

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Березовского городского округа
БМАОУ СОШ №9

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет
Протокол №1 от 30.08.20

г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор И.Е.
Туровцева
Приказ №250 о
31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Дружим, общаясь»

для обучающихся 7-9 классов

Березовский, 2023

Пояснительная записка

Целью данного курса внеурочной деятельности является создание социально-психологических условий, позволяющих обучающимся приобрести психологические умения самопомощи и безопасного взаимодействия с другими людьми.

Задачи программы:

1. Формировать у обучающихся такие понятия как самопознание, саморазвитие, самоизменение.
2. Развивать у обучающихся такие качества как эмпатия, доверие к людям и т.п.
3. Обучить приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.
4. Развивать позитивное отношение к участникам межличностного взаимоотношения.
5. Формировать и отрабатывать навыки бесконфликтного общения.

Специфика данной программы предусматривает:

1. Постепенное освоение детьми норм общественного поведения, осознание себя «Я-концепция», понимание своего эмоционального состояния, раскрытие своих потенциальных способностей и возможностей.

2. Форма работы – тренинг.

3. В процессе работы с детьми проводится диагностическое исследование, при этом используются проективные методики, стандартизированные методики, анкетирование с обработкой на компьютере.

Программа может реализовываться в течение нескольких учебных лет. Рассчитана на обучающихся с 11 до 16 лет.

Планируемые результаты программы:

Личностные результаты

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

2. Сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, включающим ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности.

3. Готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

4. Способность ставить цели и строить жизненные планы.

5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

6. Сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты

Обучающийся должен:

1. уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2. уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3. владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4. иметь готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5. уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением норм информационной безопасности;

6. владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

1. Сформированность личностной психологической культуры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать свои чувства и эмоции;
- осознавать особенности своего характера и темперамента;
- совершенствовать свои познавательные способности.

2. Сформированность убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

3. Понимание личной и общественной значимости человека в современном обществе;

4. Сформированность умений принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

5. Овладение навыками межличностного общения.

Содержание курса

Основные темы	Содержание
<p>Тема 1. Самопознание. Самоизменение.</p>	<p>Знакомство группы. Упражнения на сплочение.</p> <p>Знакомство с самим собой. Развитие представления о многогранности человеческой индивидуальности, умение анализировать и обобщать свой опыт; сравнить собственные представления о себе с представлениями других. Развитие представления о многогранности человеческой индивидуальности, умение анализировать и обобщать свой опыт; сравнить собственные представления о себе с представлениями других. Актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах как неотъемлемых сторонах личности; развитие умения объективно оценивать сильные и слабые стороны своего характера, стремления преодолевать свои слабости, использования достоинств и преимуществ; принятие себя и осмысление возможности самосовершенствования. Разговор о том, как нам порой разобраться в своих чувствах, и еще более трудно разобраться в чувствах других людей. Развивать представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей; формировать убеждения, что преуспевание в учебе и других делах зависит, прежде всего, от труда и упорства; повышать уверенности в своих силах, повышать самооценки. Формирование позитивных представлений участников об их персональном будущем, убеждения, что человек способен влиять на свое будущее; обобщить полученный опыт, снизить тревожность.</p>
<p>Тема 2. Подростки глазами взрослых, взрослые глазами подростков.</p>	<p>Осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки. Развитие представления о роли близких в жизни человека; формирование убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни; помогать осмыслить свои возможности по оказанию поддержки близким людям. Осмысление роли подростка в его отношениях со взрослыми; формирование его позиции (пассивная — активная) в конструктивном решении семейных конфликтов.</p> <p>Формирование и отработка навыков конструктивного общения. Проблемы взаимопонимания: всегда ли мы правильно понимаем сказанное нам? Показать различные возможности подростка в процессе взаимодействия с родителями. Попытаться помочь подростку поставить себя в позицию взрослого и взглянуть на себя с этой позиции.</p>
<p>Тема 3. Подростки глазами своих сверстников.</p>	<p>Формирование стремления к конструктивному взаимодействию с людьми независимо от многообразия проявлений их индивидуальности. Закономерность индивидуальных различий окружающих. Уверенность в себе. Формирование независимого поведения. Влияние группы на поведение человека в ходе</p>

	<p>межличностного общения, а также причины, затрудняющие и облегчающие общение.</p> <p>Формирование навыков конструктивного поведения при общении с людьми, имеющими различные точки зрения.</p> <p>Умение видеть ситуацию Глазами другого человека и развитие навыка конструктивного взаимодействия в таких ситуациях.</p>
--	---

Тематический план.

Основные темы		Кол-во часов.
Тема 1. Самопознание. Самоизменение.	<p>Занятие 1. Знакомство группы. Упражнения на сплочение.</p> <p>Занятие 2. Знакомство с самим собой.</p> <p>Занятие 3. Образ «Я».</p> <p>Занятие 4. Твой внутренний мир. Наши недостатки и наши достоинства.</p> <p>Занятие 5. Люди и маски.</p> <p>Занятие 6. Сказки внутреннего мира.</p> <p>Занятие 7. Я сегодня и завтра, мои успехи и мои неудачи.</p> <p>Всего:</p>	<p>4 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>24 ч.</p>
Тема 2. Подростки глазами взрослых, взрослые глазами подростков.	<p>Занятие 8. Мы и наши близкие. Доверие и понимание.</p> <p>Занятие 9. Общение со взрослыми.</p> <p>Занятие 10. Трудности, проблемы в общении подростков и родителей.</p> <p>Занятие 11. Как относиться к критике?</p> <p>Всего:</p>	<p>4 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>4ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>16 ч.</p>
Тема 3. Подростки глазами своих сверстников.	<p>Занятие 12. Каким тебя видят другие?</p> <p>Занятие 13. Мое мнение и мнения других.</p> <p>Занятие 14 Мои права и права других людей.</p> <p>Занятие 15. Группа и подросток. Трудности общения со сверстниками.</p> <p>Занятие 16. Дружба. Портрет идеального друга.</p> <p>Занятие 17. Конфликты в общении. Основные стратегии поведения в конфликте.</p> <p>Занятие 18. Принятие группового решения. Выработка стратегии поведения.</p> <p>Занятие 19. Отработка навыков бесконфликтного общения.</p> <p>Всего:</p>	<p>2 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>28 ч.</p>

Формы занятий: Тренинг, беседа, круглый стол.