



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «ЯСНОПОЛЯНСКИЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС им.Л.Н.ТОЛСТОГО»

(ОБОСОБЛЕННОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ЦЕНТР
ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ТУЛЬСКОЙ
ОБЛАСТИ «СОЗВЕЗДИЕ»)

Ларина Ирина Викторовна
Подписано цифровой подписью: Ларина Ирина Викторовна
Дата: 2024.09.02 14:20:33 +03'00'

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
ОП ГОУ ТО "Яснополянский комплекс"-
ЦПОД ТО «Созвездие»
протокол № 5 от 29.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора
ГОУ ТО "Яснополянский комплекс"
И.В. Ларина
приказ №133-ОД (с) от 02.09.2024 г

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школьный климат –
комфортная погода»
(9 класс)

Составил:
Педагог-психолог
М.М. Филимонова

г. Новомосковск
2024 год

Пояснительная записка.

Подростковый возраст как переходный от детства к зрелости всегда считался критическим. Он является самым острым и самым длительным. В течение этого периода происходит ломка и перестройка большинства прежних отношений подростка к окружающему его миру и собственной личности, формируется та жизненная позиция, с которой подросток начинает самостоятельную жизнь.

Стремление к самоопределению у подростков обусловлено необходимостью становления своего места в обществе, определения своего назначения в жизни.

Отсутствие адекватных форм общения и моделей социального поведения приводят к недостаточной подготовленности к дальнейшим жизненным ситуациям. Последствия этих нарушений сказываются и во взрослой жизни, в трудностях адаптации к новым условиям и отношениям. В силу неправильно формирующегося опыта общения дети зачастую занимают по отношению к другим людям агрессивно-негативную позицию. Неадекватные аффективные реакции (драчливость, конфликтность, агрессия, грубость) выступают защитной реакцией на неудовлетворенность жизненно важных потребностей, позволяющей ребёнку не снижать оценку своих возможностей.

Обновленный ФГОС основного общего образования ориентирует современную школу на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся. Эта задача решается в том числе и посредством введения курсов внеурочной деятельности. Одним из актуальных из них может стать курс, на создание и сохранение благоприятного психологического школьного климата.

Создание и сохранение благоприятного психологического климата в школьном коллективе является целью и критерием успешности образования. Обучение в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане.

Благоприятный психологический климат образовательной организации является одним из важнейших условий повышения качества образования. Современная психология называет психологическим климатом коллектива психическое состояние, характеризующееся самочувствием каждой личности в группе, уровнем ее удовлетворенности и комфорта. Работа по формированию благоприятного психологического климата в образовательной организации - актуальная задача, направленная на развитие нравственности и актуализации моральных чувств, реализации личностного потенциала каждого участника образовательных отношений.

Психологический климат складывается из того, как люди чувствуют себя в школе, каковы их общие нормы, ценности и цели, каковы чувства, которые вызывает школьная среда со всеми её элементами, и отношения учеников друг с другом и с учителями. Позитивный школьный климат

включает нормы, ценности и ожидания, которые создают и поддерживают чувство физической, эмоциональной, социальной безопасности и тем самым способствуют обучению и личностному развитию школьников, помогают вырастить полноценных членов общества.

Образовательная среда, с точки зрения воспитания, обучения и социализации личности, выступает важным условием формирования личности школьника, определяет его деятельностную активность по освоению и присвоению жизненного пространства, влияет на развитие ценностных ориентаций, активизирует его мотивационные установки в процессе социализации.

Школьный климат относится к тем педагогическим образованиям, которые имеют сложную структуру, формируются достаточно долго и не возникают сами по себе в результате самоорганизации. Для его полноценного развития необходимы комплексные и целенаправленные усилия.

Актуальность программы.

Создание благоприятного психологического климата в классе является важным компонентом педагогической работы, поскольку психологически здоровые, творческие, уверенные в своих силах люди представляют особую ценность для современного общества.

Психологический климат класса – это система отношений, влияющих на самочувствие личности и тем самым определяющих направленность и характер деятельности, а значит, и развития личности.

В современной психологической науке под социально-психологическим климатом (от греч. klima (klimatos)-наклон) понимается качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе.

Насколько ученику будет комфортно в коллективе, зависит его успешность в учебной и внеурочной деятельности. Решение психологических проблем учащихся снижает тревожность, повышает учебную мотивацию, повышает общий эмоциональный фон, настроение учеников.

Немаловажную роль благоприятный психологический климат играет и для классного руководителя. Спланировать и эффективно реализовать работу с классом, достичь всех намеченных целей, можно только при условии, что в коллективе царит взаимопонимание между участниками образовательного процесса.

Современная школа не сводится только к образовательным успехам, учебным занятиям, материальному обеспечению. Не менее важны и

социальное самочувствие учеников, и их удовлетворенность тем временем, которое они проводят в школе, что, в свою очередь, влияет на их отношение к учебе, интерес к предметам и готовность учиться. Школьный климат — это качество и характер школьной жизни. Он включает в себя нормы, ценности и ожидания, которые создают и поддерживают чувство физической, эмоциональной, социальной безопасности и тем самым способствуют обучению и личностному развитию школьников, помогают вырастить полноценных членов общества.

Целью программы является создание психолого-педагогических условий по формированию позитивного школьного климата, способствующего эмоциональному благополучию детей и эффективному учебному процессу.

Программа «Школьный климат – комфортная среда» направлена на развитие эмоционального и социального интеллекта через создание в группе детей дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и с педагогом. Дети приобретают социальный опыт и учатся общаться с чуткостью и уважением. Кроме того, программа направлена на формирование навыков конструктивного общения. В процессе участия в данной программе подростки смогут увидеть себя со стороны собеседника, это научит лучше разбираться в себе и в окружающих людях. В ходе занятий формируется умение общаться, сохраняя хорошие отношения, навыки уверенного поведения, способность работать в команде и совместно принимать решения, которая становится все более важной и актуальной в этом возрасте.

Программа разработана таким образом, чтобы ее реализация позволяла:

- обеспечить единство обязательных требований ФГОС к результатам освоения программ основного общего образования;
- расширить возможности индивидуального развития обучающихся; - учитывать в работе школьную программу воспитания, то есть соединить учебную и воспитательную деятельность;
- сочетать индивидуальную и совместную работу обучающихся на основе осознания ими личной ответственности и объективной оценки личного вклада каждого в решение общих задач.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий.

Программа может быть реализована в работе со школьниками 9,10, 11 классов, а также в разновозрастных группах подростков 9-11 классов.

Программа курса рассчитана на 34 часа. Периодичность 1 в неделю.

В рамках реализации программы предусмотрены такие формы, как: диагностирование, проведения занятий, беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, деловые игры, индивидуальное и групповое консультирование. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание

индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою самостоятельность.

Особенности работы педагога по программе.

На каждом этапе своей работы школьник вправе рассчитывать на помощь педагога. А педагог должен быть готов такую помощь оказать. Делать это нужно крайне деликатно: не подменяя своим трудом труд ребенка, не лишая его самостоятельности, не гонясь за результатом ради результата.

Данный курс носит практико-ориентированный и личностноориентированный характер. Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей. Педагогу очень важно учитывать личностные особенности, внимательно относиться к индивидуальности каждого обучающегося. В том случае, если возникает риск психологической травматизации, конфликта, неготовности обучающегося к рефлексии следует изменить подход к обсуждению темы, сделать его более абстрактным и не оказывать давления на обучающегося. То же самое в полной мере относится ко всем практическим упражнениям, используемым в курсе.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Введение в курс и знакомство (4 ч).

Проведение первичной психолого-педагогической диагностики. Выявление характерологических особенностей обучающихся, изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации, позволяющей определить наличие негативных тенденций психики, исследовать коммуникативные и организаторские склонности.

Установление контакта с учащимися, выявление уровня сплоченности группы. Информирование о курсе внеурочной деятельности. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. Введение и обсуждение правил. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия. Получение обратной связи. Выбор ритуала прощания.

Повтор правил поведения в группе. Повтор правил поведения в группе. Знакомство с понятием «коллектив». Уровни развития коллектива. Формирование у учащихся представлений о себе, как о члене коллектива. Упражнение «Нарисуй и передай». Упражнение «Принцесса, Дракон, Самурай». Обсуждение результатов упражнений. Подведение итогов занятия.

Формирование и развитие навыков группового взаимодействия. снятие психофизического напряжения, сплочение группы. Упражнение «Говорящие руки». Упражнение «Квадрат». Упражнение «Мисс Мамбл». Подведение итогов занятия.

Раздел 2. Я и мои эмоции (10 ч).

Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении; выражение своих чувств и эмоций (вербально и невербально); распознавание чувств других людей. Чувства еще называют «эмоциями». Чувства — это то, как мы переживаем разные события. «Ощущение» чувств в теле. Составляющие чувства: в теле, в голове. Многоликость чувств.

Формирование представления о различиях в проявлении мыслей, чувств и поведения; развитие способности выражать свои чувства и эмоции, а также распознавать чувства других людей. Что такое мысли, что такое чувства. Поведение как способ выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой. Поведение с другими людьми.

Осознания амбивалентности эмоций. Создание условий для «нормализации» переживания социально-неодобряемых эмоций. Развитие этических чувств, доброжелательности. Показывать эмоции и распознавать их.

Эмпатия. Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствие другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и

сопереживание. Ощущение чувства другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии.

Знакомство с понятием стресса, его внешними проявлениями; введение приемов разрядки стресса. Что такое стресс. Стресс как реакция организма на внешние события. Причины стресса. Внешние проявления стресса. Стресс как телесное ощущение. Тревога, страх, паника, испуг. Способы справляться со стрессом. Стресс у другого. Как распознать стресс у товарища. Что можно сделать, чтобы помочь другому справиться со стрессом.

Кто я такой. Мои личностные особенности. Формирование умения ценить свои особенности. Самооценка. Развитие позитивной самооценки. Как я выражаю свои эмоции. Мое поведение в разных ситуациях. Мои слабые и сильные стороны. Мои навыки и умения. Моя внешность. Мое отношение к другим. Мои достоинства и недостатки.

Что такое эмоции. Переживания человека как отражение внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека. Наше отношение к происходящему вокруг и к самому себе. Эмоция как исходная причина поступка. Восприятие эмоций. Мое эмоциональное состояние. Эмоциональное состояние партнера по общению. Какие бывают эмоции. Польза отрицательных эмоций.

Распознавание своих собственных эмоций. Распознавание эмоций партнера по общению. Каналы воспроизведения эмоций. Контроль чрезмерного проявления эмоций. Обучение способам справиться с проявлениями гнева; формирование навыков конструктивного выражения своих эмоций. Способы саморегуляции. Релаксация. Антистресс. Ресурсное состояние

Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств. Настроение как эмоциональное состояние. Настроение как набор чувств. Преобладающие чувства. Сиюминутное настроение. Фоновое настроение как привычное эмоциональное состояние. Способы распознавания настроения и ведущих чувств. Мое настроение в телесных ощущениях. Работа с собственным настроением. Настроение другого. Способы распознавать настроение другого. Выражение лица, тембр голоса как показатели настроения.

Желания: что это такое? Желания как отражение потребностей. Способы выражать свои желания без ущерба для других. Вербальные способы выражения желаний. Невербальные способы выражения желаний. Разные сферы моих желаний. Что я люблю? Что я хочу знать? Чему я хочу научиться? Что меня пугает? Что для меня самое увлекательное? От чего я хочу избавиться?

Раздел 3. Я и другие (9 ч)

Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Описание самого себя. Положительные и отрицательные стороны. Автопортрет. Я как совокупность внутреннего и внешнего. Мой характер. Моя внешность. Моё поведение. Мои черты. Мои знания, мои навыки. Что я умею. Как я отношусь сам к себе. Как ко мне относятся мои товарищи.

Продемонстрировать каким образом рождаются слухи, мифы и сплетни, и как их можно развеять. Определить комфортную позицию при общении (с позиции "сверху" (над), с позиции "снизу" (под), с позиции "на равных"). Информирование о видах дистанции и расстояния в общении. Выбор наиболее комфортной дистанции.

Приобрести опыт доверительного отношения и поддержки. Развитие умения «чувствовать» окружающих, умения понять собеседника. Совершенствовать умения эффективного общения. Формирование позитивного отношения в коллективе.

Уверенность в себе. Самооценка: какая она бывает. Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм. Альтруизм. Желание помочь другому. Умение говорить и слушать других. Совместная работа. С кем приятно и неприятно делать что-то вместе и почему. Что делать, чтобы с тобой было приятно и комфортно работать и общаться. Навыки позитивного и конструктивного общения. Compliments. Забота об отношениях и совместной деятельности.

Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи. Когда можно и не стоит просить помощь. Проблемы между людьми. Переговоры как способ решения проблем. Эмоциональное состояние в момент появления проблемы. Конструктивные и не конструктивные способы решения проблем. Уход от проблемы. Совместное решение проблем. Совместная работа, объединение для решения проблемы, взаимопомощь.

Взаимодействие с другими: зачем оно нужно. Чем нам полезны люди вокруг нас. Чем мы можем быть полезны людям вокруг. Почему важно соблюдать баланс между своими и чужими потребностями. Потребности другого: как их распознать. Внимание к состоянию и целям другого. Что мы можем делать вместе и что не стоит делать вместе. Личные занятия и общие занятия.

Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Интерес к другому человеку. Умение вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор. Помощь и поддержка. Проблемы в общении. Способы получения информации. Закрытые и открытые вопросы. Трудности общения

с родителями. Трудности общения с учителями. Трудности общения со сверстниками.

Общение вербальное и невербальное общение. Речевые навыки невербальной выразительности. Приемы передачи информации. Продемонстрировать, что Средствами общения выступают не только слова, но и интонации, жесты, контекст общения и т. д. Воспитывать чувство эмпатии.

Прививать навык толерантной личности, самоуважению и уважению к окружающим людям. Способствовать анализу собственных качеств. Повышать уровень коммуникативной компетентности. Преодоление барьера в межличностных отношениях. Поведение с другими людьми.

Раздел 4. Наши взаимоотношения (11 ч)

Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Компоненты уверенной просьбы или отказа. Уверенность в словах. Уверенность в жестах, мимике, позе. Нахальство, агрессия. Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями.

Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Правильное отношение к критике. Чувства, возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.

Что такое просьба. Что такое требование. Развитие умения осознавать и высказывать свои пожелания окружающим (взрослым и сверстникам). Отказ. Формирование умения реагировать на отказ. Вежливая просьба. Признаки вежливой просьбы. Когда уместна просьба, а когда требование. Личные границы, защита личных границ. Умение говорить «нет».

Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов. Чувство признательности. Умение говорить «спасибо». Сложности в выражении благодарности». Случаи, когда требуется благодарность. Неуместная благодарность. Чрезмерная благодарность. Публичная благодарность. Личная благодарность. Подарки.

Понятие конфликт. Общение как взаимодействие (конструктивное/неконструктивное общение). Правила ведения конструктивного диалога. Я-высказывания. Навыки общения. Инцидент. Термины "уверенный (ассертивный)", "неуверенный (пассивный)", "агрессивный", "манипулятивный".

Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии конфликта. Стратегии выхода из конфликта. «Я –

высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.

Буллинг. Поиска путей выхода из сложной ситуации. Формировать навыки ответственного и безопасного поведения. Отличие «буллинга» от конфликтов. Формирование устойчивых доброжелательных отношений. Профилактику насилия в школьной среде.

Толерантность. Интолерантность. Особенности мировоззрения. Религии, особенности национальностей. Развивать социальную восприимчивость, доверие, умение выслушивать другого человека, способность к сочувствию и сопереживанию.

Сопереживание. Внимательное отношение к собеседнику. Учет особенностей другого. Такие же и другие. Особенности внешности. Особенности мировоззрения. Уважение к другому. Терпимость к проявлениям другого. Понимание и сочувствие. Общечеловеческие ценности. Общее и особенное в людях. Сотрудничество для достижения общего результата.

Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений, положительной коммуникативной деятельности Активный и пассивный стиль общения. Партнерство.

Проведение заключительной психолого-педагогической диагностики. Консультации по вопросу определения сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.

Подведение итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось? Проведение заключительной психолого-педагогической диагностики. Консультации по вопросу определения сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении.

В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук.

В сфере духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания: осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В сфере экологического воспитания: ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать свои идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями: выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации

или данных из источников с учетом задачи; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями: выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных

ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение; владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций; осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая.

Предметные результаты освоения программы основного общего образования представлены с учетом специфики содержания гуманитарных предметных областей.

Русский язык: извлечение информации из различных источников, ее осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, в том числе информационно-справочными системами в электронной форме; осуществление выбора языковых средств для создания устного или письменного высказывания в соответствии с коммуникативным замыслом; обогащение словарного запаса, расширение объема используемых в речи грамматических языковых средств для свободного выражения мыслей и чувств в соответствии с ситуацией и сферой общения: осознанное расширение своей речевой практики; овладение основными нормами современного русского литературного языка.

Обществознание: освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми; характерных чертах общества; содержании и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы; умение классифицировать по разным признакам (в том числе устанавливать существенный признак классификации) социальные объекты, явления,

процессы, относящиеся к различным сферам общественной жизни, их существенные признаки, элементы и основные функции; умение сравнивать (в том числе устанавливать основания для сравнения) деятельность людей, социальные объекты, явления, процессы в различных сферах общественной жизни, их элементы и основные функции; умение устанавливать и объяснять взаимосвязи социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, их элементов и основных функций, включая взаимодействия общества и природы, человека и общества, сфер общественной жизни, гражданина и государства; связи политических потрясений и социально-экономических кризисов в государстве; умение использовать полученные знания для объяснения сущности, взаимосвязей явлений, процессов социальной действительности; овладение смысловым чтением текстов обществоведческой тематики, позволяющим воспринимать, понимать и интерпретировать смысл текстов разных типов, жанров, назначений в целях решения различных исследовательских или проектных задач; овладение приемами поиска и извлечения социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) по теме проекта или исследования из различных адаптированных источников и публикаций средств массовой информации с соблюдением правил информационной безопасности при работе в сети Интернет; умение анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать и критически оценивать социальную информацию, включая экономикостатистическую, из адаптированных источников и публикаций СМИ, соотносить ее с собственными знаниями о моральном и правовом регулировании поведения человека, личным социальным опытом; используя обществоведческие знания, формулировать выводы, подкрепляя их аргументами; приобретение опыта использования полученных знаний в практической проектной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Основное содержание	Деятельность школьников
Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности, диагностирование, знакомство, командообразование (4ч)		
Тема 1. Первичная диагностика. (1ч)	Установление контакта с детьми. Проведение тестирования. Подведение итогов занятия.	Первичная диагностика по методикам: - Опросник для идентификации акцентуаций характера у подростков (по А.Е. Личко); -Тест «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС); - Методика «Опросник психических состояний»; - Методика Томаса - Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации (в адаптации Н.В. Гришиной).
Тема 2. Давайте познакомимся (1ч)	Знакомство педагога-психолога с классом, обучающиеся между собой. Информирование о курсе внеурочной деятельности. Обсуждение правил группы. Получение обратной связи. Выбор ритуала прощания.	Упражнение «Правило группы» Упражнение-разминка «Ипподром» Упражнение «Имя и эпитет» Упражнение «Правда или ложь» Упражнение «Найди признак» Ритуал прощания
Тема 3. От знакомства до	Повтор правил поведения в группе. Знакомство с понятием	Упражнение-разминка «Возьми

сплочения (1ч)	«коллектив». Уровни развития коллектива. Формирование у учащихся представлений о себе, как о члене коллектива.	салфеток» Упражнение «Нарисуй и передай» Упражнение «Принцесса, Дракон, Самурай»
Тема 4. Мы вместе. (1ч)	Формирование и развитие навыков группового взаимодействия. снятие психофизического напряжения, сплочение группы.	Упражнение-разминка «Мы команда» Упражнение «Говорящие руки» Упражнение «Квадрат» Упражнение «Мисс Мамбл»
Раздел 2 Я и мои эмоции (10 ч)		
Тема 5. Что такое эмоции? (1ч)	Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении; выражение своих чувств и эмоций (вербально и невербально); распознавание чувств других людей. Чувства еще называют «эмоциями». Чувства — это то, как мы переживаем разные события. «Ощущение» чувств в теле. Ярость, страх или счастье. Составляющие чувства: в теле, в голове. Многоликость чувств.	Мини-лекция «Что такое эмоции» Упражнение «Скульптор» Упражнение «Многоликость чувств» Упражнение «Закончи предложение»
Тема 6. Мысли, чувства, поведение (1 ч)	Формирование представления о различиях в проявлении мыслей, чувств и поведения; развитие способности выразить свои чувства и эмоции, а также распознавать чувства других людей. Что такое мысли, что такое чувства. Поведение как способ выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой. Поведение с другими людьми.	Упражнение «Пластилиновый зоопарк» Упражнение «Мысли, чувства, поведение» Упражнение «Пантомима»

<p>Тема 7. Чувства полезные и вредны (1ч)</p>	<p>Осознания амбивалентности эмоций. Создание условий для «нормализации» переживания социально –неодобряемых эмоций. Развитие этических чувств, доброжелательности. Показывать эмоции и распознавать их.</p>	<p>Упражнение «Польза и вред эмоций» Упражнение «Ролевая гимнастика» Сказка «Волшебная страна чувств» (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов)</p>
<p>Тема 8. Сочувствие (1 ч)</p>	<p>Эмпатия. Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствии другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание. Ощущение чувства другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии.</p>	<p>Упражнение «Кубик чувств» Упражнение «Присоединение» Упражнение «Я тебя понимаю и чувствую»</p>
<p>Тема 9. Стресс. (1ч)</p>	<p>Знакомство с понятием стресса, его внешними проявлениями; введение приемов разрядки стресса. Что такое стресс. Стресс как реакция организма на внешние события. Причины стресса. Внешние проявления стресса. Стресс как телесное ощущение. Тревога, страх, паника, испуг. Способы справляться со стрессом. Стресс у другого. Как распознать стресс у товарища. Что можно сделать, чтобы помочь другому справиться со стрессом.</p>	<p>Упражнение «Покажи дневник» Упражнение «Копилка трудностей» Упражнение «Путешествие на облаке» Упражнение «Дрожащее желе»</p>
<p>Тема 10. Моя индивидуальность (1 ч)</p>	<p>Кто я такой. Мои личностные особенности. Формирование умения ценить свои особенности. Самооценка. Развитие позитивной самооценки. Как я выражаю свои эмоции. Мое поведение в разных</p>	<p>Упражнение «Визитная карточка» Упражнение «Мой герб» Упражнение «Мой дракон»</p>

	ситуациях. Мои слабые и сильные стороны. Мои навыки и умения. Моя внешность. Мое отношение к другим. Мои достоинства и недостатки.	Упражнение «Мне в тебе нравится»
Тема 11. Зачем нужны эмоции (1ч)	Что такое эмоции. Переживания человека как отражение внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека. Наше отношение к происходящему вокруг и к самому себе. Эмоция как исходная причина поступка. Восприятие эмоций. Мое эмоциональное состояние. Эмоциональное состояние партнера по общению. Какие бывают эмоции. Польза отрицательных эмоций.	Упражнение «Словарь эмоций» Упражнение «Пантомима» Упражнение «Нарисуй чувства» Упражнение «Вред и польза моих чувств»
Тема 12. Как справиться с эмоциями? (1ч)	Распознавание своих собственных эмоций. Распознавание эмоций партнера по общению. Каналы воспроизведения эмоций. Контроль чрезмерного проявления эмоций. Обучение способам справиться с проявлениями гнева; формирование навыков конструктивного выражения своих эмоций. Способы саморегуляции. Релаксация. Антистресс. Ресурсное состояние.	Упражнение «Угадай эмоцию» Упражнение «Мой гнев» Упражнение «Антистрессовая релаксация» Упражнение «Ресурсное состояние»
Тема 13. Мое настроение (1ч)	Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств. Настроение как эмоциональное состояние. Настроение как набор чувств. Преобладающие чувства. Сиюминутное настроение. Фоновое настроение как привычное эмоциональное состояние. Способы распознавания настроения и ведущих чувств. Мое настроение в телесных ощущениях. Работа с собственным	Упражнение «Шурум-бурум» Упражнение «Барометр чувств» Упражнение «Разные рамки»

	настроением. Настроение другого. Способы распознавать настроение другого. Выражение лица, тембр голоса как показатели настроения.	
Тема 14. Мои желания (1ч)	Желания: что это такое? Желания как отражение потребностей. Способы выражать свои желания без ущерба для других. Вербальные способы выражения желаний. Невербальные способы выражения желаний. Разные сферы моих желаний. Что я люблю? Что я хочу знать? Чему я хочу научиться? Что меня пугает? Что для меня самое увлекательное? От чего я хочу избавиться?	Упражнение «Цветик-трехцветик» Упражнение «Граффити» Упражнение «Найди пару»
Раздел 3. Я и другие (9 ч)		
Тема 15. Какой Я? (1 ч)	Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Описание самого себя. Положительные и отрицательные стороны. Автопортрет. Я как совокупность внутреннего и внешнего. Мой характер. Моя внешность. Моё поведение. Мои черты. Мои знания, мои навыки. Что я умею. Как я отношусь сам к себе. Как ко мне относятся мои товарищи.	Упражнение «Кто я?» Упражнение «Угадайка» Упражнение «Снежная королева» Упражнение «Ладонка»
Тема 16. Мы умеем общаться (1ч)	Продемонстрировать каким образом рождаются слухи, мифы и сплетни, и как их можно развеять. Определить комфортную позицию при общении (с позиции "сверху" (над), с позиции "снизу" (под), с позиции "на равных"). Информирование о видах дистанции и расстояния в общении. Выбор наиболее комфортной дистанции.	Упражнение «Сплетня» Упражнение «Диалог» Мини-беседа «Дистанция и расстояние при общении» Упражнение «Дистанция общения»
Тема 17. Я тебя понимаю	Приобрести опыт доверительного отношения и поддержки. Развитие	Упражнение-разминка «Строй»

(1ч)	<p>умения «чувствовать» окружающих, умения понять собеседника. Совершенствовать умения эффективного общения. Формирование позитивного отношения в коллективе.</p>	<p>Упражнение «Доверяющее падение» Упражнение «Коллективный счет» Упражнение «Молчащее и говорящее зеркало»</p>
<p>Тема 18. Умение ладить с людьми (1 ч)</p>	<p>Уверенность в себе. Самооценка: какая она бывает. Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм. Альтруизм. Желание помочь другому. Умение говорить и слушать других. Совместная работа. С кем приятно и неприятно делать что-то вместе и почему. Что делать, чтобы с тобой было приятно и комфортно работать и общаться. Навыки позитивного и конструктивного общения. Compliments. Забота об отношениях и совместной деятельности.</p>	<p>Упражнение «Коллективный счет» Упражнение «Один и вместе» Упражнение «Комплимент» Упражнение «Пчелы и змеи»</p>
<p>Тема 19. Решаем проблемы (1 ч)</p>	<p>Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи. Когда можно и не стоит просить помощь. Проблемы между людьми. Переговоры как способ решения проблем. Эмоциональное состояние в момент появления проблемы. Конструктивные и не конструктивные способы решения проблем. Уход от проблемы. Совместное решение проблем. Совместная работа, объединение для решения проблемы, взаимопомощь.</p>	<p>Упражнение «Пересеки круг» Упражнение «Сладкая проблема» Упражнение «Ожившие картины» Упражнение «Аист и пингвин»</p>
<p>Тема 20. Все вместе (1 ч)</p>	<p>Взаимодействие с другими: зачем оно нужно. Чем нам полезны люди вокруг нас. Чем мы можем быть полезны людям вокруг. Почему важно соблюдать баланс между своими и чужими потребностями.</p>	<p>Упражнение «Все вместе» Упражнение «Ревущий мотор» Упражнение «Корабли среди»</p>

	<p>Потребности другого: как их распознать. Внимание к состоянию и целям другого. Что мы можем делать вместе и что не стоит делать вместе. Личные занятия и общие занятия.</p>	<p>скал» Упражнение «Равновесие» Упражнение «Единство»</p>
<p>Тема 21. Секреты общения (1 ч)</p>	<p>Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Интерес к другому человеку. Умение вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор. Помощь и поддержка. Проблемы в общении. Способы получения информации. Закрытые и открытые вопросы. Трудности общения с родителями. Трудности общения с учителями. Трудности общения со сверстниками.</p>	<p>Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» Упражнение «Паутина» Упражнение «Трудности в общении» Упражнение «Слушаем молча»</p>
<p>Тема 22. Пойми меня. (1ч)</p>	<p>Общение вербальное и невербальное общение. Речевые навыки невербальной выразительности. Приемы передачи информации. Продемонстрировать, что средствами общения выступают не только слова, но и интонации, жесты, контекст общения и т. д. Воспитывать чувство эмпатии</p>	<p>Мини-лекция «Вербальное и невербальное общение» Упражнение «Говорящая поза» Упражнение «Дар убеждения» Упражнение «Мимика и жесты» Игра «Крокодил»</p>
<p>Тема 23. Наши сходства и различия (1 ч)</p>	<p>Прививать навык толерантной личности, самоуважении и уважении к окружающим людям. Способствовать анализу собственных качеств. Повышать уровень коммуникативной компетентности. Преодоление барьера в межличностных отношениях. Поведение с другими людьми.</p>	<p>Мини-беседа «Наши сходства и различия» Упражнение «Все мы чем-то похожи...» Упражнение «Пересядьте те, кто...» Упражнение «Ролевая гимнастика»</p>

Раздел 4. Наши взаимоотношения (11 ч.)		
Тема 24. Уверенное поведение (1 ч)	Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Компоненты уверенной просьбы или отказа. Уверенность в словах. Уверенность в жестах, мимике, позе. Нахальство, агрессия. Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями	Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение» Упражнение «Уверенная поза» Упражнение «Репетиция уверенного поведения»
Тема 25. Критика (1 ч)	Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Правильное отношение к критике. Чувства, возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.	Упражнение «Обзывали» Упражнение «Короткий ответ» Упражнение «Частичное согласие»
Тема 26. Просьба и требование (1 ч)	Что такое просьба. Что такое требование. Развитие умения осознавать и высказывать свои пожелания окружающим (взрослым и сверстникам). Отказ. Формирование умения реагировать на отказ. Вежливая просьба. Признаки вежливой просьбы. Когда уместна просьба, а когда требование. Личные границы, защита личных границ. Умение говорить «нет».	Упражнение «Пирог с начинкой» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Вежливый отказ»
Тема 27. Благодарность (1 ч)	Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов. Чувство признательности. Умение говорить «спасибо». Сложности в	Упражнение «Особые дары» Упражнение «Благодарность» Упражнение «Благодарность без

	выражении благодарности». Случаи, когда требуется благодарность. Неуместная благодарность. Чрезмерная благодарность. Публичная благодарность. Личная благодарность. Подарки.	слов»
Тема 28. Осторожно! Конфликт! (1ч)	Понятие конфликт. Общение как взаимодействие (конструктивное/неконструктивное общение). Правила ведения конструктивного диалога. Я-высказывания. Навыки общения. Инцидент. Термины "уверенный (ассертивный)", "неуверенный (пассивный)", "агрессивный", "манипулятивный".	Беседа «Понятие конфликт» Упражнение "Компакт - опросы" Упражнение "Холодный суп"
Тема 29. Поведение в конфликтных ситуациях (1 ч)	Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии конфликта. Стратегии выхода из конфликта. «Я – высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.	Упражнение «Связующая нить» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Назови эмоцию» Упражнение «Ковер мира»
Тема 30. Ценить других (1ч)	Буллинг. Поиска путей выхода из сложной ситуации. Формировать навыки ответственного и безопасного поведения. Отличие «буллинга» от конфликтов. Формирование устойчивых доброжелательных отношений. Профилактику насилия в школьной среде.	Беседа «Стоп буллинг» Упражнение «Шутка, игра, буллинг, конфликт» Упражнение «Ярлыки»
Тема 31. Единство разных (1ч)	Толерантность. Интолерантность. Особенности мировоззрения. Религии, особенности национальностей. Развивать социальную восприимчивость, доверие, умение выслушивать другого человека, способность к сочувствию и сопереживанию.	Беседа «Что такое толерантность» Упражнение «Давайте пофантазируем...» Упражнение «Гипотеза контакта»

<p>Тема 32. Как понять другого (1 ч)</p>	<p>Сопереживание. Внимательное отношение к собеседнику. Учет особенностей другого. Такие же и другие. Особенности внешности. Уважение к другому. Терпимость к проявлениям Другого. Понимание и сочувствие. Общечеловеческие ценности. Общее и особенное в людях. Сотрудничество для достижения общего результата</p>	<p>Упражнение «Две группы» Упражнение «Пойми меня» Упражнение «Оставь свой след»</p>
<p>Тема 33. Общение в группе (1 ч)</p>	<p>Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений, положительной коммуникативной деятельности Активный и пассивный стиль общения. Партнерство.</p>	<p>Упражнение «Реклама» Упражнение «Один и вместе» Упражнение «Метафора группы»</p>
<p>Тема 34. Заключительная диагностика. Консультирование (1ч)</p>	<p>Заключительно занятие. Подведение итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось? Проведение заключительной психолого-педагогической диагностики. Консультации по вопросу определения сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.</p>	<p>Заключительная диагностика по методикам: -Тест «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС); - Методика «Опросник психических состояний»; - Методика Томаса - Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации (в адаптации Н.В. Гришиной).</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ Примеры упражнений, используемых на занятиях курса внеурочной деятельности

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Дидактический и раздаточный материал

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Методические и учебные пособия

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. Официальный сайт ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей (infourok.ru)
2. Мультиурок - проект для учителей (multiurok.ru)
3. Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)