Отдел по управлению образованием администрации Свободненского района

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Нижнебузулинская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА к  утверждению МО учителей предметников  Протокол от\_\_.\_\_\_.2018г. №\_\_ | СОГЛАСОВАНА  Заместитель директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  М.В. Бугаёва  \_\_\_\_.\_\_\_\_.2018г | УТВЕРЖДЕНА  Директор:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.А.Велиц  Приказ от\_\_\_.\_\_\_.2018г.№\_\_ |

**Рабочая программа**

**основного общего образования по**

**внеурочной деятельности «Учимся оптимизму»**

**для 6 класса на 2018-2019 годы**

Составитель:

Лапачкова Ольга Александровна,

учитель английского языка

Принята на заседании

педагогического совета

Протокол от от \_\_\_.08.2018 №\_\_\_\_

с.Нижние Бузули

2018г.

**Пояснительная записка**

Программа кружка «Учимся оптимизму» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ № 1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004г.), отвечает положениям ФЗ 273 «Об образовании в Российской Федерации», основным положениям Концепции содержания образования.

Программа рассчитана на 34 учебных часов, включающих в себя как теоретический материал (11 ч.), так и практические упражнения и тренинги (23 ч.).

**Актуальность и целесообразность** проведения психологической работы с детьми обусловлена в первую очередь их возрастными особенностями. Данная программа рассчитана на младших подростков. Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует и потребность благоприятного, доверительного общения со взрослыми. Эта потребность зачастую не получает своего удовлетворения из-за недооценки педагогами возрастных особенностей психического развития детей и неумения соотносить взаимоотношения с методами и формами работы. Все это усугубляется, если и в семье у детей отсутствует благоприятное общение.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушения межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, что формирует у него чувство тревоги, ощущение неполноценности, ненужности, отверженности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты, агрессивность, стремление обвинить окружающих, нежелание и неумение признать свою вину, доминирование защитных форм поведения и неспособность конструктивно разрешить конфликт.

Кроме того, в период подросткового кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности, очень важно, чтобы у подростков просто была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить обратную связь и некоторые важные знания о себе. Наряду с изучением собственных достоинств, подростки узнают и о своих недостатках, учатся превращать недостатки в достоинства.

Эти вопросы успешно решает групповая форма работы.

Программа имеет **социально-психологическую направленность**, поскольку формирует важное для жизни в обществе умение успешно адаптироваться, проявляющееся в определенных навыках.

**Цель программы:** помочь подросткампонимать своё психологическое состояние, оценивать его, управлять им; стимулировать процесс самосознания и самопонимания, освоить коммуникативные умения и навыки, стать более гибкими в общении.

Реализации поставленной цели способствует решение следующих **задач:**

* Выявление среди учащихся 6 класса ребят, которые заинтересованы в изучении себя и социальной психологии, и дальнейшая работа с ними.
* Формирование сплоченного доброжелательного коллектива, находясь в котором дети почувствуют себя комфортно и защищенно и смогут раскрыться психологически.
* Создание условий для самоанализа учащимися собственного «Я-образа», развития рефлексии, навыков внимательного отношения к другому человеку, а также повышение уровня самопринятия.
* Создание условий для формирования навыка эффективного общения, умения анализировать конфликтные ситуации и находить их конструктивное решение.

**Основной** **формой** работы является групповой психологический тренинг или его составные части как метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека.

**Ожидаемые результаты.** Практический курс «Учимся оптимизму» поможет научиться понимать и оценивать свой психологическое состояние, принимать самого себя и других людей, осознавая свои и чужие достоинства и недостатки; освоить приёмы повышения самооценки, овладеть методами борьбы с пессимизмом; поможет формированию потребности самоизменения и личностного роста.

Учащиеся ведут тетради личностного роста (по желанию).

Контроль «уровня достижений» проводится в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся.

**Содержание программы**

**Вводное.** Формулировка правил поведения на занятиях. (1ч.)

**Я и мой внутренний мир.** Ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Зачем нужно знать себя? (1ч.)

**Мы начинаем меняться… с чего начать?** Мотивация подростков к позитивному самоизменению, помощь им в осознании этих изменений. (1ч.)

**Можно ли научиться оптимизму?** Понятия «оптимизм» и «пессимизм». Тренировочные упражнения на определение своего эмоционального состояния. Дневник достижений. (2ч.)

**Оптимисты и пессимисты: найди 10 отличий.** Практическое занятие, цель которого научиться распознавать оптимистическое и пессимистическое настроение людей, вовремя предпринимать необходимые действия по повышению уровня оптимизма.(1 ч.)

**Где находится золотой ключик?** Треннинговое занятие, направленное на формирование навыков поведения, способствующих развитию оптимизма. Упражнение «Практикум оптимиста». (1ч.)

**Строим ловушки для пессимистичных мыслей.** Тренинговое занятие. Приёмы, которые помогают быть оптимистом. Метод «Ловушка для мыслей». (1ч.)

**Кривые зеркала мышления. 7 типичных ошибок.** Максимализм. Сверхобобщение. Произвольное умозаключение. Избирательное внимание. Эффект подзорной трубы. Персонализация. Обесценивание позитивных моментов. Практическое занятие. (1ч.)

**Самооценка.** Понятие самооценки, самоценности человеческого «Я». Приёмы повышения самооценки. Трёхступенчатый метод. (3ч.)

**Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.** Понятие «эмоции», определение эмоциональных состояний других людей. Тренировка умения владеть своими эмоциями.(2ч.)

**Ярмарка» достоинств.** Практическое занятие. Закрепление навыков самоанализа. Преодоление барьеров на пути самокритики. Развитие уверенности в себе. (3 ч.)

**Почему люди ссорятся?** Барьеры общения. Предотвращения конфликтов. Понятие «конфликт», особенности поведения в конфликтной ситуации. Способы выхода из конфликтной ситуации. (4ч.)

**Умение слушать.** Значимость собственного «Я». Понимание необходимости жить в согласии с собой и другими. (1 ч.)

**Нужна ли агрессия.** Формирование собственного представления и отношения к проблеме агрессивного поведения. Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций. (2 ч.)

**Обиды.** Понятие «обида», как с ней справляться. (1 ч.)

**Критика**. Знакомство с понятием «критика» и отработка навыков правильного реагирования на критику. (1 ч.)

**Комплименты или лесть.** Практическое занятие. Учить видеть в других людях положительные качества и находить нужные слова для общения. Понятие «комплимент». (1 ч.)

**Груз привычек.** Практическое занятие. Совершенствование навыков самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек. (1 ч.)

**Летаргический цикл пессимизма.** «Синдром щуки» и теория приобретённой беспомощности». Методы борьбы с пессимизмом. (2 ч.)

**Азбука перемен.** Закрепление полученных знаний. Анализ своих изменений. Помощь участникам в поверке своих сил. (2 ч.)

**Действуя – побеждаем!** Тренинговое занятие. Поведенческие механизмы формирования оптимизма. (1 ч.)

**Багаж в дорогу.** Закрепление положительного эмоционального состояния. Анкетирование по итогам занятий. (1 ч.)

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название тем курса** | | **Количество часов** | | | дата | | |
| **всего** | из них | | план | факт | |
| теоретических | практических |
| 1 | Введение | | 1 | 1 |  |  |  | |
| 2 | Я и мой внутренний мир. | | 1 | 1 |  |  |  | |
| 3 | Мы начинаем меняться… с чего начать? | | 1 | 1 |  |  |  | |
| 4  5 | Можно ли научиться оптимизму? | | 2 | 1 | 1 |  |  | |
| 6 | Оптимисты и пессимисты: найди 10 отличий. | | 1 |  | 1 |  |  | |
| 7 | Где находится золотой ключик? | | 1 |  | 1 |  |  | |
| 8 | Строим ловушки для пессимистичных мыслей. | | 1 |  | 1 |  |  | |
| 9 | Кривые зеркала мышления. 7 типичных ошибок. | | 1 |  | 1 |  |  | |
| 10  11  12 | Самооценка. | | 3 | 1 | 2 |  |  | |
| 13  14 | Мои внутренние друзья и мои внутренние враги. | | 2 | 1 | 1 |  | |  |
| 15  16  17 | «Ярмарка» достоинств.  Преодоление барьеров на пути самокритики. | | 3 | 1 | 2 |  | |  |
| 18  19  20  21 | Почему люди ссорятся?  Барьеры общения.  Способы выхода из конфликтной ситуации. | | 4 | 1 | 3 |  | |  |
| 22 | Умение слушать. | | 1 |  | 1 |  | |  |
| 23  24 | Нужна ли агрессия. | | 2 | 1 | 1 |  | |  |
| 25 | Обиды. | | 1 |  | 1 |  | |  |
| 26 | Критика. | | 1 |  | 1 |  | |  |
| 27 | Комплименты или лесть. | | 1 |  | 1 |  | |  |
| 28 | Груз привычек. | | 1 |  | 1 |  | |  |
| 29  30 | Летаргический цикл пессимизма. | | 2 | 1 | 1 |  | |  |
| 31  32 | Азбука перемен. | | 2 | 1 | 1 |  | |  |
| 33 | Действуя – побеждаем! | | 1 |  | 1 |  | |  |
| 34 | | Багаж в дорогу. | 1 |  | 1 |  | |  |
| Итого | | | 34 | 11 | 23 |  | |  |

**Список литературы для учителя**

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. СПб., 1992.
2. Бэрон Р. Ричардсон Д. Агрессия СПб., 1997.
3. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум. Новосибирск; М., 1997.
4. Дольто Ф. На стороне подростка. СПб., 1997.
5. Зузенок Ю. Уроки психологии в школе, Симферополь, 2003; [http://www.psylesson.ru](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=visit&lid=79881)
6. Игры для интенсивного обучения /под ред. В.В.Петрусинского.- М.: Прометей, 1991.
7. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- М.: Академия, 2001.
8. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М., 1998.
9. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб., 2000.
10. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.- М.: Айрис пресс, 2003.
11. Фопель К. Энергия паузы. М., 2004.
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). М.,2005.

**Список литературы для учащихся**

1. Андерсон Д. Думай, пытайся, развивайся. СПб., 1996.
2. Изард К. Эмоции человека. М., 1980
3. Слободяник Н.П. Познай себя. М.: Айрис пресс, 2005.

**Электронные пособия**

Практический курс «**Учимся оптимизму**» из серии «Школа развития личности» Кирилла и Мефодия.