

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему я» (5-6 класс)**

**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Предполагаемые результаты программы:**

1. Улучшатся навыки общения детей друг с другом.
2. Дети станут более доброжелательны друг к другу.
3. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся.

**Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения курса.**

В результате изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования

**Личностных результатов:**

- *Формирование* внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- *Формирование* выраженной учебно-познавательной мотивации учения;
- *Делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- *Адекватного понимания* причин успешности или не успешности поведенческой деятельности;
- *Определять и высказывать* под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

**Метапредметных результатов :**

*Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *планировать* свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем

плане;

- *Проговаривать* последовательность действий .
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности товарищей.

*Познавательные УУД:*

- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах.
- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.

*Коммуникативные УУД:*

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего – речевые, средства для решения различных коммуникативных задач,
- Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- Формулировать собственное мнение и позицию;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения

интересов;

## 2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

№	Тема	Содержательные линии психолого-педагогического сопровождения программы	
		Познавательный аспект программного материала	Содержание программного материала
1	Введение в мир психологии.	Мотивировать учащихся к занятиям психологией	Ведущий сообщает учащимся о начале занятий, спрашивает, известно ли им слово «психология», и, получив утвердительный ответ, предлагает подумать над тем, зачем ее нужно изучать.  (Содержание можно ознакомиться в ОУ у педагога - психолога)

Программа групповых занятий для подростков обеспечивает формирование психологического здоровья в соответствии с его трехкомпонентной структурой, а с другой — выполнение возрастных задач развития. Основные направления групповой 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, то есть помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает, прежде всего, развитие умения сделать выбор, готовности нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление отличается своим наполнением для учащихся разных классов, но в целом оно обеспечивает формирование к концу подросткового возраста эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного

самоопределения (Л.И. Божович). При этом под эго-идентичностью, согласно Э. Эриксону, понимается ощущение собственной целостности, активности и жизненной силы, осознание собственной ценности и компетентности. Половая идентичность это представление о своем поло-ролевом поведении. Личностное самоопределение, по мнению Л.И. Божович, связано с формированием внутренней позиции взрослого человека, которая проявляется в осознании себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего. Оно предполагает сформированность у старших подростков определенной смысловой системы представлений о мире и самом себе, постановку вопроса о смысле собственного существования, а также выбор профессии.

Рассмотрим основные **методические средства**, используемые при разработке программы групповых занятий.

### **Интеллектуальные задания**

Эти задания полезно давать в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее.

Обычно мальчики проявляют меньший, чем девочки, интерес к занятиям. Игровая форма заданий позволяет им активно включиться в происходящее. Важно также отметить, что интеллектуальные задания как форма работы являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

«**Найди слово**». Подростки должны найти лишнее слово: страх, злость, ненависть (*страх*); страх, беспокойство, злость (*злость*); доброта, спокойствие, доверие (*спокойствие*).

«**Психологические примеры**». Дети говорят о том, как они понимают следующие психологические примеры, и по желанию предлагают свой вариант «решения» какого-либо примера (понятно, что вариантов решения может быть несколько).

Зависть + Высокомерие = **Одиночество**;

Доверие + Хорошее Настроение = **Счастье**;

Неуверенность + Тревога = **Злость**.

«**Самое длинное**». Подросткам предлагается составить самое длинное предложение со словом «воля», затем со словом «терпение», и наконец — со словом «сочувствие».

## Ролевые методы

Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. Основные нарушения ролевого развития у детей и подростков это ролевая ригидность — неумение переходить из роли в роль, ролевая аморфность — неумение принимать ту или иную роль, отсутствие ролевой креативности — неумение продуцировать новые образы, принятие негативных ролей, например «козел отпущения» или «классный шут».

Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, то есть усиленном варианте.

Ролевые методы можно разделить на две подгруппы: ролевую гимнастику (ролевые действия и принятие ролевых образов) и ролевые ситуации.

С подростками чаще работают с помощью метода принятия ролевых образов: социальных и семейных ролей (учителя, директора, друзей и недругов, мамы, бабушки и т. п.), образов неодушевленных предметов (стола, шкафа, машины, лодки и т. п.). Персонаж изображается при помощи мимики и жестов, может озвучиваться.

В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с положениями, релевантными тем случаям, которые характерны для их реальной (и значимой для них) деятельности, и ставятся перед необходимостью изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.

Приведем примеры упражнений из этой группы.

**«Беседа».** Подростки делятся на пары, каждой из которых нужно организовать диалог на разные темы из роли взрослых, обращая друг к другу по имени, отчеству. Примерные темы: «Как надо воспитывать детей», «Как быть, если ребенок не хочет учить уроки».

**«Встреча».** Ведущий разыгрывает с несколькими участниками ситуацию: «Встреча через 10 лет на станции метро “Кунцевская”». При этом он задает подростку различные вопросы. Чем ты сейчас занимаешься? Где бываешь по выходным? Живешь один или с родителями? Чем увлекаешься? и т.п. После нескольких ситуаций задавать друг другу вопросы могут сами ребята.

**«Агрессивный... продавец».** Группа делится на две команды. Один из членов каждой команды показывает без слов агрессивного человека в той или иной социальной или семейной роли: учитель, продавец, шофер, отец, мать, брат. (Перед этим представитель каждой группы вытягивает карточку с названием роли.) Остальные участники должны отгадать, в какой роли он выступает. Выигрывает та команда, представители которой были наиболее выразительны и роли которой верно угаданы. Затем игра повторяется с теми же персонажами, но уже не в агрессивном, а в «добром» состоянии.

## Коммуникативные игры

Коммуникативные игры делятся на три группы:

1. игры, направленные на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства и дать ему вербальное или невербальное поглаживание;
2. игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
3. игры, обучающие умению сотрудничать.

Приведем примеры упражнений.

**1 группа. «Волшебное зеркало».** Группе нужно посмотреть в него, постараться увидеть по очереди каждого участника и разглядеть в зеркале все сильные стороны, за которые его уважают родители, учителя, друзья.

**2 группа. «Одиночество в классе».** Ведущий говорит подросткам о том, что одиноким себя можно чувствовать, даже находясь среди людей, например, в классе. Он просит придумать ситуации, в которых один из учеников чувствует себя одиноким. Далее подростки по очереди «превращаются в одинокого», стараясь как можно ярче описать его мысли и чувства. Некоторые чувства и мысли можно записать на доске. После все вместе определяют, кому удалось наиболее точно сыграть роль одинокого человека.

**3 группа. «Конфликтные ситуации».** Далее ведущий задает учащимся конфликтные ситуации, а они, разделившись на три команды, придумывают и проигрывают варианты их развития (наступление, обсуждение, отступление, уход).

«Учительница Нина Петровна сделала Толе несправедливое замечание»;

«Мама лишила Толю на неделю компьютера за несправедливое замечание в дневнике»;

«Ваня подговорил ребят обстрелять Толю на прогулке горохом из трубочек».

## Игры, направленные на развитие воображения

Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры.

В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации (что произойдет, если учительница припрыгает в класс на одной ножке?), либо все вместе сочиняют сказки или подбирают различные ассоциации к какому-либо слову.

Невербальные игры предполагают изображение подростками по-разному «как можно интереснее» того или иного живого существа или неживого предмета, то есть несколько пересекаются с ролевыми методами.

**Вербальные игры. «Ассоциации».** Ведущий предлагает учащимся обратиться к изучению другой группы изменений, которая была названа «Развитие». Для этого проводится игра в ассоциации. Подростки придумывают, каким бы они могли быть цветком сейчас и в будущем. Ведущий спрашивает подростков почему и как менялись их ассоциации. Делается вывод о том, что в подростковом возрасте каждый человек развивается, важно осознавать процесс этих изменений.

**«Ассоциации».** Ведущий говорит о том, что вера в себя, или уверенность в себе, у каждого свои, и чтобы ребята осознали это, предлагает игру в ассоциации. Он задает вопросы: «Если бы ваша вера в себя была деревом, то каким?», «Если погодой, то какой?»

**Невербальные игры. «Превратись в животное».** В соответствии с полученными карточками учащиеся превращаются в различных животных и ищут себе пару (слон — слоницу, муравей — муравиху, козел — козу и т.п.) с помощью только невербальных средств (в первом туре), используя только звуки (во втором туре).

**«Превратись в возраст».** Ведущий раздает подросткам карточки с указанием возраста человека. Дети должны невербально изобразить человека, доставшегося им (0, 5, 10, 15, 20, 40, 60, 80 лет), остальные определяют возраст. Во втором туре карточки перемешиваются, и подростки из разного возраста произносят слово «Здравствуйте».

**«Если я камушек».** Ребятам предлагается рассказать, что они могут увидеть вокруг себя, что почувствовать, если превратятся в камушек, травку, облако, потолок. Делается вывод о том, что из разных позиций один и тот же предмет или явление видятся по-своему.

### **Задания с использованием терапевтических метафор**

Подростковый период — это резкий скачок в развитии, дающий ребенку большие возможности осознания себя. Поэтому так важно использовать в работе с подростками основанные на терапевтических метафорах сказки и притчи.

К компонентам терапевтической метафоры относятся:

- метафорический конфликт — появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т. п.);
- метафорический кризис — наступление невыносимой для героя ситуации, несущей символику смерти;
- поиск и нахождение ресурсов внутри себя — открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;
- торжество и праздник — переживание ситуации успеха, признания со стороны окружающих.

Говоря о метафорах, можно выделить две основные группы. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки скорее развивающего, чем терапевтического

характера, способствующие решению ими возрастных задач развития, приобретению гуманистической жизненной философии. Помимо разрешения трудных ситуаций и содействия развитию подростков, систематическая работа с метафорами приведет к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху. Таким образом, у подростка формируется «механизм самопомощи» — «ищи силы для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдешь и ты наверняка преодолеешь трудности».

Помимо терапевтических сказок-метафор достаточно продуктивно использовать для обсуждения с подростками притчи. Они, как достаточно неопределенный стимульный материал, позволяют выйти на проблемные области.

### **Задания на формирование «эмоциональной грамотности»**

Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Необходимость данных умений можно понять, обратившись к рассмотрению феномена алекситимии как предпосылке психосоматических расстройств. Сегодня алекситимия понимается в первую очередь как неспособность человека выразить и описать в словах свои внутренние переживания, неспособность к дифференциации чувств и телесных ощущений, недостаточность воображения, ригидность. Приведем примеры упражнений из этой группы

«**Закончи предложение**». Подростки бросают друг другу мяч и называют те или иные чувства, каждый раз начиная со слов: «Я имею право на... (страх, радость, гнев...) и т.д.»

«**Подросток рассердился**». Подростки делятся на две команды. Каждая получает по одной картинке неопределенного содержания (можно использовать стимульный материал ТАТ). Командам нужно придумать рассказ о подростке, который очень сильно на кого-то рассердился или обиделся.

«**Копилка эмоциональных реакций**». Учащимся предлагается вспомнить любые провоцирующие фразы (типа «Выйди вон», «Ты — дурак бестолковый») и указать всевозможные ответные реакции: крик, слезы, смех и т.д. Таким образом, набирается «копилка» эмоциональных реакций.

### **Когнитивные методы**

Эти методы основываются на утверждении, что причиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения. Когнитивные психотерапевты полагают, что наиболее важным является освобождение от абсолютистского мышления, содержащего убеждение о том, что люди и весь мир *должны* принадлежать индивиду или же, наоборот, сам индивид *должен* полностью принадлежать окружающим.



**«Подростки не понимают... Родители не понимают...»** Ведущий бросает подросткам поочередно то синий, то красный мячик. Те, кому попадает в руки синий мячик, заканчивают предложение «Подростки не понимают, что родители...» Те, кому попадает красный — «Родители не понимают, что подростки...»

В результате обсуждения игры делается вывод, что необходимо искать точки понимания в семье, учиться договариваться.

### **Дискуссионные методы**

Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

**«Зачем люди мечтают».** Ведущий рассказывает ребятам об одних родителях, которые «приходили к нему на консультацию». И вот они поспорили друг с другом. Отец сказал: «зачем вы учите моего сына фантазировать. Зачем учите мечтать? Это совершенно бесполезное занятие, денег оно не приносит. Лучше развивайте его память». А мама возражала: «Разве может человек жить без мечты?»

Ведущий спрашивает ребят, с кем мы они согласились и почему.

Подводя итоги описанию методов групповых занятий с подростками, можно сделать вывод, что основа этих занятий — это обучение учащихся жизненно важным навыкам, психосоциальной компетентности — способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром. И включение подростков в такие занятия будет способствовать не только сохранению психологического здоровья, но и повышению учебной мотивации, работоспособности, стабилизации внимания и памяти, снизит риск наркомании и алкоголизации