

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 88 имени А.Бородина и А.Кочева»

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
основного общего образования
«Как научиться сотрудничать»**

Направление:

удовлетворение социальных интересов
и потребностей на педагогическое
сопровождение деятельности социально
ориентированных ученических
сообществ, детских общественных
объединений, органов ученического
самоуправления, на организацию
комплекса воспитательных мероприятий

Класс (возраст): 5 классы (10-11 лет)

Срок реализации: 17 часов

Составитель:
Бухлина Юлия Андреевна,
педагог-психолог

Северск - 2024

Пояснительная записка

Предлагаемая программа психологических занятий способствует развитию интереса к познанию себя и направлена как на личностное развитие, так и умению общаться и находить общий язык с другими, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие и самосовершенствование.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Как научиться сотрудничать».

В пятом классе меняется социально-педагогическая ситуация развития ребенка: он включается в новую систему отношений со взрослыми и сверстниками, занимая среди них новое социальное положение, выполняя новые функции.

Пятый класс – это ранний подростковый возраст. Начинается период бурного физического роста и пубертат, повышается утомляемость, что связано с отставанием развития кровоснабжения мозга от роста его структур. Начинается перестройка гормональной системы, характерны перепады самочувствия. Аккуратность и послушность нередко сменяет несдержанность, эгоистичность, агрессивность. Ребёнок становится подростком, теряя при этом психологическое равновесие.

Учение остаётся главным видом деятельности подростка, а основной, ведущей становится деятельность общения, включение в групповую деятельность (трудовую, спортивную). Потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении становятся доминирующими. Они проявляются:

- в стремлении к такому положению среди сверстников, которое соответствует представлению подростка о себе;
- в повышенной (часто эгоцентрической) потребности в признании, внимании, уважении со стороны родителей (законных представителей) и других членов семьи;
- в боязни изоляции в пределах своих малых групп;
- в увеличении требовательности к другим, чувствительности к несправедливости других.

Характерная особенность всего подросткового периода (10-15 лет) — всё возрастающее стремление стать взрослым, приобщиться к жизни и деятельности взрослых, отмежеваться от всего явно детского и присвоить образцы (не всегда положительные) взрослой жизни.

Продолжают совершенствоваться познавательные процессы: произвольность внимания, восприятия, память, обобщение, анализ, рефлексия. Просыпается интерес к самому себе, своему внешнему облику, своим способностям.

В нравственной сфере пятиклассник начинает осознанно искать ответы на жизненные вопросы: Кто я? Какой я?. Начинают осознаваться нравственные чувства (патриотизм, товарищество, долг, честь).

С наступлением пубертата в поведении подростка заметны циклические перепады психического и физического состояния. Одни и те же подростки в период подъёма активны, общительны, а во время спада апатичны, раздражительны, резко реагируют на малейшие укоры, обвинения в свой адрес. У подростков появляются неадекватная самооценка, комплексы неполноценности, связанные с переживанием своих недостатков, часто мнимых. Завышенная самооценка ведёт к развитию самомнения, болезненного самолюбия, обидчивости, эгоцентризма, а заниженная - рождает тревожность, неуверенность, страхи. Поэтому особое значение имеет личностно ориентированный, индивидуальный подход к подростку, учёт его индивидуальных особенностей, создание условий для формирования адекватной самооценки. Эти вопросы являются приоритетными в курсе «Как научиться сотрудничать».

Ребенок должен осознать, кто он есть, как он себя оценивает, что и почему с ним происходит. Поэтому курс «Как научиться сотрудничать» начинается с доступного пятиклассникам обзора психологических качеств личности, как бы приводя в некоторую систему имеющиеся у них представления о себе, помогая школьникам создавать осознаваемый образ своего «Я».

Вовлекая подростка в процесс познания себя, проводимые занятия позволяют раскрывать ему его потенциальные возможности, убеждать школьника в том, что он способен развивать, тренировать, изменять, совершенствовать себя. Главное помочь выявить ребенку собственные положительные качества, потенциалы, способности. Поскольку рассмотрение в самом себе таких нравственных качеств, как доброта, честность, совесть, стыд, порядочность, благородство, позволит подростку противостоять негативному воздействию массовой информации и т.п. Процесс же самовоспитания поможет выявлять и осознавать собственные отрицательные, нежелательные качества.

Рефлексивный анализ, осуществляемый на протяжении всего курса, поможет выяснить сущность и причины явлений и процессов, приведших к тому или иному результату, обратиться к оценке собственного способа действия.

Курс «Как научиться сотрудничать» позволит подростку раскрыть сильные стороны и индивидуальные качества его личности, которые могут впоследствии стать стержневыми, определить его жизненный путь.

Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности «Как научиться сотрудничать».

Целью курса является создание условий для введения личности ребенка в режим саморазвития, формирование веры в себя.

Задачи в области воспитания:

- педагогически побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания;
- развить нравственную, волевую и эстетическую сферы личности;
- формировать веру ребенка в себя;
- научиться бесконфликтному общению;
- уважать себя, не унижая других.

Задачи в области психологического развития:

- ознакомить с понятиями: личность, индивидуальность, развитие, самопознание, самосознание, самосовершенствование;
- формировать умения управления собой, саморегуляции;
- научиться психологическому айкидо.

Место курса внеурочной деятельности «Как научиться сотрудничать» в учебном плане.

На изучение курса согласно учебному плану отводится 0,5 часа в неделю (всего 17).

Особенности организации курса внеурочной деятельности «Как научиться сотрудничать».

В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, причём две трети времени отводится практической и тренинговой формам работы. Диагностические задания успешно сочетаются с тренинговыми.

Основной метод, используемый на занятиях, - беседа и диалог на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий. Эффективнейшим средством социализации подростка, его приобщения к нормам и ценностям общества является игра, в процессе которой подросток расширяет, обогащает, углубляет свои социальные и психологические компетенции. Игра или её элементы присутствуют практически на всех занятиях: диагностические; активизирующие, игры-театрализации; ролевые игры.

В рамках изучения курса «Как научиться сотрудничать» применяются различные аудиовизуальные средства: таблицы, схемы, фотографии, фрагменты видеофильмов, аудиозаписи, мультимедийные средства.

Записям на занятиях придаётся большое значение не только потому, что происходит самоадаптация учебного материала, но и потому, что перед каждым школьником ставится отдельная педагогическая задача: «написать книгу о самом себе», о своем месте в обществе. По мере того, как учащиеся заполняются страницы теорией, упражнениями, проверочными тестами, педагогом-психологом систематически дополняются эти записи оценками, заключениями, рекомендациями.

3. Планируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности

По итогам освоения программы обучающиеся должны достичь двух уровней результатов.

Результаты первого уровня (получение школьниками социально значимых, психологических знаний):

- иметь общие представления о внутреннем мире человека;
- иметь общие представления о процессах памяти и внимания и способах их развития;
- знать способы саморегуляции, доступные возрасту.

Результаты второго уровня (развитие социально значимых отношений школьников):

- уметь определять эмоциональное состояние человека по внешним проявлениям;
- уметь свободно выражать свои чувства и переживания;
- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- иметь навыки самопознания, доступные возрасту;
- иметь навыки саморегуляции, соответствующие возрасту;
- владеть навыками конструктивного общения.

Критериями эффективности занятий при этом выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств.

Личностные, метапредметные результаты освоения курса.

Личностными результатами изучения курса являются:

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование самооценки - осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех.

Метапредметным результатом изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принятие и сохранение учебной задачи;
- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определение и формулировка цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- определение плана выполнения заданий внеурочной деятельности;
- осознание своих трудностей и стремление к их преодолению;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- умение справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

- умение распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью педагога-психолога;
- исследование своих качеств и своих особенностей;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- структурирование знаний;
- моделирование ситуаций (преобразование объекта из чувственной формы в пространственно-графическую или знаково-символическую модель) с помощью преподавателя;
- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- группирование объектов на основе существенных признаков;
- самостоятельное формулирование проблемы;
- самостоятельное нахождение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- осуществление поиска и выделения необходимой информации;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- планирование учебного сотрудничества с преподавателем и сверстниками – определение цели, функции участников, способов взаимодействия;
- умение работать в паре и в группе, управлять поведением партнера – оценивать, контролировать и корректировать действия партнера;
- выполнение различных ролей;

- умение слушать и слышать других ребят;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- умение задавать вопросы, проявляя инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов, выявление проблем, нахождение и оценивание альтернативных способов разрешения конфликта.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел «Эффективное общение» 5 часов

Диагностика социально-психологической адаптированности учащихся.

Вводное занятие по теме «Эффективное общение – залог успеха»

«Эффективное общение – залог успеха»

Раздел «Общение и конфликт» 6 часов

Барьеры в общении и их преодоление

Общение и конфликт

Ролевое общение

Язык жестов

Раздел «Эффективное общение в группе» 5 часов

Основные каналы получения и переработки информации

Межличностное пространство или дистанция в общении

Эмпатия как одна из технологий эффективного общения.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	Реализация воспитательного потенциала темы	Форма учебного занятия	Электронные/цифровые образовательные ресурсы
<i>Раздел «Эффективное общение» 5 часов</i>					
1	Введение в предмет	0,5		Беседа	
		0,5			
2	Диагностика социально-психологической адаптированности учащихся	0,5	Воспитание ценностного отношения к	Тестирование	
		0,5			

3	Вводное занятие по теме «Эффективное общение – залог успеха»	0,5	личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям	Лекция					
		0,5							
4	«Эффективное общение – залог успеха»	0,5		Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям		Тестирование	мультимедийные программы		
		0,5							
5	«Эффективное общение – залог успеха»	0,5				Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям		Игра	
		0,5							
<i>Раздел «Общение и конфликт» 6 часов</i>									
6	Барьеры в общении и их преодоление	0,5	Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям		Беседа, игра				
		0,5							
7	Общение и конфликт	0,5		Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям	Лекция, тестирование				
		0,5							
8	Общение и конфликт	0,5			Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям	Дискуссия, игра			
9	Ролевое общение	0,5				Лекция, практическая работа			
10	Язык жестов	0,5	Беседа						
11	Язык жестов	0,5	Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям			Практическая работа, игра			
<i>Раздел «Эффективное общение в группе» 5 часов</i>									
12	Основные каналы получения и переработки информации	0,5		Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям	Лекция				
		0,5							
13	Основные каналы получения и переработки информации	0,5			Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям		Тестирование		мультимедийные программы
		0,5							
14	Межличностное пространство или дистанция в общении	0,5	Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям				Лекция,		
		0,5							
15	Межличностное пространство или дистанция в общении	0,5		Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям		Практическое занятие			
		0,5							
16	Эмпатия как одна из технологий эффективного общения.	0,5			Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям	Лекция, практическое занятие. Мини-эссе			
		0,5							
17	Повторение	0,5							
	ВСЕГО	17 ч.							

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Учебно-методическое обеспечение

1. Немов Р.С. Практическая психология. М., 1997 г.
2. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1987г.
3. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988г.
4. Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998г.
5. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности: Методическое пособие по преподаванию курса. М.: Народное образование, 2000г.
6. Селевко Г.К.: учебное пособие «Познай себя». – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005г. – Серия «Самосовершенствование личности».

7. Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990г.
8. Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991г.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6). - М.: «Генезис», 2005г.
10. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
11. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
12. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.

Электронные образовательные ресурсы

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
6. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>
7. «Исследователь: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>
8. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
9. hpsy.ru, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
10. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
11. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
12. «Мир позитива Ру», режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>
13. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом «Первое сентября», режим доступа: <http://psy.1september.ru/>

Материально-техническое обеспечение

- кабинет педагога-психолога для индивидуальной и групповой работы;
- мультимедийные (цифровые) средства.