

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

5 КЛАСС

Введение в мир психологии.

Введение в психологию. Я-пятиклассник.

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

Я – это Я.

Кто Я, какой Я? Мини-сочинение «Какой я и чем отличаюсь от остальных»

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.

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 нужен.

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

Я мечтаю. Мини-сочинение «Мои мечты»

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».

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.

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

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. Тренинг «Коробка счастья».

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».

Имею ли я право сердиться и обижаться? Коллективный рисунок «Рисуем обиду»

Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

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. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.

Любой внутренний мир ценен и уникален. Мини-сочинение «Я и мой внутренний мир»

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

Кто в ответе за мой внутренний мир?

Кто в ответе за мой внутренний мир? 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.

В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Мини-сочинение «Я и моя внутренняя сила».

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

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.

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.

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»

Мы начинаем меняться

Нужно ли человеку меняться.

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

Самое важное - захотеть меняться.

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

Письмо будущему пятикласснику.

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;

формирование мотива самопознания и саморазвития;

моделирование поведения в различных ситуациях, осознание себя и своего места в жизни, определение оптимального стиля поведения;

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;

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;

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;

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;

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

формирования умения преодолевать трудности, опираясь на внутренние резервы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

формирование позитивного образа Я: абсолютное принятие человеком самого себя при достаточно полном знании самого себя;

овладение навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;

умение прогнозировать последствия собственных поступков;

формирование толерантности: принятия других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т.п.;

формирование умения понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих;

развитие умения сделать выбор и готовности нести за него ответственность на основе внутренней позиции взрослого человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

развивать познавательные интересы, структурировать знания. применять умения в области самоанализа и саморазвития;

осознавать свои качества личности, проводить саморефлексию, повышать самооценку;

формировать мотивы достижения и социального признания;

развивать способности к целеполаганию и прогнозированию результатов своей деятельности;

развивать навыки выявления причинно-следственных связей, построения логической цепи рассуждений и прогнозирования результатов своей деятельности;

уметь налаживать контакты с окружающими, владеть навыками самоконтроля;

распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей;

развивать познавательные интересы, проводить саморефлексию эмоциональных состояний, овладевать способами свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим;

делать выбор в учебных ситуациях и отвечать за свой выбор;

планировать деятельность в учебной и жизненной ситуациях;

осознавать свои качества личности, проводить саморефлексию эмоциональных состояний;

развивать готовность к сотрудничеству и дружбе, формировать умение понимать и принимать других людей;

принимать себя, развить умение объективно оценивать сильные и слабые стороны своего характера, стремление преодолевать свои слабости, использовать достоинства и преимущества;

развивать познавательный интерес, эмпатию и сопереживание;

проводить саморефлексию, повышать самооценку, развивать эмпатию и сопереживание;

осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него;

строить речевое высказывание в устной форме;

проявлять сопереживание к другим людям;

проводить саморефлексию, формировать мотив к позитивному самоизменению;

овладеть способами оценки, корректировки своих действий.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Введение в мир психологии				
1.1.	Зачем человеку занятия психологией	1	Беседа	https://proektoria.online
Раздел 2. Я – это Я				
2.1.	Выявление сформированности образа Я и самоотношения	1	Беседа, тестирование	https://proektoria.online
2.2.	Кто я, какой я?	1	Беседа, психологические упражнения	https://proektoria.online
2.3.	Я- могу	1	Беседа, психологические упражнения, работа со сказкой	https://proektoria.online
2.4.	Я нужен!	1	Беседа, психологические упражнения	https://proektoria.online
2.5.	Я мечтаю	1	Беседа, психологические упражнения, работа со сказкой	https://proektoria.online
2.6.	Я – это мои цели	1	Беседа, работа со сказкой, рисование	https://proektoria.online
2.7.	Я – это мое детство	1	Беседа, психологические упражнения, рисование	https://proektoria.online
2.8.	Я – это мое настоящее.	1	Беседа, работа со сказкой, рисование	https://proektoria.online

2.9.	Я – это мое будущее	1	Психологические упражнения, коллаж	https://proektoria.online
Итого по разделу:		9		
Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства				
3.1	Чувства бывают разные	1	Беседа, психологические упражнения	https://proektoria.online
3.2	Стыдно ли бояться?	1	Беседа, психологические упражнения	https://proektoria.online
3.3	Имею ли я право обижаться?	1	Беседа, работа со сказкой, рисование	https://proektoria.online
Итого по разделу:		3		
Раздел 4. Я и мой внутренний мир				
4.1	Каждый видит мир и чувствует по- своему	1	Беседа, психологические упражнения	https://proektoria.online
4.2	Любой внутренний мир уникален	1	Беседа, психологические упражнения	https://proektoria.online
Итого по разделу:		2		
Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?				
5.1	Диагностика личностной сферы. Методика «Самооценка личности»	1	Психологическое тестирование	https://proektoria.online
5.2	Трудные ситуации могут научить меня	1	Беседа, психологические упражнения, работа со сказкой	https://proektoria.online

5.3	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	1	Беседа, психологические упражнения, работа со сказкой	https://proektoria.online
5.4	Промежуточная аттестация	1	зачет	
Итого по разделу:		4		
Раздел 6. Я и Ты				
6.1	Изучение готовности к учащимся к сотрудничеству и дружбе. Тест «Терпимый ли ты человек?»	1	Психологическое тестирование	https://proektoria.online
6.2	Изучение готовности к учащимся к сотрудничеству и дружбе. Методика «Самоанализ личности»	1	Психологическое тестирование	https://proektoria.online
6.3	Я и мои друзья	1	Беседа, психологические игры	https://proektoria.online
6.4	У меня есть друг	1	Беседа, психологические упражнения	https://proektoria.online
6.5	Я и мои «колючки»	1	Беседа, психологические упражнения, рисование	https://proektoria.online
6.6	Что такое одиночество	1	Беседа, психологические упражнения, рисование	https://proektoria.online
6.7	Я не одинок в этом мире	1	Беседа, психологические упражнения, рисование	https://proektoria.online
Итого по разделу:		7		
Раздел 7. Мы начинаем меняться				
7.1	Автопортрет	1	Психологическая игра	https://proektoria.online

7.2	Человек в современном мире	1	Беседа	https://proektoria.online
7.3	Нужно ли человеку меняться?	1	Беседа, психологические упражнения	https://proektoria.online
7.4	Самое важное – захотеть менять	1	Беседа, психологические упражнения	https://proektoria.online
7.5	7 базовых принципов осознанного человека	1	Беседа, просмотр видео ролика	https://www.youtube.com/watch?v=a0EsdWiU8Xg&ab_channel=ElinaFed
7.6	Диагностика готовности к саморазвитию	1	Психологическое тестирование	https://proektoria.online
7.7	Саморазвитие и моя будущая жизнь	1	Беседа, психологические упражнения, рисование	https://proektoria.online
7.8	Промежуточная аттестация	1	зачет	
Итого по разделу:		8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		