

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ №9 г Кинеля

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
Самаркина Н.Ю.
от «29» августа 2022 г

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор школы Петрова Т.М.
Приказ №322-ОД
От «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

«Психологическая азбука»
для 6 класса
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ефимова Е.В.

Кинель 2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа «Психологическая азбука» составлена для учащихся 5 класса на основе программ «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаевой (психологические уроки для 5-6 классов) и «Развитие креативности» А.Г. Грецова. Программа «Психологическая азбука» имеет социально-психологическую направленность и предназначена для детей, желающих научиться общаться, более глубоко изучить свой внутренний мир и внутренний мир окружающих, творчески подходить к решению проблемных задач.

Данная программа групповых занятий для пятиклассников обеспечивает формирование психологического здоровья и выполняет возрастные задачи развития. В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя. Также в этом возрасте достаточно высокая познавательная активность и очень важно правильно подобранными методами поддержать и укрепить ее, создавая мотивационное поле для позитивного эмоционального отношения к учению и в будущем.

Основные направления групповой работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, то есть помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление предполагает прежде всего развитие умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление позволяет развить творческое мышление, поисковый его характер.

Цель занятий: Социально-психологическое развитие личности как субъекта общения, субъекта отношения к самому себе и к другим окружающим его людям, а также развитие креативности.

Задачи:

Обучающие:

Овладение базовыми коммуникативными умениями:

- слушать и слышать другого,
- участвовать в свободной беседе,
- участвовать в коллективном деле (речевой, ролевой игре),
- быть внимательным к самому себе и к окружающим,
- понимать настроение и чувства свои и другого,
- осмысливать свои поступки и поступки другого.

Развивающие:

Развитие творческого мышления.

Развитие коммуникативных навыков

Развитие личной эмоциональной экспрессивности.

Осознание своих качеств и повышение самооценки.

Осознание своих изменений

Воспитывающие:

Воспитание позитивного отношения к самому себе и окружающим.

Воспитание самоуважения и самовосприятия.

Воспитание стремления к саморазвитию.

Воспитание ответственности за свои чувства, мысли и высказывания.

Основные методические средства:

1. Психологическая информация
2. Ролевые и коммуникативные игры
3. Задания с использованием терапевтических метафор
4. Задания на формирование эмоциональной грамотности
5. Дискуссионные методы
6. Интеллектуальные задания
7. Задания на развитие воображения, творческого мышления

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия
2. Разминка (упражнения-активизаторы)
3. Основная часть занятия (психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга)
4. Рефлексия

Результатами курса можно считать:

- хорошая адаптация к школе;
- уверенное поведение;
- адекватная оценка собственных возможностей;
- активное доброжелательное взаимодействие со сверстниками;
- приобретенное умение не бояться проблемных ситуаций.

Диагностический инструментарий:

Методика «Линеечки» Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн в адаптации А.М. Прихожан, Шкала Я-концепция.

Кол-во занятий: 34 ч (1 раз в неделю по расписанию)

Тематическое планирование

№	Раздел	Кол-во часов
I	Я- это я	8
II	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	3
III	Я и мой внутренний мир	4
IV	Я и ты	11
V	Мы начинаем меняться	3
VI	Мой потенциал	5

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата		
		ба	бб	бв
	I Я- это я			
1	Кто я? Какой Я?			
2	Я могу			
3	Я нужен			
4	Я мечтаю			
5	Мое прошлое, настоящее, будущее			
6	Я и мои «колючки»			
7	Мой герб			
8	Я глазами других			
	II Я имею право чувствовать и выражать свои чувства			
9	Радуга эмоций и чувств			
10	Стыдно ли бояться?			
11	Имею ли я право сердиться и обижаться?			
	III Я и мой внутренний мир			
12	Любой внутренний мир ценен и уникален			
13	Трудные ситуации могут научить меня			
14	Кто в ответе за мой внутренний мир			
15	Суд над качеством			
	IV Я и ты			
16	Я и мои друзья			
17	Что такое одиночество?			
18	«Я и ты – мы с тобой одной крови»			
19	Секреты сотрудничества и как избежать конфликтов			
20	«Самые-самые»			
21	«Я в ряду»			
22	«Башня»			
23	Алиас – пойми меня			
24	«Крокодил»			
25	«Новый Юлий Цезарь»			
26	«Авиакатастрофа»			
	V Мы начинаем меняться			
27	Нужно ли человеку меняться?			
28	Самое важное – захотеть.			
29	Я становлюсь увереннее			
	VI Мой потенциал			
30	Будь оригинальнее			
31	Угадай не глядя			
32	Противоположности			
33	Рифмоплеты			
34	Портрет в полный рост			

Литература:

1. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы) / О. В. Хухлаева. – 5-е изд. – М.: Генезис, 2017. – 208 с. – ISBN 978-5-98563-485-3.
2. Грецов А. «Тренинг уверенного поведения» ООО «Питер Пресс», 2008 г
3. Активизирующая речевая игра «Алиас».