Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кротовская средняя школа»

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

на педсовете Зам.директора по ВР Директор школы:

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_Г.В.Соловьева \_\_\_\_\_\_\_\_Явкина И.М.

от «\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. Приказ № от *\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Если вместе веселее»**

Направление: социальное

Возраст школьников: 11- 13 лет

Разработчик: Ямалеева Д.В.

г. Ульяновск, 2020 г.

**1. Пояснительная записка**

Сохранение психологического здоровья учащихся на современном этапе развития Российского общества является целью и критерием успешности модернизации народного образования.

Современное общество формирует новую систему ценностей, в которой обладание знаниями является необходимым, но далеко не достаточным результатом образования. Оно нуждается в человеке, способном мыслить самостоятельно, быть готовым как к индивидуальному, так и к коллективному труду, осознавать последствия своих поступков для себя, для других людей и для окружающего мира. Приоритетным направлением ФГОС второго поколения является развитие потенциала личности.

Человек (особенно это касается формирующейся личности) должен уметь успешно работать в группе, обладать немалой коммуникационной компетентностью, уметь выслушивать коллег и противников, убеждать словом, грамотно отстаивать свою точку зрения, конструктивно взаимодействовать с другими людьми, с окружающим миром, с самим собой.

Сегодня общение — основное условие развития ребёнка, важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, направленный на познание и оценку самого себя через посредство других людей. Общение удовлетворяет особенную потребность человека — во взаимодействии с другими. Общение со взрослыми и сверстниками даёт возможность ребёнку усваивать эталоны социальных норм поведения. К сожалению, многие дети ни в семье, ни в социальном окружении так и не приобретают этого необходимого социального навыка, и порой только учителя могут научить детей разрешать конфликты, слушать и понимать других, уважать чужое мнение и не в последнюю очередь — следовать социальным нормам и правилам.

Необходимо учитывать особенность возраста, и обратить на него внимание. Программа внеурочной деятельности «Если вместе веселее» учитывает, что у школьников 5 -6 класса сложный возрастной период, связанный с переходом в среднюю школу, но который одновременно является благоприятным временем для пробуждения у детей интереса к самому себе, для постепенного понимания своих возможностей, способностей, особенностей характера, темперамента, для развития и укрепления доверия к себе, чувства собственного достоинства.

**Актуальность** и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм человеческих отношений и на основе их искать путь самовоспитания, саморазвития.

**Срок реализации программы:** 1 час в неделю 34 часа в году.

За основу взяты программы: Р.Ф. Ханнановой «Если вместе веселее» О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему я: уроки психологиии в средней школе», Н.Слободяник «Уроки общения для младших подростков»

**Адресат программы:** учащиеся 5 - 6 класса.

**Цель программы**: Создание условий для развития у школьников способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей.

**Задачи:**

1.  Формировать стремление к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем.

2. Повышать самооценку.

3.  Расширять знания школьников о чувствах и эмоциях, развитие способности без оценочного их принятия, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

4.   Формировать навыки общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

5.    Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

6. Формировать положительную мотивацию к учению, речевую активность у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

**Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:**

Рассказ, беседа, иллюстрации, психологические игры, тренинги, групповая работа, практическая работа, тесты, опросники.

В результате изучения данного факультативного курса дети:

* Овладеют определенными психологическими знаниями;
* Овладеют приемами конструктивного взаимодействия;
* Умеют правильно управлять своими эмоциональными реакциями;
* Совершенствуют навыки общения;

**2. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Цель** | **Дата** |
| 1 1. | Вводное | Создание общей положительной атмосферы занятия, включение процесса группообразования. Принять правила проведения занятий. |  |
| ***Развитие самопознания и рефлексии (6 часов)*** | | | |
| 2. | Общение в жизни человека | Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека. |  |
| 3. | Самооценка | Кто я, какой я?  Навыки адекватной самооценки. |  |
| 4. | Мое королевство | Уникальность моего мира. |  |
| 5. | Мои внутренние друзья и внутренние враги. | Познакомить учащихся с эмоциями. Научить определять эмоциональное состояние других людей. |  |
| 6. | Ярмарка достоинств. | Формировать адекватную самооценку. Способствовать формированию позитивного образа “Я”.  Развивать навыки общения. |  |
| 7. | Ищу друга | Формирование понятия «дружба», умение находить друзей, формировать представления о качествах необходимых в дружбе; |  |
| ***Я и ты (3 часа)*** | | | |
| 4 8. | Я глазами других | Создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных. |  |
| 5 9. | Я и Мы | Способствовать сплочению классного коллектива, укреплению межличностных взаимодействий. |  |
| 10. | Я и мои друзья. | Анкета на тему: «Я и мои друзья»  Развитие эмоциональной сферы детей по средствам арт-терапии, сказкотерапии. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Навыки позитивного общения (5 часов)*** | | | |
| 11. | Виды общения. | Рассмотреть различные виды общения и варианты их использования. |  |
| 12. | Стратегии общения. | Рассмотреть различные стратегии общения и опробовать их на практике. |  |
| 13. | Комплименты.  Навыки эмпатии.  "Зеркало". | Тест " Насколько я умею общаться?"  Овладеть навыками эмпатии и рефлексии для эффективного восприятия и понимания собеседника. |  |
| 114. | Учимся слушать друг друга | Показать значимость собственного «Я». Подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими. |  |
| 15. | Как правильно дружить. | Развивать коммуникативные навыки;  вырабатывать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение с тобой приносило радость; |  |
| ***Навыки конструктивного общения (5 часов)*** | | | |
| 16. | Уверенное и неуверенное поведение | Дать учащимся понятие о сильной личности. Выработать навыки уверенного поведения. |  |
| 17. | Как сделать так, чтобы тебя поняли без слов | Развить невербальные навыки общения, учиться познавать себя через восприятие другого; развивать творческие способности. |  |
| 18. | Неверные средства общения | Познакомить с понятием «неверные средства общения» |  |
| 19. | Правила ведения  дискуссии. | Научиться грамотно дискутировать. |  |
| 20. | Психологические особенности публичного  выступления. | Выделить важные для публичного  выступления факторы |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Разрешение проблем и конфликтов (4 часа)*** | | | |
| 21. | Нужна ли агрессия? | Дать учащимся представление об агрессивном поведении.  Выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии. |  |
| 9 22. | Почему люди ссорятся?  (Конфликт). | Получить понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. |  |
| 1 23. | Мои права и права  других людей. | Получить понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими. |  |
| 1 24. | Умение сказать нет. | Тренировка способности не  поддаваться чужому влиянию |  |
| ***Проблемы общения(5 часов)*** | | | |
| 25. | Мои проблемы | Научить осознавать проблемы и их обсуждать. Отработать навыки решения проблем. |  |
| 26. | Обиды и Критика | Выявить способы борьбы с обидой.  Отработать навыки правильного реагирования на критику. |  |
| 27. | Комплименты или лесть? | Научить видеть положительные качества у других людей. |  |
| 28. | Вежливость | Дать учащимся определение понятия «вежливость».  Помочь осмыслить свое отношение к окружающим. |  |
| ***Обучение навыкам культуры поведения (7 часов)*** | | | |
| 1 29. | Об этикете | Формировать у учащихся положительное отношение к этикету и общепринятым нормам поведения. |  |
| 30. | Правила приветствия | Познакомить учащихся с правилами приветствия. Обучить приветствиям |  |
| 31. | Ведение беседы Принимаем гостей. | Познакомить учащихся с правилами ведения беседы.  Формировать навыки ведения беседы.  Познакомить учащихся с правилами приема гостей. |  |
| 32. | Телефонный разговор | Познакомить участников с правилами ведения разговора по телефону. |  |
| 33. | Занятие в театре. | Познакомить учащихся с правилами посещения театра. |  |
| 34. | Последнее занятие. Чаепитие | Подведение итогов. Рефлексия |  |

**3. Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения внеурочной программы «Познай себя» обучающийся **должен уметь:**

* проявлять психологическую устойчивость в сложных ситуациях;
* правильно управлять своими эмоциональными реакциями;
* предупреждать и разрешать конфликтные ситуации;
* осуществлять поиск и использование необходимой информации;
* устанавливать психологический контакт с окружающими;

**должен знать:**

* основы волевой саморегуляции;
* основы профилактики и разрешения конфликтов;
* структуру общения, эффекты межличностного восприятия, барьеры в общении, препятствующие установлению психологического контакта с окружающими.

**4. Предполагаемые результаты**

**Ожидаемые результаты.**

В результате реализации программы организации внеурочной деятельности ожидается повышение результатов, как личностных, так и предметных и метапредметных.

**Личностные** результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

**Метапредметные** результаты включают освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями.

Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:

· профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;

· улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка;

· увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;

· воспитание у детей толерантности.

**5. Учебно – методическое обеспечение**

1. Е.А. Сорокоумова   Уроки самопознания»,/ Москва 2007 г.
2. К. Фопель  Как научить детей сотрудничать? /Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
3. Медиабезопасность школьника: опыт, проблемы, пути решения. /Сборник материалов областной научно-практической конференции. Под общ .ред. С.В.Вершинина. Ульяновск: УИПКПРО , 2014
4. Н.П.Слободяник Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.:/ АЙРИС ПРЕСС - М., 2006
5. [О. В. Хухлаева, "Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы)"/ Издательство: Генезис, 2005 г.](http://www.books.ru/shop/books/250734?partner=527372)
6. Т.Л. Богатырева, Неповторимые МЫ. /Москва «просвещение 2007г.
7. Р.Ф.Ханнанова Программа внеурочной деятельности учащихся по формированию основ социальной компетентности у обучающихся 5-6 классов «Если вместе- веселей»