Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 113
с углубленным изучением информационно-технологического профиля
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением педагогического совета №1
от 29 .08. 2023 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№147/2 от 30.08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По курсу внеурочной деятельности
«Клуб Инсайд»
для 6 класса

Ступень обучения:ООО, 6 класс

Количество часов - 34 часа

Срок реализации программы – 1 год

Составитель программы: Хлямова Т.Г., педагог-психолог

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа «Клуб Инсайд» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 6 классов, 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 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 «Клуб Инсайд» рассчитан на 1 год обучения для обучающихся 6 класса. Занятия проходят по 1 часу, 1 раз в неделю, что составляет 34 часа в год.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основные формы проведения занятий:
- лекция;
- фронтальная беседа;
- дискуссия;
- диспут;
- просмотр кино-, видео-, телефильма, спектакля, концерта;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- 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 ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых 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 немыслимо 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 научится:

-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 научится:

- 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 научится:

- 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.

Тема 1.Я повзрослел. Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

Тема 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. Сказка про Рона.

Тема 3. Как выглядит агрессивный человек. Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный …продавец».

Тема 4. Конструктивное реагирование на агрессию. Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный… Притча «Живот с пристежками».

Тема 5. 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.

Тема 6. Учимся договариваться. Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

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

Тема 7. 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.

Тема 8. 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.

Тема 9.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».

Тема 10. Я становлюсь увереннее. Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

Тема 11. Уверенность и самоуважение. Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

Тема 12. 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?

Тема 13. 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?

Тема 14. Уверенность в себе и непокорность. Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда… Непокорность помогает, когда… Корзинка непослушания.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.

Тема 15. Что такое конфликт? 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? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

Тема 16. 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.

Тема 17.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.

Тема 18. Конфликт как возможность развития. Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

Тема 19. Готовность к разрешению конфликта. Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

Раздел 4.Ценности и их роль в жизни человека.

Тема 20. Что такое ценности? Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

Тема 21. Ценности и жизненный путь человека. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

Тема 22. Мои ценности. Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов

1	**Я повзрослел.**	2
2	У меня появилась агрессия.	1
3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1
4	Конструктивное реагирование на агрессию.	2
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
6	Учимся договариваться.	2
7	**Зачем человеку нужна уверенность в себе?**	2
8	Источники уверенности в себе.	2
9	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
10	Я становлюсь увереннее.	2
11	Уверенность и самоуважение.	2
12	Уверенность и уважение к другим.	2
13	Уверенность в себе и милосердие.	1
14	**Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.**	2
15	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	2
16	Конструктивное разрешение конфликтов	2
17	Конфликт как возможность развития.	2
18	**Что такое ценности?**	1
19	Ценности и жизненный путь человека.	1
20	Мои ценности.	2
	Всего	**34**

IV.ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Формы подведения итогов:

- самопрезентации, анкетирование.

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия,* выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания.* Эти процедуры сплачивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия. *Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов. *Обсуждение итогов занятия,* или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

VI. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	***Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)***	
	1. Лабиринт души. Терапевтический сказки. Под редакцией О.В. Хахлаевой. 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.	
2.	***Технические средства обучения***	
	Компьютер, сканер, принтер, видеомагнитофон	
3.	***Экранно-звуковые пособия*** 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/	
	Проектор, экран	
4.	***Игры, пособия, словари, раздаточный материал***	
	Пособия для ролевых игр и тренингов, разработки по темам; карточки с подбором лексики по изучаемой теме; тематический материал периодической печати; справочники; словари.	
5.	***Оборудование класса***	
	Парты, стулья, блокноты, ручки	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 113 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Моногарова Ирина Ивановна, ДИРЕКТОР

19.10.23 10:49 (MSK) Сертификат 2DF4A908C8B658376EC5D118CBBCB370