

Согласованно

Зам.директора по ВР

\_\_\_\_\_ Н.В. Ильина

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

Утверждаю

Директор МАОУ «Средняя школа № 1»

\_\_\_\_\_ С. В. Беликов

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №1»**

**Петропавловск – Камчатского городского округа**

**программа внеурочной деятельности по психологии для средней школы**

**Познай себя**

**направление – социальное**

**на 2023 – 2024 учебный год**

**к УМК (автор, издательство, год издания): Программа коррекционно-развивающих занятий для обучающихся 10-х классов (на основе программы И.Ф.Демидовой «Формирование самопознания старшеклассников».- Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 249с. - (Большая перемена).**

**Общее количество часов: 34 часа**

**Количество часов в неделю: 1 час**

**Класс: 10**

**Составитель программы:**

**О.Г.Воробьева**

**Педагог – психолог**

## Пояснительная записка

**Актуальность.** Федеральный государственный образовательный стандарт нового поколения определяет личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у школьников наряду с предметными результатами обучения.

Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Такое непосредственное взаимодействие выстраивается в процессе внеурочной деятельности.

В десятом классе встает проблема адаптации учащихся к старшему звену школы в процессе общения, разрешения конфликтных ситуаций, обхождения с их чувствами, проблемы взросления, самопознания, толерантности и др.

Десятый класс — интересный и сложный период в жизни школьника. Часто данный период сопряжен с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, что, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач. Предлагаемая программа поможет школьникам продолжать адаптироваться в условиях старшей школы. Занятия направлены на снижение школьной тревожности, формирование адекватной самооценки и устойчивой учебной мотивации у детей, создание сплоченного классного коллектива.

**Цель данной программы:** оптимизация и поддержка процесса становления самопознания у старшеклассников.

### **Задачи программы:**

- способствовать познанию обучающимися своего характера, своих достоинств и недостатков, адекватно оценивать себя и воспринимать других;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с окружающими;
- способствовать освоению старшеклассниками школьных правил;

Данная программа внеурочной деятельности составлена на основе программы И.Ф.Демидовой «Формирование самопознания старшеклассников».- Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 249с. - (Большая перемена).

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

Насколько легко и быстро десятиклассник приспособится к условиям старшей школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие, на наш взгляд, **успешность адаптации:**

- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

Составной частью данной программы является психологическая диагностика, направленная на изучение степени и особенностей приспособления 10-классников к новой социальной ситуации – обучение в старшем звене школы.

Для решения задач обучения в старшей школе, целесообразно использовать следующие диагностические методики: тест школьной и личностной тревожности Кондаша, методику А. Прихожан «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», тест на адаптацию 10-классников к старшему звену школы.

### **Структура программы.**

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 10-ых классов. Состоит из 34 занятий, которые могут проводиться 1 раз в неделю. Занятия включают в себя ролевые игры, теоретические блоки, беседы, диагностические методики.

#### **Методические приемы.**

Общение играет важную роль в жизни детей подросткового возраста. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Подростковый возраст является благоприятным временем для подобной работы.

Деятельностный подход программы проявляется в применении следующих методов: практические занятия по определению свойств личности, проблемно-поисковый метод «Мозговой штурм», ролевые игры и упражнения. В ходе занятий создаются особые условия, способствующие формированию готовности к самоопределению через особый тип взаимодействия, в ходе которого ученик не ожидает готовых решений и образцов, а получает информацию благодаря организованному сотрудничеству с участниками занятий.

Используемые на занятиях диагностические процедуры служат для учащихся инструментом самопознания. Интерпретировать и комментировать полученные данные можно в целом для всей группы или представлять обработку результатов теста индивидуально для каждого в письменном виде.

#### **Методы и техники, используемые в программе.**

1. Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
4. Моделирование образов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у старших подростков адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар старшеклассника.
5. Метафорические истории и притчи.
6. МАК – метафорические ассоциативные карты.

**Структура занятия:** классическая, предусматривает чередование различных видов деятельности: ритмических упражнений, графических заданий, дидактических игр.

### **Для построения занятий используется следующая схема:**

**Вводная часть:** Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога и десятиклассников. Эти процедуры сплачивают, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают старшеклассникам настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствуют формированию групповой сплоченности.

Обсуждение домашнего задания проводится после разминки и способствует закреплению пройденного материала.

**Основная часть:** занятия включают в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач занятия, упражнения, способствующего улучшению мозговой деятельности. К ним подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на занятии. Под влиянием физических упражнений: увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных задач, убыстряются психомоторные процессы. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар старшеклассника. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены размытым представлением у старшеклассников адекватных способов выхода и реагирования на них. Поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов.

**Заключительная часть** включает в себя подведение итогов занятия (рефлексия), и оценку обучающимися самого себя как субъекта деятельности. Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.

Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней помогает старшеклассникам войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Занятия построены так, что один вид деятельности сменяется другим – это позволяет сделать работу динамичной и менее утомительной.

### **Описание используемых методик и технологий, инструментария.**

При реализации программы используются методы и техники:

- развивающие игры, упражнения с игровыми элементами;
- дидактические игры;
- психотерапевтические приемы (обратная связь);
- направленное обсуждение, целью которого является формулирование обучающимися выводов, необходимых для последующей работы; групповые дискуссии и мозговой штурм используются как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуаций;
- психогимнастические упражнения, направленные на улучшение мозговой деятельности;
- мини-лекции – для усвоения практического материала;
- диагностические методики – для оценки актуального уровня развития.

**Наряду с этим применялись и педагогические методы и приемы:**

- групповая и индивидуальная работа;
- творческие задания.

**Способы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.**

В ходе проведения занятий необходимо соблюдать права участников, основанных на принципах: "здесь и сейчас", взаимоуважения и конфиденциальности и др. Помимо этого психолог, проводящий занятия, действует, руководствуясь "Этическим кодексом психолога".

**Формы контроля:** входная, промежуточная, итоговая диагностика.

**Предполагаемые результаты освоения школьниками курса внеурочной деятельности.**

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах поведения в школе; об основных формах и правилах общения; о способах и приёмах управления своими эмоциями.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к школе, учению, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия): опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт презентации своих личностных особенностей; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт взаимодействия с окружающими с точки зрения терпимости, уважения к партнеру по общению, опыт сотрудничества.

**Ожидаемые результаты:** формирование у обучающихся познавательных интересов, позитивных сдвигов в мотивационно-личностной сфере, адекватной самооценки, связанной с различными аспектами школьной жизни, повышение уровня актуального развития до уровня, повышение среднего балла школьной успеваемости. Формирование самостоятельности в мышлении, активности в поиске путей достижения поставленной цели.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

*Познавательные УУД:*

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения

- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию

*Коммуникативные УУД:*

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого.
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

*Личностные УУД:*

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого.
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ раздела/ темы	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		общее	теория	практика
1.	Комплексная первичная диагностика.	1		1
2.	Развитие социально-коммуникативных навыков, интеллектуально-познавательных функций, мотивационной сферы учащихся и профессиональной ориентации	31		31
3.	Промежуточная диагностика	1		1
4.	Заключительная диагностика	1		1
	Итого	34		34

## Календарно – тематическое планирование

№	Дата		Название  Цель занятия, краткое содержание	Количество часов	Корректировка
	план	факт			
1.	05.09		Создание группы. Знакомство. - Формирование группы. Способствовать доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе. - Выяснить ожидания детей. Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы. Комплексная первичная диагностика.	1	
2	12.09		Здравствуй, десятый класс! - дать возможность старшеклассникам поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности; - помочь ребятам прояснить свои цели на время обучения в десятом классе.	1	
3	19.09		Что изучает психология. - Повторение пройденного материала, понятия: «психология», «память», «внимание», «восприятие», «мышление», «воображение», «поведение», способы человеческого мышления. Обобщить понятие «внимание»; выявить значение внимания в жизни человека	1	
4	26.09		Мы – десятиклассники! - Прояснение обучающимися своих целей на время обучения в шестом классе. Упражнение «Представление имени», принятие правил группы, упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь», упражнение «Пустой или полный».	1	
5	03.10		Трудно ли быть настоящим учителем? - расширение и обогащение навыков общения с учителями; - формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в	1	

			осознании критериев оценки; коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.		
6	10.10		Мои переживания в школе. - Выявление причин, вызывающих неудовлетворенность школьной жизнью, упражнение «Чего я боюсь?», - определение уровня школьной тревожности у старшеклассников по методике Кондаша.	1	
7	17.10		Находим друзей - способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; - помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; - повысить самооценку детей.	1	
8	24.10		Что такое общение. Язык общения, его секреты. - Раскрыть понятие «общение», познакомить со способами передачи информации	1	
9	07.11		Сочувствие, внимание, взаимоуважение. - Развивать умение проявлять сочувствие, внимание, взаимоуважение к окружающим людям	1	
10	14.11		Профессии, которые мы выбираем Определение склонности к профессиям	1	
11	21.11		Раскрыть понятие «настроение»; развивать умение определять настроение окружающих людей	1	
12	28.11		Что поможет мне учиться? - помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; - способствовать формированию учебных навыков; - способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатий.	1	
13	05.12		Легко ли быть учеником в старших классах? - помочь старшеклассникам осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; - способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.	1	
14	12.12		Саморегуляция состояния: релаксация. - Продолжаем учиться регулировать своё состояние во время отдыха	1	

15	19.12		Культура общения. Правила вежливости. Развивать культуру общения со сверстниками и взрослыми; повторить правила поведения за столом, в автобусе, в магазине, при разговоре по телефону. Вежливое обращение к людям, умение задавать вопросы.	1	
16	26.12		Фантазия характеров: умение владеть собой. Развивать умения общаться с окружающими людьми в различных жизненных ситуациях, определять черты человеческого характера	1	
17	09.01		Наша сила в том – что мы разные - Формирование учебных навыков. Упражнение «Нарисуй свое настроение», диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в старших классах школы», упражнения «Что поможет мне учиться», «Правила поведения на уроке».	1	
18	16.01		Какой он - настоящий друг? - Обсуждение качеств, ценных в дружбе. Упражнение «Настоящий друг», дискуссия на тему занятия, упражнение «Бинго».	1	
19	23.01		Кто Я? Помочь детям осознать значение себя как личности. Брать на себя ответственность – значит быть взрослым.	1	
20	30.01		Чего я боюсь? - научить старшеклассников распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления; - снизить школьную тревожность.	1	
21	06.02		Конфликт или взаимодействие? - развить навыки общения и разрешения конфликтов; - научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	1	
22	13.02		Работа с негативными переживаниями: - повышение эмоциональной устойчивости старшеклассников; - формирование навыков принятия собственных негативных эмоций; - формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.	1	
23	20.02		Как разрешать конфликтные ситуации? Развитие навыков общения и разрешения конфликтов. Упражнение «Не столкнись», лекция «Типы конфликтогенов», мозговой штурм «Правила бесконфликтного общения», упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации».	1	

24	27.02		Школа, в которой хотелось бы учиться Формирование положительной мотивации к обучению, осмыслению и выработке общих целей. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?», упражнение «Если бы я был ...», упражнение «Ставим цели», проективная методика «Коллективный рисунок: школа, в которой я хотел бы учиться».	1	
25	05.03		Школа, в которой хотелось бы учиться Формирование положительной мотивации к обучению, осмыслению и выработке общих целей. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?», упражнение «Если бы я был ...», упражнение «Ставим цели», проективная методика «Коллективный рисунок: школа, в которой я хотел бы учиться».	1	
26	12.03		Мои способности - выявить и исследовать свои способности	1	
27	19.03		Ставим цели. - помочь старшеклассникам в осмыслении личных целей на период обучения в десятом классе, достигли ли чего хотели.	1	
28	09.04		Мои интересы. - Исследовать свои интересы и возможности	1	
29	16.04		Мой путь к успеху. - Проанализировать свои способности и возможности для достижения успеха	1	
30	23.04		Мой внутренний мир - Выявить и исследовать понятие «внутренний мир человека». Акцентировать внимание старшеклассников на ценность и уникальность внутреннего мира человека	1	
31	30.04		Саморегуляция состояния: аутотренинг, упражнения на релаксацию	1	
32	07.05		Наш класс. Проанализировать свой классный коллектив на сплоченность, дружелюбие, взаимовыручку.	1	
33	14.05		Заключительная диагностика	1	
34	21.05		Итоговое занятие	1	

			ИТОГО	34	
--	--	--	-------	----	--

### Методическая литература:

1. Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Коррекционные упражнения [Текст] / А. Ф. Ануфриев, С. Н. Костромина. – М.: Ось-89, 2007. – 272 с.
2. Асмолов А. Г., Бурменская Г. В., Володарская И. А. и др. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя [Текст] / Под ред. А. Г. Асмолова. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011. -159с
3. Афонькин С. Ю. Учимся мыслить логически. Увлекательные задачи для развития логического мышления [Текст] / С. Ю. Афонькин. - СПб.: Литера, 2001. – 142 с.
4. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Генезис, 2017.
5. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика [Текст] / А. Л. Венгер. - М.: ГЕНЕЗИС, 2005. – 160 с.
6. Коноваленко С. В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше [Текст] / С. В. Коноваленко. – М.: - 2002. – 65 с.
7. Кривцова С., Мухаматулина Е. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». М.: Генезис, 2007.
8. Майорова Н. П., Чепурных Е. Е., Шурухт С. М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей / Под ред. Н. П. Майоровой. – СПб. : Издательство «Образование - Культура», 2017.
9. Павлова М. А. Психологические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы [Текст] / М. А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 87 с.
10. Петлякова Э. Н., Подгорная С. Н. Развиваем память и внимание [Текст] / Э. Н. Петлякова, С. Н. Подгорная. М.: 2005. – 160 с.
11. Петлякова Э. Н., Подгорная С. Н. Развиваем воображение и творческое мышление [Текст] / Э. Н. Петлякова, С. Н. Подгорная. – М.: 2004. – 160 с.
12. Прихожан А.М. Программа развития способностей к самопознанию и уверенности в себе // Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М.: Академия, 2005.
13. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хряцовой. – СПб.: Речь; Институт тренинга, 2016
14. Самоукина Н. Игры, в которые играют ... - Дубна: Феникс, 2007
15. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практ.пособие / Пер. с нем 3-е изд., стер. – М.: Генезис, 2011г.