

бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нюксенская средняя общеобразовательная школа»
с. Нюксеница, Вологодская область

Принято педагогическим советом
Протокол от 28.08.2024г №1



Утверждено приказом директора
от 28.08.2024г №01-03/363

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Азбука общения»
5 класс

Составитель: Терехова Ирина Александровна,
педагог-психолог

2024 – 2025 учебный год

Рабочая программа является эффективной формой психологического сопровождения пятиклассников: дети получают навыки эффективного общения, самопознания, а также базовые психологические знания, которые помогают успешной адаптации к средней школе. Программа реализует социальное направление внеурочной деятельности детей.

1. Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях,

9

угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

7) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД: осознавать свои личные качества, способности и возможности; — осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции; — овладеть 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.

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.

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.

Предметные результаты осознавать собственную полезность и ценность, основные способы — психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе; уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса — познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы; применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих — у ребенка проблем и путей их решения, полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

2. Содержание программы

Раздел 1 Введение.

Введение. Знакомство.

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Игра «Ассоциация». Счастье - это... Рисунок счастливого человека.

Раздел 2. Я-пятиклассник. Я - это Я.

Кто Я, какой Я?

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

Мы все разные.

Упражнение «Чем мы похожи». Упражнение «Примерим костюм»

Я могу.

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.

Я – это Я.

Понятие индивидуальности

Я нужен.

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.

Я мечтаю.

Мои мечты. Я - невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.

Я — это мои цели. Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

5

Я - это мое детство.

Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я - помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я - дружная семья.

Карта моего будущего.

Рисунок моего будущего. Дискуссия.

Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее.

Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.

Чувства бывают разные.

Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой.

А я против!!!

Упражнения в умении сказать нет.

Стыдно ли бояться?

Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

Храбрый трус.

Иметь страхи не стыдно. Все мы чего-то боимся.

Имею ли я право сердиться и обижаться?

Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помоги те маме. Рисуем обиду.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир

Каждый видит и чувствует мир по-своему.

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Гели я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.

Мое и только мое.

Понятие индивидуальности. Отстаивание своей точки зрения.

Любой внутренний мир ценен и уникален.

Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.

Трудные ситуации могут научить меня.

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.

Отрицательный опыт тоже опыт.

Принятие поражений и побед. Проявление внутренней силы в трудной ситуации.

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

Внутренние ресурсы человека

Понятие стрессоустойчивости

Раздел 5. Я и ты.

Я и мои друзья.

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок».

У меня есть друг.

Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

Давай дружить.

Что делать если со мной никто не дружит.

Я и мои «колючки».

Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.

Идеальных не бывает.

Осознание своих достоинств и недостатков.

Одиночество.

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот.

Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

Я не одинок в этом мире.

Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок»

Скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты.

Выбор друзей. Лидер или ведомый.

Раздел 6. Мы начинаем меняться.

Нужно ли человеку меняться?

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Гофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

Я такой один.

Самооценка. Принц или нищий.

Самое важное - захотеть меняться.

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пжелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

Письмо будущему пятикласснику.

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

3. Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов, необходимых на изучение
1	Введение.	1
2	Я – пятиклассник. Я – это Я.	3
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	1
4	Я и мой внутренний мир	1,5
5	Я и ты	1
6	Мы начинаем меняться	1
ИТОГО:		8,5 часов