

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования Кудымкарского муниципального округа

МБОУ "Егвинская ООШ"

РАССМОТРЕНО

на методическом совете

 Е.М.Рочев

протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора

по ВР

 Е.И.Якимова

протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

 И.Д.Четин

Приказ 203-о от
«01» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«СТУПЕНИ РАЗВИТИЯ»

для обучающихся 6 класса

направление: коммуникативная деятельность

с.Ёгва, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ступени развития» для 6 класса составлена на основании учебного пособия: Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы./ Под ред. С. В. Кривцовой, 2012 г., Генезис, Москва.

На реализацию программы отводится 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

Актуальность: курс актуален для адаптации учащихся 11-13 лет к средней школе, повышения самооценности личности, разрешения конфликтных ситуаций, проблем взросления, толерантности.

Цель программы: создание среды психологической безопасности, развитие умения выстроить доверительные отношения с людьми, закрепление и развитие основных жизненных умений, приобретенные в начальной школе.

Задачи:

- создать в рамках образовательного учреждения психологически безопасное место, где чувства и потребности ребенка будут иметь первостепенное значение;
- дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя;
- создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;
- создать условия для развития навыков разрешения конфликтов;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Отличительными особенностями программы «Ступени развития» является то, что она посвящена не столько навыкам, сколько тому, как устроена жизнь. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. 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 ходе реализации программы, создаются условия, которые помогут младшим подросткам адаптироваться к миру, лучше узнать и понять себя, освоить жизненные навыки и социальные умения. Под руководством педагога-психолога дети 11-13 лет в течение всего года, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам. Все занятия проводятся в тренинговой форме.

Ожидаемые результаты

Итогом работы по данной программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями. В результате подросток будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

К концу изучения курса у учащихся будут сформированы универсальные учебные действия:

Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД
<ul style="list-style-type: none">- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).- В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.	<ul style="list-style-type: none">- Учиться высказывать свое мнение;- Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир;- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;- Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.	<ul style="list-style-type: none">- Принимать самого себя и других людей;- Развивать чувства переживания и сочувствия;- Умения идти на компромисс;- Навыки саморегуляции;- Умения различать типы темперамента;- Позитивного самоотношения при обогащении черт характера.

Содержание курса в шестом классе

Содержание курса состоит из четырех тем:

Тема 1. Мои друзья. (7 занятий). В рамках этой темы ставятся задачи создание атмосферы психологической безопасности, получение нового эмоционального опыта, связанного с переживанием отношений, т.к. дружба, друзья, играют в жизни 12 - летнего подростка огромную роль. Именно в этом возрасте появляется «лучший друг» («лучшая подруга»), появляется первый опыт близких отношений со сверстниками, который может быть очень разным: от доверия, чувства защищенности до ревности, обиды, одиночества...

Тема 2. Я – взрослый? (10 занятий). Эта тема весьма актуальна для подростков. Цель занятий – актуализировать представления подростков о мире взрослых, дать возможность попробовать себя в роли взрослого, актуализировать образ желаемого будущего, познакомить с понятием «ответственность». Важно научиться анализировать собственный стиль принятия решения и нести ответственность за него.

Тема 3. Наши сильные чувства. (8 занятий). Подростковый возраст отличается особой чувствительностью, когда эмоции буквально «хлещут через край», родители и педагоги вздыхают: «Этот подростковый кризис!». За этим «кризисным» поведением стоят эмоции и чувства, которые подростку не удастся ни сдержать, ни выразить не обидным для других способом. Цель: создать условия для обращения подростков к собственному миру чувств, осознание важности всех чувств без исключения, обучить способам их безопасного выражения.

Тема 4. Кто я? (9 занятий) Важной стороной личности подростка в этот период является стремление к самопознанию. В теме много уделяется работе с метафорами образа Я, вооружаем их инструментарием для самопознания своего уникального внутреннего мира. Цель: дать возможность почувствовать особенности своей личности, получить новый эмоциональный опыт обращения к своему внутреннему миру.

Тематическое планирование 6 класс.

№	Тема
	Мои друзья
1	Начинаем говорить о друзьях
2	Отношения в паре
3	Понимаем друг друга
4	Третий лишний?
5	Обида
6	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества
7	Здорово быть друзьями!
	Я – взрослый?
8	Я – взрослый?
9	Ярмарка
10	Деньги во взрослом мире
11	Мой взрослый мир
12	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых
13	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых
14	Взрослые роли
15	Я в ответе за своё будущее
16	Ответственность и принятие решений
17	Осознание своих предпочтений
	Наши сильные чувства
18	Зачем нам чувства?
19	Как я выражаю свои чувства?
20	Способы выражения чувств
21	Способы выражения чувств

22	Ресурсы тревоги
23	Наши страхи
24	Печаль
25	Радость
	Кто я?
26	Какой бывает характер?
27	Какой я?
28	Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других
29	Моё имя и мой характер
30	Я глазами других. Мои ресурсы
31	Метафоры моего характера
32	Учимся ценить себя
33	Учимся ценить себя
34	Итоговое занятие по курсу
	Итого: 34 часа

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) /

С. В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2012