

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«Средняя общеобразовательная школа № 18 имени
Героя Советского Союза генерала армии В.Ф.Маргелова»**

«ОБСУЖДЕНО»

на заседании педагогического совета

(Протокол №1 от 28.08. 2020 года)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 18 имени Героя
Советского Союза генерала армии
В.Ф.Маргелова»

_____ М.Б.Ильина
(Приказ № 195 от 31 .08. 2020 года)

«ДОРОГА МЕЧТЫ »

Программа курса внеурочной деятельности детей _11_ - _12_ лет
Направление деятельности : Социальное

Срок реализации — 1 год

Количество часов за год: __34__ ч в неделю __1__ час.

Программа разработана на основе:

авторской программы курса «Познаю себя и учусь управлять собой» Е. Е. Смирновой, Санкт – Петербург, 2007 г.

Составитель : Богданова О.В., педагог-психолог

Псков
2020 г.

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса

В результате обучения курса у обучающихся будут сформированы личностные и метапредметные (регулятивные, познавательные и коммуникативные) универсальные учебные действия.

Личностные действия:

Обучающийся научится

- ✓ *Определять и высказывать* общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- ✓ *В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.*

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения анализировать свое поведение на основе общих морально нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- готовности и способности к духовному развитию;
- нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- положительного образа «Я»;
- мотивации к обучению и познанию.
- умений самопознания, самопроектирования и саморазвития;
- креативных навыков, действий в нестандартной ситуации;
- целевых и смысловых установок для своих действий и поступков.

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

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

1. *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
2. *Проговаривать* последовательность действий .
3. *Высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с командой .
4. *Работать* по предложенному учителем плану.
5. *Отличать* верно выполненное задание от неверного.
6. *Осознавать* свои личные качества, способности и возможности
7. *Оосознавать* свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции

Обучающийся получит возможность научиться:

- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;
- контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки

- прогнозировать последствия собственных поступков;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- ✓ Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
- ✓ Делать предварительный отбор источников информации
- ✓ Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.

Обучающийся получит возможность:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы .

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

1. Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. *Слушать* и *понимать* речь других.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Обучающийся получит возможность:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку;
 - выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

- Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

-Интеллектуальные задания.

Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

-Ролевые методы. Ролевые методы предполагают принятие детьми ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

2.Содержание

Формы организации деятельности :

- занятия с элементами тренинга,
- игра,
- практикум.

Формы проведения занятия:

- Групповые занятия (обучение в сотрудничестве).
- Самостоятельная работа.
- Работа в парах.
- Коллективные обсуждения и дискуссии.

Виды деятельности:

1. Игровая.
2. Познавательная.
3. Проблемно-ценностное общение.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с детьми, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный. Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте. Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как

средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими. Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации. Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Тема 1. Знакомство.

Знакомство. Придумывается ритуал приветствия.

Принятия правил поведения на занятиях.

Рассказать ребятам о целях занятий и об их особенностях.

Упражнение «Кто Я?»

Упражнение «Незаконченные предложения».

Тема 2. Зачем люди мечтают? Какой я? Что я знаю о себе?

Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?»

Упражнение «Мой герб».

Тема 3. Я не такой, как все, и все мы разные.

Упражнение «Мой внутренний мир».

Анализ притчи Х. Пезешкиана о вороне и павлине.

Упражнение «Сходство и различие».

Тема 4. Я – уникальный.

Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее». Учащиеся по очереди вытаскивают карточку, на которой написано какое-то одно незаконченное предложение. Его надо закончить.

Упражнение «Пять добрых слов».

Упражнение «Я — уникальный».

Тема 5. Я в своих глазах и в глазах других людей.

Упражнение «Домики».

Работа в тетрадах: учащимся надо закончить предложения.

Упражнение «Сердце класса».

Тема 6. Как победить своего дракона?

Групповая дискуссия: что такое достоинства и недостатки? у всех ли людей они есть? В ходе обсуждения учащиеся приходят к выводу, что все люди имеют как сильные, так и слабые стороны.

Упражнение «Стряхни».

Упражнение «Дракон моих недостатков».

Тема 7. Я могу...

Игра «Незаконченные предложения».

Ребята в быстром темпе перебрасывают друг другу мяч. Тот, кому он попадает в руки, быстро называет какое-либо свое умение: «Я умею петь», «Я умею бегать», «Я умею смеяться» и т. п.

Анализ сказки О. Горьковой «Фламинго».

Тема 8. Мои сильные стороны.

Упражнение: «Мои успехи зависят от...»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Тема 9. Как достичь мечты (цели).

Упражнение «Лесенка».

Анализ сказки О. Колосовой «О славном Учмаге, учителе его Магуче и бедном, но вылеченном Аэроплане».

Тема 10. Я творец своей мечты.

Упражнение «Машина времени»

Упражнение «Мои цели».

Упражнение «Вспомни успех».

Тема 11. Мысли, чувства и поведение людей.

Групповая дискуссия: что такое чувства, мысли и поведение людей?

Все люди обладают тремя психологическими свойствами. Они умеют чувствовать, думать и действовать.

Упражнение «Знатоки чувств».

Работа в тетрадах.

Тема 12. Какие бывают эмоции?

Упражнение «Таблица чувств».

Анализ притчи Н. Пезешкиана «Легкое лечение».

Тема 13. Где живут эмоции?

Упражнение «Здравствуй».

Анализ сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».

Упражнение «Создание шедевра».

Тема 14. Как узнать эмоцию?

Групповая дискуссия: каким образом человек может понять, какие эмоции испытывает, ведь себя со стороны рассмотреть удастся не всегда?

Упражнение «Передача чувств».

Упражнение «Этюды с животными».

Упражнение «Дорисуй эмоцию».

Тема 15. Чувства полезные и вредные.

Групповая дискуссия: бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства? бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Упражнение «Польза и вред эмоций».

Продолжение чтения сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».

Тема 16. Чувства людей и их поведение.

Групповая дискуссия: все люди способны не только испытывать различные чувства, но и проявлять их. Каждый из нас обладает собственными мыслями и чувствами. Чувства во многом определяют поступки человека, и поэтому наше поведение во многом зависит оттого, что мы думаем и чувствуем в разных ситуациях.

Упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые ответы».

Упражнение «Сила слова».

Тема 17. Застенчивость и неуверенность в себе.

Упражнение «Неуверенность и ее маски».

Упражнение «Неуверенный—уверенный—самоуверенный».

Упражнение «Зеркало».

Тема 18. Обида.

Групповая дискуссия: что такое обиды?

Упражнение «Детские обиды».

Упражнение «Как выразить обиду и досаду».

Упражнение «Копилка обид».

Тема 19. Злость и агрессия.

Групповая дискуссия: в каких ситуациях люди злятся друг на друга? Чем полезна и вредна злость? Как может проявляться злость?

Упражнение «Как я зол».

Упражнение «Агрессивное существо».

Упражнение «Рецепт агрессивности».

Анализ притчи «Небеса и ад».

Тема 20. Что делать со злостью и агрессией?

Групповая дискуссия. Учащиеся размышляют, что делать с агрессией и гневом. Обсуждаются способы поведения человека в ситуации, когда кто-то обзывается, ругается.

Упражнение «Лист гнева».

Упражнение «Датский бокс».

Упражнение «Договор о поведении».

Упражнение «Подарок для самого агрессивного».

Тема 21. Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?

Групповая дискуссия: почему так происходит, что некоторые эмоции хочется по возможности исключить из своей жизни?.. Что происходит с нами, когда мы испытываем какую-нибудь отрицательную эмоцию?

Упражнение «Как управлять своими эмоциями».

Памятка. Как управлять эмоциями.

Упражнение «Вверх по радуге».

Упражнение «Выкинь».

Тема 22. В поисках достойных путей выражения чувств.

Упражнение «Встреча».

Упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств».

Каждый учащийся получает карточку с описанием ситуации, к которой ему надо составить «Я-высказывание».

Тема 23. Стресс. Как с ним справиться?

Групповая дискуссия. Стресс — это состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях, в ответ на любую ситуацию, представляющую реальную или предполагаемую угрозу физическому или душевному благополучию человека, мобилизующее защитные силы организма и психики.

Какие это могут быть ситуации?

Диагностический тест «Мой уровень напряжения».

Учащиеся заполняют таблицу «Как справиться со стрессовой ситуацией».

Упражнения, способствующие преодолению стресса.

Упражнение «Встреча со стрессом».

Тема 24. Уверенность в себе – залог успеха в жизни.

Групповая дискуссия: «Нужна ли человеку уверенность в себе?». В ходе обсуждения выясняется, что уверенность крайне необходима, так как если человек уверен в себе, то сможет выразить свои желания, потребности так, чтобы это не затронуло чувства окружающих. Он способен строить отношения на равных, умеет обратиться с просьбой к человеку и в случае необходимости вежливо ответить отказом.

Тест «Насколько я уверен в себе».

Анализ притчи «О двух лягушках».

Упражнение «Круг силы».

Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков».

Тема 25. Типичные проблемы.

Групповая дискуссия: с какими сложными ситуациями вы сталкивались в жизни?

Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!».

Тема 26. Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.

Групповая дискуссия, в ходе которой раскрываются три составляющие здоровья: физическое, психическое, духовное.

Проективная диагностическая методика Н. Гусевой «Приключения Кузи и Фани».

Упражнение «Ценности здорового образа жизни».

Анализ сказки А. Г. Макеевой «Сказка про злых чародеев».

Тема 27. Опасные последствия.

Упражнение «Последствия».

Упражнение «Зависимости».

Упражнение «Вредные советы».

Тема 28. Учимся говорить «нет».

Групповая дискуссия: «Как люди вокруг нас могут оказывать влияние на наше поведение? Зачем и в каких ситуациях надо людям умение говорить "нет"?»

Групповая дискуссия. «Почему в трудных ситуациях человеку важно принять решение самостоятельно? Что чувствует человек, когда его заставляют что - то делать?»

Учащиеся вспоминают техники сопротивлению давлению, способы сказать «нет».

Упражнение «Откажись».

Памятка. Способы сказать «нет».

Тема 29. Работа над проектом «Моя дорога мечты»

Формирование у учащихся положительного образа «Я»

Рисунок «Ромашка»

Тема 30. Работа над проектом «Моя дорога мечты»

Самоанализ.

Упражнение «Родовое дерево»

Тема 31. Промежуточная аттестация: Защита проекта.

Тема 32. Друзья.

Групповая дискуссия: что такое дружба? Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите это слово?

Анализ сказки О. Поддубной «Сказка о Звездочке».

Упражнение «Рисунок сообщца».

Тема 33. Кто такой настоящий друг?

Групповая дискуссия: каким должен быть настоящий друг, как он должен себя вести? А какие вы друзья? Почему вы так считаете?

Диагностический тест «Настоящий друг».

Упражнение «Границы дружбы».

Упражнение «Рисунок в подарок другу».

Тема 34. Подведение итогов. «Звездная карта жизни».

Учащимся предлагается пролистать свои тетради и вспомнить все, чем они занимались. В обсуждении необходимо пройти по всем тематическим блокам.

Упражнение «Моя вселенная».

Упражнение «Декларация моей самооценности».

Подведение итогов.

3. Тематическое планирование.

п/п	темы	Цель занятия	Часы	
			Аудиторные	Внеаудиторные
1	Знакомство.	Создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы.	1	
2	Зачем люди мечтают? Какой я? Что я знаю о себе?	Содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.	1	
3	Я не такой, как все, и все мы разные.	Стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими.	1	
4	Я – уникальный.	Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи.	1	
5	Я в своих глазах и в глазах других людей.	Закрепление навыков самоанализа и анализа других людей, повышение самооценки на основе получения обратной	1	

		связи.		
6	Как победить своего дракона?	Формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления.	1	
7	Я могу...	Создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности.	1	
8	Мои сильные стороны.	Осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.	1	
9	Как достичь Мечты (цели).	Формирование у учащихся способности формулировать свои мечты (цели) и находить способы их достижения.	1	
10	Я - творец своей мечты.	Формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в себе, необходимой для достижения мечты .	1	
11	Мысли, чувства и поведение людей.	Знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя.	1	

12	Какие бывают эмоции?	Формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека.	1	
13	Где живут эмоции?	Осознание учащимися важности эмоций в жизни человека, изучение особенностей их телесных проявлений и внутренних переживаний.	1	
14	Как узнать эмоцию?	Развитие навыков идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей.		1
15	Чувства полезные и вредные.	Осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека.	1	
16	Чувства людей и их поведение.	Формирование у учащихся способностей распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях.		1
17	Застенчивость и неуверенность в себе.	Развитие представлений об особенностях поведения неуверенного человека, содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни.	1	
18	Обида.	Формирование способности анализировать чувство обиды и его влияние на		1

		взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды.		
19	Злость и агрессия.	Формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.	1	
20	Что делать со злостью и агрессией?	Формирование у учащихся способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии.		1
21	Эмоции правят мной или я управляю ими? Как управлять своими эмоциями?	Формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.	1	
22	В поисках достойных путей выражения чувств.	Формирование у учащихся способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я-сообщений»		1
23	Стресс. Как с ним справиться?	Формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям.	1	
24	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.	Формирование у учащихся способности концентрации силы внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения.	1	

25	Типичные проблемы.	Формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки.	1	
26	Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.	Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ.	1	
27	Опасные последствия.	Формирование у учащихся представлений об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления психоактивных веществ, углубление понимания, в чем состоит их вред.	1	
28	Учимся говорить «нет».	Формирование у учащихся навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь.	1	
29	Работа над проектом «Моя дорога мечты»	Формирование у учащихся : - положительного образа «Я»; - мотивации к обучению и познанию. - умений самопознания, самопроектирования и саморазвития. -	1	

30	Работа над проектом «Моя дорога мечты»	Формирование у учащихся : креативных навыков, действий в нестандартной ситуации; - целевых и смысловых установок для своих действий и поступков.	1	
31	Промежуточная аттестация: Защита проекта.	Защита проекта «Моя дорога мечты»	1	
32	Друзья.	Осознание учащимся важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.	1	
33	Кто такой настоящий друг?	Осознание учащимися значения дружбы в жизни людей, определение своей способности быть хорошим другом.	1	
34	Подведение итогов. «Звездная карта жизни»	Осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов.	1	
			29ч	5ч
		Итого	34ч	