

**ГБОУ лицей №393 Кировского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
Методического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 года

ПРИНЯТА  
решением  
Педагогического совета  
Протокол № 8  
от «29 » августа 2024  
года

УТВЕРЖДЕНА  
директор ГБОУлицей №393  
Кировского района Санкт-  
Петербурга  
\_\_\_\_\_Титова О.А.  
Приказ № 185  
от «30 » августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

по курсу внеурочной деятельности

«Мир общения»

класс 5-6

Карецкая Ольга Владиславовна

Первая квалификационная категория

**2024-2025 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Мир общения» ФГОС ООО, ООП ООО ГБОУ лицея № 393 Кировского района Санкт-Петербурга, рабочей программы воспитания ГБОУ лицея № 393 Кировского района Санкт-Петербурга.

Программа разработана на основе и с использованием элементов других программ по психологии для основной школы: Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я»; Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками; С.А. Коробкина «Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах: система работы с детьми и родителями, педагогами».

Возрастная группа учащихся – 5 классы, 6 классы, 7 классы, сборная группа по параллели (8-15 человек).

Программа рассчитана на один год обучения (34 часа). Направлена на поддержку и помощь в формировании эмоциональной грамотности, коммуникативных навыков и личностного развития подростков. Занятия проводятся 1 раз в неделю, один академический час.

### **Актуальность программы**

Младший подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом порой через, непослушание, агрессию, вредные привычки, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе.

**Цель программы:** - решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- формировать положительное самоотношение и принятие других людей;
- формировать потребность в саморазвитии;
- обучить навыкам сотрудничества и взаимодействия в группе;
- обучить способам решения конфликтных ситуаций.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство общности с другими, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологическое здоровье ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

#### **Развивающие:**

- создавать условия для развития личности каждого подростка;
- развивать сферу эмоций и волевые качества;

- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы
- повышать эффективность социального взаимодействия

### **Планируемые результаты:**

#### Личностные:

- ✓ формирование внутренней личностной позиции;
- ✓ развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

#### Предметные

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

#### Метапредметные:

- ✓ умение эффективно общаться со сверстниками и взрослыми, дружески относиться к одноклассникам
- ✓ формирование навыков саморегуляции
- ✓ понимание себя, своих желаний, мечт, ценностей;

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития. Данная программа внеурочной деятельности для 5- 7 классов «Мир общения» включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее. Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление способствует формированию подростковой идентичности, личностного самоопределения.

Курс содержит пять подразделов:

1. «Кто Я? Мои силы, мои возможности». Этот раздел помогает подросткам исследовать себя, развить в себе навыки эмоциональной грамотности, осознать и принять свою уникальность. развить осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам, а также усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и

возможности.

2. «Я расту, я изменяюсь». В этом разделе подростки осваивают навыки рефлексии. Важно чтобы подросток научился осознавать происходящие в нём изменения, планировать свои цели, а также и пути самоизменения.
3. «Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?». Детям предоставляется возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего, сформировать свою личную позицию относительно своего будущего. Помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем; ввести понятие «Жизненный выбор».
4. «Эффективное общение». Цель работы этого раздела: повышение эффективности социального взаимодействия. Отсюда вытекают следующие задачи: формировать положительное самоотношение и принятие других людей; обучить навыкам сотрудничества и взаимодействия в группе; обучить способам решения конфликтных ситуаций, обучение эффективным способам общения, асертивному поведению
5. «Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?». Важно помочь детям осознать личную свободу и свободу другого человека, понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей, что необходимо признавать и уважать права других людей. Научиться защищать свои личностные границы и не посягать на чужие. Найти конструктивный баланс во взаимоотношениях, развитие навыков конструктивного выхода из конфликта.

**Форма организации деятельности в группе:** тренинговая

**Виды деятельности в тренинговой группе:**

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа

(разминка, беседа, сюжетно-ролевая игра, тренировочные игровые упражнения, дискуссия, методы арт-терапии, телесные и танцевальные методы, получение и дача обратной связи)

**Материальное оснащение:** свободное пространство помещения (конференц зал), стулья, канцелярские принадлежности, проектор, доска

#### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Основные вопросы/ виды деятельности/ виды и формы контроля / ресурсы*	Домашнее задание
<b>1 раздел. «Кто Я? Мои силы, мои возможности»</b>				
	1	Введение	Приветствие. Знакомство. Беседа о целях и задачах занятия. Ведение правил работы в группе.  Разминка. Упр. «Представле-	

			ние имени», «Представление партнера», Рефлексия.	
2		«Кто Я?»	Разминка. Упр. «Я не такой как все и мы все разные», «Поиск сходства», «Вопрос», «Вселенная моего Я»	
3		«Я и окружающие»	Разминка. Групповая беседа «Мои отношения с другими. Все ли меня устраивает?» Упр. «Я в различных жизненных ролях», «Ищем секрет» Рефлексия.	
4		«Что нас объединяет?»	Разминка. Анкета «Вот я какой!» Упр. «Угадайте, кто это?», «Я в прошлом и я в настоящем» Рефлексия.	
5		"Мы очень разные и этим интересны друг другу»	Разминка. Упр. «Если б я был тобой», «Комплимент и поддержка», «Инопланетянин». Рефлексия.	
6		«Самосознание»	Разминка «Песочные часы». Упр. «Эмблема», «Триптих», «Голос поколений». Рефлексия.	
7		«Мой выбор, мой путь»	Разминка «Ветер дует», Упр. «Что я хочу?», «Генеральная уборка», «Мой выбор». Рефлексия.	
8		«Одиночество»	Разминка «Нострадамус»	

			Упр. «Клон», «Две мои личности». Рефлексия.	
	9	«Мои эмоции»	Разминка «У меня есть секрет» Беседа об эмоциях. Упр. «Мои эмоции», «Танец моих эмоций». Рефлексия.	
	10	«Радуга чувств»	Разминка. Упр. «Золотистый поток», «Стрелонепробиваемый колпак», «Планета чувств». Рефлексия.	
	11	«Обиды»	Разминка «Мне нравится, что ты..» Беседа о причинах обид. Упр. «Детские обиды», Групповое обсуждение. «Копилка обид». Рефлексия.	
	12	«Гнев»	Разминка «Мы с тобой похожи» Беседа о гневе. Упр. «я злюсь когда..», «Нарисуй гнев», «Обзывалки». Рефлексия.	
	13	«Мои страхи, как с ними бороться»	Разминка «Спасибо тебе, что ты есть» Беседа о страхе. Упр. «Мои страхи», «У страха глаза велики», «Управление страхом». Рефлексия.	
<b>2 раздел. «Я расту, я изменяюсь»</b>				
	14	Мои права и обязанности	Разминка «Мы с тобой похожи». Упр. «Три на три», «Пересадка сердца», «Волшебная яр-	

			марка». Рефлексия.	
15	Свобода и ответственность		Разминка Дом-дерево-человек. Упр. «Каким я стал», «На перспективу», «Большой я или маленький?». Рефлексия.	
16	Я изменяюсь		Разминка «Плот». Упр. «Задавание вопросов», «Молчаливые пары», «Непосредственное опознавание». Рефлексия	
17	Моя индивидуальность		Разминка «Сказка по кругу». Упр. «Качество», «Прими решение», «Моя индивидуальность». Рефлексия.	
18	Самооценка		Разминка «Виртуальный подарок». Упр. «Описания», «превращения», «Язык тела», «Передвижения». Рефлексия.	
<b>3 раздел. «Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?»</b>				
19	Мое будущее.		Разминка «Сад цветов». Упр. «Автобус», «Жизненная цель». Рефлексия.	
20	Азбука перемен.		Разминка «Место в строю». Упр. «Модель будущего», игра «Ситуации», «Моё будущее». Рефлексия.	
21	Моё счастье		Разминка «Паровозик». Беседа о счастье, кто как понимает данное состояние?	

			Упр. «Зеркало». «Рюкзак», «Праздничный пирог». Рефлексия.	
22		Вредные привычки как с ними бороться!	Разминка. Беседа о полезных и вредных привычках. Упр. «Мои привычки», «Груз», «Круг жизни». Рефлексия.	
23		Риски подросткового возраста	Разминка. Беседа на тему «рискованного» поведения. Упр. «Формула неудачника», «Домино», «Развилка». Рефлексия.	
<b>4 раздел. «Эффективное общение»</b>				
24		Социум	Разминка «Место в строю». Упр. «Город», «Спина к спине». Рефлексия.	
25		Ты + Я = партнеры	Разминка «Спасибо тебе, что ты есть». Упр. «Если бы я был тобой», «Комплимент и поддержка», «Я- высказывание». Рефлексия.	
26		Моя позиция.	Разминка «а Шапокляк против». Упр. «Пинг-понг», « Три способа сказать НЕТ», «Метод Франклина». Рефлексия.	
27		Кто такой свободный человек?	Разминка «Если бы я был сказочным героем». Беседа о свободе, ответственности и выборе. Упр. «Жертва и ответственность», «Алые паруса». Рефлексия.	

28		Личностные границы	Разминка. Групповая дискуссия: «Каково быть учащимся средней школы?» Упр. «Пьедестал и лобное место», «Поиск позитивного». Рефлексия.	
29		Общение в жизни человека.	Разминка «Мы с тобой похожи». Упр. «Остров обитания», «Перестановки», «Ты+Я = партнеры?». Рефлексия.	
30		Конфликты в нашей жизни	Разминка. Беседа о конфликтах. Упр. «Нарисуй конфликт», «Позитивный конфликт», «Кто прав?». Рефлексия.	
31		Как разрешать конфликты?	Разминка. Упр. «Правила поведения в конфликте», «Формула Я — сообщение», «Разбор ситуаций». Рефлексия.	
32		Конфликты. Формула «Я - сообщение»	Разминка. Упр. «Я — сообщение». Отработка навыка «Я - сообщения». Разбор конфликтных ситуаций (ролевая игра). Рефлексия.	
33		Конструктивные конфликты	Разминка. Кейс-тренажеры. Упр. «Укажи на..», «Мне кажется, нас с тобой объединяет..». Рефлексия.	
34		Итоговое занятие	Разминка «Завершение — это хорошо.. , но это плохо..» Групповое обсуждение: при-	

			<p>своение изменений, успехов (если произошли). Планирование использования данных навыков в дальнейшем. Обратная связь от участников. Написание отзыва о занятиях. Упр. «Скульптура»</p> <p>Ритуал завершения цикла.</p>	
--	--	--	--	--

### Методические и оценочные приемы, используемые при изучении программы:

**1. Интеллектуальные игры** – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса обучающихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

**2. Ролевые методы** – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

**3. Коммуникативные игры** – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

**4. Игры**, направленные на развитие вербального и невербального воображения.

**5. Использование терапевтических метафор** с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

**6. Методы формирования «эмоциональной грамотности»** - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

**7. Когнитивные методы.**

**8. Дискуссионные методы** - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему

\* Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время урока (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором обучающиеся проанализируют полученные навыки и умения

### Список источников и литературы:

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2004.
2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. \_ Ростов на Дону: Феникс, 2013.
3. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах: система работы с детьми и

родителями, педагогами/ автор-составитель С.А. Коробкина. - Издание второе- Волгоград: Учитель

4. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998.

5. Винокурова, Н.К. Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. - М.: РОСМЭН, 2003.

6. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге.- СПб.: Речь. 2008.

7. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. - М.: «Творческий центр», 2001..

8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я/О..Хухлаева.-генезис, М.2012г.