




<p>Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 15 с углубленным изучением отдельных предметов» Советского района г. Казани</p>	<p>Казан шәһәре Совет районының «Аерым предметлар тирәнтен өйрәнелә торган 15 нче урта гомуми белем мәктәбе» гомуми белем муниципаль бюджет учреждениесе</p>
--	--

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «Школа № 15»</p> <p> Л.О. Шинкарева</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Школа №15»</p> <p> И.А. Филатов</p> 
--	---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА кружка «Доверься себе»**

**Учитель: Паршина Алёна Юрьевна  
Класс: 5-11**

**Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №  
от «31 » августа 2024г.**

**2024 -2025 учебный год**

## Пояснительная записка

Приоритетной задачей современной системы образования является полноценное развитие личности, которую возможно решить только при наличии у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом.

Особое место занимает социализация подрастающего поколения, а именно, социализация - как процесс усвоения социально-культурного опыта и формирования социальной компетентности в особом культурно-образовательном пространстве, способствующем психологическому здоровью личности.

Основным условием гармоничного развития подростка, важнейшим фактором формирования личности, одним из главных видов деятельности человека, направленным на познание и оценку самого себя является общение.

Программа внеурочной деятельности «Доверься себе» направленная на формирование и развитие коммуникативной компетентности обучающихся 5-9 классов, это:

- развитие способности устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми;
- владение определенными нормами общения и поведения;
- умение оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации собеседника;
- выбирать адекватные стратегии коммуникации;
- быть готовым к осмысленному изменению собственного речевого поведения.

Программа «Доверься себе» включает в себя комплекс мероприятий, направленных на формирование и развитие эмоционального мира школьника, на формирование грамотного восприятия жизненных проблем, ценностей, смысла жизни, на стимулирование самопознания учащимися своих склонностей, способностей; на развитие навыков целеполагания, планирования и самопрезентации.

С помощью специальной системы психологических игр и упражнений у участников появляется возможность увидеть себя и свое поведение глазами других людей, безопасно для себя применить множество новых ролей, приобрести необходимые навыки и умения общения. Это очень важно, поскольку в общении находят удовлетворение основные социальные потребности личности: быть любимыми, оцененными, признанными.

Программа «Доверься себе» охватывает три основных аспекта личности — когнитивный, эмоциональный, поведенческий. Когнитивный аспект связан с получением новой информации о процессе формирования основных психических функций, о процессе общения в целом, анализе ситуации, о себе и других, о самоопределении. Эмоциональный аспект касается переживания полученной информации, новых знаний о себе и других, «прочувствования» себя. Поведенческий аспект проявляется в расширении поведенческого репертуара, поиске и отработке адекватных форм поведения через осознание неэффективности некоторых привычных способов поведения.

**Цель:** формирование коммуникативной компетентности, личностных качеств, общекультурных ценностей как основы взаимоотношений с людьми, обществом и миром в целом.

**Задачи:**

- Создать условия для формирования коммуникативной компетентности.
- Формировать и развивать коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах; уважать мнение других, развивать способности к эмпатии, сопереживанию.
- Формировать ценностное отношение к нормам и правилам нравственного поведения.
- Тренировать способность к самоконтролю, сосредоточению на цели своей деятельности, прогнозированию возможных последствий своих поступков, обучать способам произвольной регуляции своего поведения.

- Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.
- Развивать систему самосознания и самооценки, рефлексивных способностей, формирование адекватного отношения к себе и другим.

Программа внеурочной деятельности «Доверься себе» рассчитана на год обучения, общий объём учебного времени составляет 68 часов.

Программа предполагает использование игр и упражнений, в ходе которых учащиеся будут иметь возможность проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения, узнать методы и приемы для развития внимания, памяти, мышления, воображения; а также упражнения и игры, требующие взаимодействия и сотрудничества всех участников, совместного поиска решения или их вариантов, содержащие соревновательные ситуации. Большое внимание на занятиях уделяется сохранению тесной взаимосвязи знания, чувства, поведения в раскрытии и осмыслении решаемых проблем. То, что познается детьми проводится через эмоциональную сферу, чтобы подросток мог почувствовать другого человека, его проблемы, откликнуться на его состояние, обогащая этим свою личность. Участник оказывается в атмосфере принятия его другими, что позволяет испытать состояние успеха, ощутить заинтересованность других собственной личностью. Психологические занятия по развитию общения со сверстниками выполняют и компенсаторную функцию, восстанавливая позитивную окрашенность отношений с окружающим миром, снижается тревожность, пропадают страхи. Подросток начинает жить в ладу с самим собой и окружающими людьми.

Деятельное сопереживание обогащает личные чувства. Поэтому «вкладывая себя в другого» В.А.Сухомлинский рассматривал как важнейший путь развития эмоциональной культуры. Холодное сердце, отмечал он, не может нести высоких чувств, стремлений, идеалов. Таким образом, создаются условия для накопления учащимися эмоционально-образных представлений среди себе равных.

Для продвижения в развитии нужно, чтобы осуждение недостатков шло в большей мере со стороны самого подростка, а утверждение веры в положительное начало его личности — со стороны окружающих. Занятия построены таким образом, что дают возможность сопоставить свое поведение с поведением сверстников, проявить себя, раскрыть свой внутренний личностный потенциал, позволяющий понять себя и другого.

### **Структура занятий.**

Структура занятия включает следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлекссию, ритуал прощания.

Структуру занятий можно представить в виде последовательных этапов:

Разминка — упражнения и игры, направленные на активизацию психических процессов, эмоционального и физического состояния детей.

Создание проблемной ситуации по теме занятия посредством использования игрового момента, инсценировки, зачитывания художественного текста, беседы, либо рассказывания истории, теории по теме.

Дискуссия по проблеме с индивидуальными высказываниями, где психолог является организатором дискуссии и приводит детей к необходимости обобщения сказанного, то есть к решению проблемы.

Игры, направленные на развитие общения, интеллекта и эмоциональной сферы: проигрывание значимых для детей ситуаций с их участием, с целью

коррекции нарушений в сфере межличностных отношений, игры на формирование адекватной самооценки, на гармонизацию личности ребенка и общую сплоченность класса.

Заключительная часть- расслабляющие упражнения

**Формы и методы работы:**

- групповая работа;
- элементы индивидуальной работы;
- групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);
- психогимнастика;
- наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетентности);
- ролевые игры;
- элементы групповой релаксации;
- подвижные игры.

<b>Календарно-тематическое планирование</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	10.09	Введение в мир психологии	Создание игровой атмосферы для общения друг с другом. Мотивировать учащихся на познание самих себя.	2
2	11.09	Я и мой внутренний мир	Изучение эмоционального мира, осознание своих эмоций	2
3	17.09	Стыдно ли бояться?	Дифференцированность различных эмоций. Чего я боюсь? Работа с негативными переживаниями. Сила внутри меня.	2
4	18.09	Игра «Крокодил»	Занятие - игра	2
5	24.09	Развиваем кругозор	Литература	
6	25.09	Почему нам нужно изучить чувства?	Находить способы адекватного выражения своих чувств. Уметь выстраивать диалог исходя из своих чувств и выражаемых чувств другим человеком с позиции уважения и признания его.	2
7	1.10	Правила общения	Правила речевого этикета при встрече, прощании, за столом, по телефону. Умение слушать	2
8	2.10	Друзья	Верность и бескорыстие в дружбе.	2
9	8.10	Игра «Мафия»	Занятие - игра	2
10	9.10	Киноклуб	Просмотр фильма Заплати вперёд	
11	15.10	Уверенное поведение	Зачем нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе. Неуверенный в себе человек.	2
12	16.10	Кто я и как я выгляжу?	Нравственные понятия «я», «внешний вид». Почему люди по внешнему виду отличаются друг от друга.	2
13	22.10	Работа в команде	Навыки совместной деятельности	2
14	23.10	Игра «Вообразариум»	Занятие - игра	2
15	5.11	Развиваем кругозор	Музыка	
16	6.11	Сходство и различия между людьми	Развитие понимания сходства и различий между людьми	2
17	12.11	Искусство поздравления	Семейное торжество. Язык цветов. Как дарить и принимать подарки	2
18	13.11	Неловкие ситуации.	Какие ситуации считать неловкими? Достойный выход из неловких ситуаций	2
19	19.11	Развиваем кругозор	Художественное искусство	
20	20.11	Игра «Шляпа»	Занятие - игра	2
21	26.11	Культура общения	Правила общения. Воспитание	2
22	27.11	Комплименты	Искусство делать комплименты	2
23	3.12	Черты характера	Различные черты характера. Их сильные и слабые стороны	2
24	4.12	Развиваем кругозор	Анатомия	
25	7.12	Игра «Что? Где? Когда»		2

26	10.12	Правила хорошего тона, дурной тон	Как сформировать полезные привычки	2
27	11.12	Агрессия и ее роль в развитии человека	Создание четкого понимания взросления каждого. Определять личностные изменения при агрессии	2
28	17.12	Конструктивное реагирование на агрессию	Применять зрелые формы взаимодействия с окружающими. Уметь различать агрессию без разрыва отношений	2
29	18.12	Развиваем кругозор	География	
30	24.12	Игра Крокодил	Занятие - игра	2
31	25.12	Учимся договариваться.	Уметь с помощью уважения устанавливать отношения договоренностей	2
32	14.01	Ценности и мировоззрение. Определение понятий	Определение понятий	2
33	15.01	Мои ценности.	Переоценка ценностей и мировоззрения в процессе взросления	2
34	21.01	Развиваем кругозор	История	
35	22.01	Игра Диксит	Занятие - игра	2
36	28.01	Уверенность в себе.	Рассмотрение понятий уверенности, неуверенности и самоуверенности. Зачем человеку нужна уверенность в себе? Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	2
37	29.01	Источники уверенности в себе	Развитие уверенного поведения . определение своего вида поведения	2
38	10.02	Конфликты. Способы поведения в конфликте	Знакомство с видами конфликта. Я в глазах других	2
39	15.02	Игра Мафия	Занятие - игра	2
40	17.02	Постановка целей.	Уважение к другим людям. Постановка целей	2
41	4.02	Речь - важнейшее средство общения.	Речь и отношение человека к людям. Уважительное речевое общение. Шутки. Отражение характера в речи.	2
42	5.02	Речевой этикет.	Понятия «тон голоса», «речь», «общение». Специфика речевого общения.	2
43	11.02	Заседание киноклуба	Просмотр фильма «Король говорит»	
44	12.02	Игра Воображарий	Занятие - игра	2
45	18.02	Устная и письменная речь.	Коммуникативные особенности при устной и письменной.	2
46	19.02	Мимика, жесты, поза.	Отражение в мимике, жестах, позах человека его характера и отношения к людям.	2



47	25.02	Что в нашем имени?	Понятия «имя», «фамилия», «отчество», «кличка», «прозвище». Отношение по имени к одноклассникам и друзьям. Имя и отношение к человеку. Уметь проводить самоанализ собственного Я-образа. Уметь внимательно относиться друг к другу.	2
49	4.03	Я и мои роли.	Понятие «роль» в кино, театре, жизни. Мои роли сегодня - кто я в этом мире.	2
50	5.03	Встречи с самим собой.	Что я знаю о себе? Мои имя. Я глазами других. Мои отношения с родителями как с партнерами.	2
51	11.03	Игра мафия	Занятие - игра	
52	12.03	Мотивация и самопознание	Определение понятий. Влияние мотивации и самопознания на выбор жизненного пути	2
53	18.03	Развиваем кругозор. Химия	Занятие - игра	2
54	19.03	Фильм «Заплати вперед»	Просмотр фильма	2
55	8.04	Обсуждение	Что такое добро и как его распространять?	2
56	9.04	Я и мир.. как обрести себя	Понятия «мир», «Мое Я»	2
57	15.04	Заключение. Свечка	Заключительное	2

## Список литературы

1. Бендяков М. А., Соломин И. Л., Ясюкова Л. А. Твой компас на рынке труд. - СПб., 2002.
2. Богатырева Т.Л. Практическому психологу – цикл занятий с подростками 10-12 лет – М., 2007 Грецов А. Г. Выбираем профессию.- ПИТЕР, 2006.
3. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. СПб, 2008
4. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. М.: «Академия,
5. 1995.
6. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008
7. Картушина Е.П., Романенко Т.В.. Психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары. – Волгоград: Учитель, 2009
8. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1997
9. Павлова М.А. Психогимнастические упражнения для школьников. Разминки, энергизаторы, активаторы. Волгоград, 2009
10. Подросток в мире профессий: программы элективных курсов, материалы к занятиям / авт.- сост. М. Р. Григорьева. - Волгоград: Учитель. 2009.
11. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассника. 1,2 части. М. «Владос», 2001
12. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор» / под ред. Н. В. Афанасьевой.- СПб: Речь. 2007.

13. Пряжников Н. С. Методы активации профессионального и личного самоопределения: Учебно-методическое пособие.- М: Изд-во МПСИ, 2002
14. Психологическое сопровождение выбора профессии / под ред. Л. М. Митиной.- М.: Московский психолого-социальный институт. 2003.
15. Савченко М. Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. - М: Вако, 2006.
16. Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации.// Под ред. Е.Г. Трошихиной. Санкт-Петербург, 2001
17. Филимонова О. Г. Как научиться выбирать профессию?: Программа занятий для развития профессионального самоопределения учащихся 9-х классов. - М: Чистые пруды, 2008.
18. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. – М.: Генезис, 2004









