

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени  
Героя Советского Союза И.М. Пенькова  
с. Марьевка муниципального района Пестравский Самарской области

**Проверено**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/ Мешалкина И.С.

«30» августа 2023 г.

**Утверждаю**

Директор ГБОУ СОШ с. Марьевка

\_\_\_\_\_/ Внуков В.В.

Приказ № 79/1

от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**

Предмет (курс) «Я и мое психологическое здоровье»

Классы 5,6

Количество часов по учебному плану: 5 класс 1 час в неделю, 34 часов;

6 класс 1 час в неделю, 34 часа в год;

Авторы программы – Ломовцева Л.А., Давидян Л.Г.

**Рассмотрена**

на заседании МО

учителей русского языка,

литературы, истории, обществознания, иностранного языка

Протокол № 1 от 29 августа 2023г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_/Давидян Л.Г.

Марьевка, 2023 г.

## Аннотация к программе

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011), на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребенка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой -аксиологический (связанный с сознанием);

-инструментально-технологический;

-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 ребёнка 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.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

**Цель:** формирование и сохранение психологического здоровья учащихся через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

**Задачи:**

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установкупреодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

**Результаты освоения курса.**

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

**5-6 классы**

**Предметные результаты:**

По окончании курса дети должны знать, понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.

- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

#### **Личностные УУД:**

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- формировать адекватную самооценку
- уметь делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

#### **Познавательные УУД:**

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

#### **Регулятивные УУД:**

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;

- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

### **Коммуникативные УУД:**

- 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.

### **7-9 классы**

#### **Предметные результаты:**

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими

#### **Личностные УУД:**

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

### **Познавательные УУД:**

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

### **Регулятивные УУД:**

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

### **Коммуникативные УУД:**

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

В соответствии с планом внеурочной деятельности для реализации программы курса выделено 34 часа в 5 классе, 34 часа в 6-7 классах, 34 часа в 8 классе и 34 часа в 9 класса (по 1 часу в неделю) в соответствии с учебным планом.

### **Тематическое планирование для 5 класса**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	<b>Я</b>	<b>- пятиклассник</b>	<b>5</b>

<b>2. Введение в мир психологии</b>	<b>4</b>
<b>3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b>	<b>2</b>
<b>4. Я и мой внутренний мир</b>	<b>1</b>
<b>5. Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>	<b>1</b>
<b>6. Я и ты</b>	<b>3</b>
<b>7. Мы начинаем меняться</b>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>	<b>17</b>

**Тематическое планирование  
для 6 класса**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>		<b>Агрессия и ее роль в развитии человека</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>		<b>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>		<b>Конфликты и их роль в развитии Я</b>	<b>3</b>
<b>4.</b>		<b>Ценности и их роль в жизни человека</b>	<b>2</b>
<b>5.</b>		<b>Мой внутренний мир</b>	<b>2</b>
		<b>Итого:</b>	<b>17</b>

**Тематическое планирование  
для 7 класса**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1		Я – подросток. Что это значит?	1
2		Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции.	2
3		Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные»	2
4		«Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?	2
5		Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
6		Бумажное зеркало (диагностика).	2
7		Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка.	2
8		Страх оценки. Побеждаем все тревоги.	2
9		Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	2

10	Обида. Как простить обиду?	2
11	Я виноват?	1
12	Что такое «стресс».	2
15	Я умею бороться со стрессом.	1
16	Умение принимать решение.	2
17	Эмпатия.	1
18	Зачем нужна эмпатия?	1
19	Развиваем эмпатию.	2
20	Тренировка «Я-высказываний».	2
21	Комплименты.	2
22	Какой я на самом деле?	1
23	Итоговое занятие. Моя линия жизни.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование программы по психологии для 8 класса, 36 часов

№ п/п	Дата	Содержание занятия	Количество часов
1.		Вводное занятие.	1
2.		Наедине с собой?	1
3.		Что я знаю о себе.	1
4.		Мое имя.	1
5.		Мое уникальное «Я».	1
6.		Я глазами других.	1
7.		Как меня видят другие?	1
8.		Мои достоинства и недостатки.	1
9.		Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1
10.		Если бы мой другом был... я.	1
11.		Мои недостатки.	1
12.		Как превратить недостатки в достоинства?	1
13.		Мои ценности.	1
14.		Наши ценности.	1
15.		Я в «бумажном зеркале».	1
16.		«Отражение».	1
17.		Планирование времени.	1
18.		Время взрослеть.	1
19.		Моя будущая профессия.	1
20.		Как я выгляжу?	1
21.		Моя семья.	1
22.		«Трудные дети» и «трудные родители».	1
23.		Мои права в семье.	1
24.		Что такое дружба.	1

25.	Мужчины и женщины.	1
26.	Я – ... (мужчина, женщина).	1
27.	Что такое любовь?	1
28.	Рисковать или не рисковать?	1
29.	Что такое уверенность в себе.	1
30.	Тренируем уверенность в себе.	1
31.	Уверенное выступление.	1
32.	Умение сказать «нет».	1
33.	Чем уверенность отличается от самоуверенности.	1
34.	Подведение итогов.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии  
для 9 класса, 34 часа**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1.		Общение, общительность, трудности в общении	1
2.		Какая бывает информация	1
3.		Невербальная информация.	1
4.		О чем говорит наша мимика?	1
5.		О чем говорят наши жесты?	1
6.		Как лучше подать информацию?	1
7.		Как лучше понять информацию?	1
8.		Барьер на пути информации. Виды барьеров.	1
9.		Барьеры, которые создаю я сам.	1
10.		Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	1
11.		Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	1
12.		Стереотипы в общении.	1
13.		Позиции в общении.	1
14.		Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	1
15.		Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	2
16.		Практическое занятие «Стили общения».	1
17.		Конфликт. Причины, виды.	1
18.		Человек в конфликте. Эмоции.	1
19.		Стили поведения в конфликте.	1

20.	Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	1
21.	Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	1
22.	Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!	1
23.	А зачем мне это?	1
24.	Ролевая игра «разреши конфликт».	1
25.	Доверие, недоверие.	1
26.	Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	1
27.	Умение слушать.	1
28.	Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	1
29.	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми».	3
30.	Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	1
31.	Итоговое занятие.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>