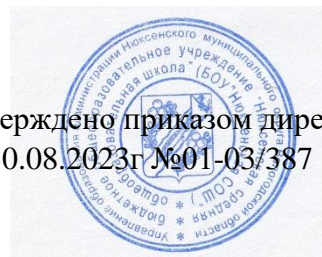


бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нюксенская средняя общеобразовательная школа»  
с. Нюксеница, Вологодская область

Принято педагогическим советом  
Протокол от 30.08.2023г №1

Утверждено приказом директора  
от 30.08.2023г №01-03/387



**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Азбука общения»**  
**5 класс**

Составитель: Терехова Ирина Александровна,  
педагог-психолог

2023 – 2024 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

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов, необходимых на изучение</b>
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>8,5 часов</b>