

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Невского района Санкт-Петербурга  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ШКОЛА № 690 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«Принята к использованию»

Рук.МО

*Жаилекова И.В.*

«30» 08 2022 г.

«Принята»

Протокол педагогического совета № 1 от 31.08.2022

«Утверждаю»

Директор ГБОУ №690

*Соловьев В.Ю.*

В.Ю.Соловьева

Приказ № 266 \_ от 31.08.2022



**ПРОГРАММА**  
внеклассной деятельности

**«Мой мир»**  
для 5 «Г» класса  
**комплекс воспитательных мероприятий:**  
деятельность ученических сообществ,  
педагогическая поддержка обучающихся и  
обеспечение их благополучия в пространстве школы

**Составитель:**  
**Ганзя Наталья Александровна**

**Санкт-Петербург**  
**2022 год**

## **Пояснительная записка**

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

*Задачи курса:*

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в саморазвитии;
- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологического здоровья ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся;
- создавать условия для развития личности каждого подростка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

*Прогнозируемые результаты:*

*Личностные результаты:*

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

*Метапредметные результаты:*

- умение работать с личностными методиками
- умение работать в команде
- умение доказать свою точку зрения
- умение определять последовательность событий

*Регулятивные результаты:*

- целеполаганию
- планированию
- прогнозированию
- контролю
- коррекции
- оценке
- волевой саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии;

*Коммуникативные результаты:*

- умение объяснить свой выбор
- строить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора
- умение задавать вопросы
- умение формулировать вопросы
- способность учитывать позицию собеседника.
- уважительное отношение к иному мнению.
- и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками.
- эмоционально нравственная регуляция поведения в конфликтных ситуациях

*Особенности содержания программы и организации процесса обучения:*

Занятия проводятся для групп одной параллели равных по уровню образования разрабатывается практика межвозрастных занятий в рамках линейного расписания; вне расписания учебных занятий. По расписанию внеурочной деятельности раз в неделю в *форме* - внеурочных занятий - аудиторно (в классе), Продолжительность занятия – 45 мин группы.).

***Раздел 1. «Что значит Я – подросток?». Самопознание. (16 часов).***

Данный раздел создает условия для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений. Формирует возможности для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формирует у подростков навыка распознавания эмоций другого человека. Создает условия для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций. Создает условия для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира. Создает условия для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).

***Раздел 2. «Развитие навыков, помогающим подростку общаться конструктивно, не прибегая к конфликтам. Основы конструктивного взаимодействия (конфликтология) (18 часов).***

Данный раздел создает условия для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме. Создает условия для обращения подростков к собственному опыту агрессии. Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий. Способствует развитию навыков, помогающих подростку конструктивно общаться и разрешать конфликтные ситуации: развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия, тренировка «Я – высказываний», «Комплименты».

**Учебно-тематический план:**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Характеристика деятельности учащего</b>
<b><i>Раздел 1. «Что значит Я – подросток?». Самопознание.</i></b>			
1.	Что значит – «я подросток».	1	Обсуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.
2.	Как узнать эмоцию?	1	Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека
3.	Я – наблюдатель.	1	Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.
4.	Мои эмоции.	1	Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.

5.	Эмоциональный словарь.	1	Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.
6.	Чувства «полезные» и «вредные».	1	Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций.
7.	Сказка «Страна Чувств».	1	Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобляемых эмоций.
8.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1	Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.
9.	Какие чувства мы скрываем?	1	Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью неверbalных и верbalных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.
10.	Маска.	1	Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.
11.	Я в «бумажном зеркале».	1	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).
12.	Бумажное отражение.	1	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).
13.	Что такое страх?	1	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
14.	Страхи и страшилки.	1	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
15.	Страшная-страшная сказка.	1	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

			Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
16.	Побеждаем все тревоги.	1	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
<b>Раздел 2. «Развитие навыков, помогающим подростку общаться конструктивно, не прибегая к конфликтам. Основы конструктивного взаимодействия (конфликтология)».</b>			
17.	А что они обо мне подумают	1	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.
18.	Страх оценки.	1	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.
19.	Злость и агрессия.	1	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.
20.	Как справиться со злостью?	1	Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (верbalных и неверbalных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.
21.	Лист гнева.	1	Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.
22.	Обида.	1	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.
23.	Как простить обиду.	1	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.
24.	Ах, в чем я виноват.	1	Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.
25.	Что такое эмпатия?	1	Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков.

26.	Зачем мне нужна эмпатия?	1	Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.
27.	Развиваем эмпатию.	1	Создание условий для развития эмпатии учащихся.
28.	Еще раз про эмпатию.	1	Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.
29.	Эмпатия в действии.	1	Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.
30.	Способы выражения чувств.	1	Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.
31.	Способы выражения чувств.	1	Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.
32.	Тренировка «Я – высказываний».	1	Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».
33.	Комplименты.	1	Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.
34.	Итоговое занятие.	1	Создание условий для рефлексии собственных достижений на уроках психологии в 5 классе.

## **Методическое и информационное обеспечение**

*Учебники и учебные пособия к курсу:*

1. Дереклеева Н.И Модульный курс учебной и коммутивной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М. : ВАКО, 2006
2. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011
3. Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005

*Интернет-ресурсы к курсу:*

1. <https://studfiles.net/preview/5373503/page:9/>
2. [http://window.edu.ru/resource/989/76989/files/Uchebnik\\_Semejnoe-2010.pdf](http://window.edu.ru/resource/989/76989/files/Uchebnik_Semejnoe-2010.pdf)
3. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_10699/6e2829afe7edbdbbe54047b79b4784cabcc45d53](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/6e2829afe7edbdbbe54047b79b4784cabcc45d53)
4. <https://nsportal.ru>
5. <http://gimnaz.ru/media/attachment/samopoznanie.pdf>
6. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2012/08/24/rabochaya-programma-i-kalendarno-tematiceskoe-planirovaniye-0>
7. <https://kopilkaurokov.ru/vsemuchitelam/planirovaniye/rabochaia-proghramma-vnieurochnoi-dieatiel-nosti-poznai-siebia-5-6-klass>

# ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ