

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА ШПИТОНКОВА  
ГОРОДА ЖИГУЛЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЖИГУЛЕВСК  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«Рассмотрено»**  
на заседании  
МО протокол № 1 от  
29.08.2021г.  
Руководитель МО  
Е.В. Мадьярова

**«Принято»**  
на заседании  
Педагогического совета  
Учреждения  
протокол № 1 от  
30.08.2021г.

**«Утверждаю»**  
И.о. директора  
ГБОУ ООШ № 3  
Н.С. Орлова  
Приказ № 3008-2 от  
30.08.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
по профилактике дезадаптивных форм поведения и  
формирования психологического здоровья школьников  
«ПОВЕРЬ В СЕБЯ**

5-6 классы

---

наименование предмета, класс

Составители:  
Стакина Т.В., учитель-психолог

г. о. Жигулевск

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Поверь в себя» по профилактике дезадаптивных форм поведения и формирования психологического здоровья школьников разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 5-6 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, так как учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между пятиклассниками (шестиклассниками) и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале основной школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, так как способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

**Цель:** научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Научить обучающихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у обучающихся нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
8. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

Курс занятий «Поверь себя» рассчитан на 1 год обучения для обучающихся 5-6 классов. Занятия проходят по 1 часу, 1 раз в неделю.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основные формы

проведения занятий:

- лекция;
- фронтальная беседа;
- дискуссия;
- диспут;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- МАК (Метафорические Ассоциативные Карты);
- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии.

### **Планируемые результаты обучения**

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням:

***Первый уровень результатов*** — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

***Второй уровень результатов*** — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек

действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий**

#### **Ученик научится:**

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

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

### **Результаты формирования познавательных универсальных учебных действий**

#### **Ученик научится:**

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- распознавать чувства других людей;
- распознавать собственные ценности и определять их роль в жизни;
- формулировать собственные проблемы.

### **Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий**

#### **Ученик научится:**

- строить взаимоотношения с окружающими;
  - конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
  - правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;

- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- толерантному отношению к другому человеку.

## **Содержание программы курса**

### **Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.**

Занятие 1: Я повзрослел. Изменения во мне. Диагностика проекционным методом «Несуществующее животное». Символ моего Я.

Занятие 2: У меня появилась агрессия. Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственной агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации.

Занятие 3: АРТ-терапия агрессии.

Занятие 4: Как выглядит агрессивный человек. Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения.

Занятие 5: Конструктивное реагирование на агрессию. Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

Занятие 6: Практическое занятие с использованием МАК (колода «Ресурс»).

Занятие 7: Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

Занятие 8: Учимся договариваться. Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

Занятие 9: Практическое занятие по МАК (колода «Я и все, все, все...»)

### **Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.**

Занятия 10-13: Диагностика МАК (колода «Метафорические животные»). Зачем человеку нужна уверенность в себе. Как обрести уверенность в себе и понять,

что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

Занятия 14-16: Источники уверенности в себе. Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться. Практическое занятие с использованием МАК (колода «Ресурс»).

Занятия 17-19: Какого человека мы называем неуверенным в себе? Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

Занятия 20-21: Я становлюсь увереннее. Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

Занятия 22-25: Уверенность и самоуважение. Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря». Уверенность к другим. Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать? Уверенность в себе и милосердие. Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

Диагностика МАК (колода «По моему хотению»).

### **Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.**

Занятия 26-27: Что такое конфликт? Проекционная диагностика конфликтной ситуации. Конфликты в школе, дома, на улице. Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг

разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стил ь входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

Занятия 28-29: Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации. Написание терапевтической сказки.

Занятия 30-31: Конструктивное разрешение конфликтов. Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

Занятие 32: Конфликт как возможность развития. Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

Занятие 33-34: Готовность к разрешению конфликта. Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Проекционная диагностика: Коллаж «Мои ресурсы в конфликте».

### **Тематическое планирование.**

№	Тема.		Кол-во часов
1	<b>Агрессия и ее роль в развитии человека.</b>	Психологическая диагностика	1
		Психологическое просвещение	4
		Мягкая психологическая	4

		коррекция (АРТ-терапия, МАК, сказкотерапия)	
2	<b>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.</b>	Психологическая диагностика	2
		Психологическое просвещение	6
		Мягкая психологическая коррекция (АРТ-терапия, МАК, сказкотерапия)	8
3	<b>Конфликты и их роль в усилении Я.</b>	Психологическая диагностика	2
		Психологическое просвещение	4
		Мягкая психологическая коррекция (АРТ-терапия, МАК, сказкотерапия)	3

## Перечень учебно-методических средств обучения

### Список литературы:

1. Лабиринт души. Терапевтический сказки. Под редакцией О.В. Хухлаевой.
2. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). Генезис, М., 2005.

### Электронные ресурсы:

1. Ди Снайдер, "Курс выживания для подростков", режим доступа: **<http://kaysen.net>**
2. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>
3. Vital P'Art — Psyberia.Ru «Продвинутая психология для несовершеннолетних», режим доступа: <http://psyberia.ru/about/>