
5 класс «Я начинаю меняться»: Помочь подросткам осознать свои изменения, мотивировать их к позитивному самоизменению, способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе			
1	Введение в мир психологии	Зачем человеку занятия психологией?	1
2	Я – это Я	Кто я, какой я? Я – могу. Я нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Моя семья. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	8
3	Я имею право чувствовать и выражать	Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться?	4

	свои чувства	Имею ли я право сердиться и обижаться? Мои чувства.	
4	Я и мой внутренний мир	Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Мой внутренний мир.	3
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Личный опыт преодоления трудностей.	3
6	Я и Ты	Я и мои друзья. У меня есть друг. Мои друзья. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире. Счастье.	7
7	Мы начинаем меняться	Нужно ли человеку меняться? Зачем человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Цель самоизменения. Ресурсы самоизменения. План самоизменения. Изменения в жизни человека. Заключительное занятие.	8
Всего за 5 класс			34
6 класс «Я повзрослел»: Помочь подросткам осознать свои индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявление агрессии			
1	Агрессия и ее роль в развитии человека	Мир чувств. Я повзрослел. Я повзрослел (продолжение). У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию. Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение). Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение). Учимся договариваться. Учимся договариваться (продолжение).	12
2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе. Источники уверенности в себе (продолжение). Какого человека мы называем неуверенным в себе?	13

		Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение) Я становлюсь увереннее. Уверенность и самоуважение. Уверенность и самоуважение (продолжение). Уверенность и уважение к другим. Уверенность и уважение к другим (продолжение). Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность. Уверенность в себе. Игры с именем.	
3	Конфликты и их роль в усилении Я	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта.	5
4	Ценности и их роль в жизни человека	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека. Мои ценности. Заключительное занятие.	4
Всего за 6 класс			34
7 класс «Я и другие»: Обучать подростков понимать себя и других людей, содействовать оптимизации общения подростков с окружающими			
1	Эмоциональная сфера человека	Почему нам нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций. Основные законы психологии эмоций. Запреты на чувства. Запреты на чувства. Страх Запреты на чувства. Гнев и агрессия Запреты на чувства. Обида Эффект обратного действия Передача чувств по наследству Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций	9
2	Социальное восприятие: как узнать другого человека	Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Учимся понимать жесты и позы. Жесты. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке? Способы понимания социальной	16

		<p>информации. Способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание. Влияние эмоций на познание. Обобщение темы.</p>	
3	Межличностная привлекательность: любовь, дружба	<p>Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Половая идентичность и ее развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и мешает любви. Заключительное занятие.</p>	9
Всего за 7 класс			34
<p>8 класс «Познаю себя»: Содействовать расширению самосознания подростков, предоставить возможность подросткам рефлексии собственного поведения</p>			
1	Я-концепция и ее ключевые компоненты	<p>Я - концепция. Самоуважение. Самоуважение. Опросник самооотношения В.В. Столина. Самоконтроль. Самоконтроль. Сила воли. Самоэффективность. Пол как ключевой аспект Я. Личностные особенности мужчин и женщин. Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение). Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять. Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе. Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные. Картина моей личности. Окно Джо Гарри. Реальное, идеальное, социальное – Я.</p>	14
2	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель	<p>Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель. Внутренний Ребенок: какой он? Внутренний Ребенок бывает разным: естественный и приспособившийся. Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим. Внутренний Взрослый: истинный и мнимый. Мои три эго-состояния (арт-техника).</p>	6

3	Эмоциональный мир человека	Эмоции и чувства. Психические состояния и их свойства. Напряжение. Настроение. Настроение и активность человека. Как управлять своим состоянием. Как изменить состояние. Возрастной аспект состояний: состояния подростков. Стресс. Мои ресурсы.	10
4	Мотивационная сфера личности	Мотив и его функции. «Борьба мотивов» Привычки, интересы, мечты. Мотивация помощи и альтруистического поведения. Заключительное занятие.	4
Всего за 8 класс			34
9 класс «Мир начинается с меня»:			
Способствовать развитию социального интеллекта подростков, коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей, навыков эффективного взаимодействия			
1	Вводно-мотивационная тема	Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога). Я-автор событий в своей жизни.	2
2	Общение – это...	Общение- это... Учимся слушать. Техники активного слушания. Ораторами не рождаются. Язык жестов. Детектор лжи. Манипуляция.	7
3	Характер	Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.	1
4	Поведение	Что такое поведение	1
5	Самооценка	Самооценка. Роль самооценки в жизни человека. Поверь в себя.	2
6	Эмоции и чувства	Мир эмоций. В поисках мирного выражения чувств.	2
7	Технология успеха	Выявление лидерских качеств. Достижение успеха. От самоопределения к самореализации. Судно, на котором я плыву. Как правильно писать резюме. Психология менеджмента. Менеджер своей жизни. Школа самопрезентации. Самопрезентация. Азбука делового человека. Редакция примет на работу. Принятие решений.	12
8	На пороге взрослой жизни	Прошлое-настоящее-будущее. На пороге взрослой жизни.	2

9	Мир начинается с тебя	Мир начинается с тебя. Карта внутренней страны. На острове Радости и Успеха. Сказочными тропами счастья. Заключительное занятие.	5
Всего за 9класс			34

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса
Печатные пособия

№ п/п	Наименование учебного оборудования
1.	Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007
2.	Анн Л. Психологический тренинг с подростками.–Спб.: Питер, 2007
3.	Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
4.	Гавриш Н.А. Программа элективного курса практической направленности по психологии 10-11 класс «Формула успеха».
5.	Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя» © Материал из Справочной системы «Образование»: http://vip.lobraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60
6.	Клюев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
7.	Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела..-Спб.: изд.Речь, 2010.
8.	Мой жизненный путь. Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни:методические рекомендации.Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник, Е. С. Андрианова, Д. А. Наumenко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011.
9.	Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.–Изд.Речь, 2007.
10.	Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. – Спб.: Речь, 2005.
11.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.
12.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.

Технические средства обучения

№ п/п	Наименование оборудования
1.	Ноутбук
2.	Колонки
3.	Диски с музыкальным сопровождением
4.	Проектор

