

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 48»  
Ленинского района города Саратова

Рассмотрено

На заседании ШМО

«29» 08 2023г.

Председатель ШМО

Дань / Е.В. Данилина /

Согласовано

«29» 08 2023г.

Зам. Директора по ВР

мл / А.М. Макушин /



Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Мои отражения»

Учитель: Иванова Оксана Ивановна

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от  
«29» 08 2023 г.

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

В повседневной жизни все мы сталкиваемся с конфликтами, но не все мы обладаем умением эти конфликты эффективно разрешать. Очень часто мы общаемся с людьми, настроенными недоверчиво, недружелюбно, подозрительно, и теряемся, когда такие люди пытаются узнать больше о нас самих. Потому что нас не научили вести диалог настойчиво, не оправдываясь, твёрдо произносить «Потому что я этого хочу». И очень часто происходит так, что люди, прекрасно справляющиеся с критическим самоанализом, совершенно не могут выслушивать критику из чужих уст.

Исходя из вышесказанного данная программа **актуальна** и направлена на то, чтобы помочь неуверенным в себе людям эффективно общаться с другими и выходить из различных трудных ситуаций. Самое главное – научиться справляться с проблемами и трудными ситуациями, а так же общаться с теми, кто эти ситуации создаёт.

Подростковый возраст отличается нестабильной самооценкой, которая, в зависимости от мнения окружающих сверстников, может меняться в диапазоне от неоправданно заниженной до эгоцентрически завышенной. Если взрослому человеку свойственно оценивать себя через свою успешность, то есть соответствие поставленных целей и полученных результатов, через умение анализировать причинно-следственную связь между целями и результатом, то у подростка эта причинно-следственная связь смещена из внутреннего плана сознания во внешний, и представляет собой взаимосвязь результата и оценки окружающих.

Программа внеурочной деятельности «Мои возможности» направленная на формирование и развитие коммуникативной компетентности обучающихся 6-8 классов, воспитание личности подростков посредством межличностного общения. Содержание программы раскрывается в аспекте требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Данную программу можно отнести к такому направлению групповых методов коррекции как тренинг умений, который основывается на поведенческой терапии.

Группа тренинга умений занимает промежуточное положение между учебной и психокорректирующей группами. Члены группы рассматриваются не как больные, а как лица, пожелавшие приобрести определённые умения, навыки, которые помогут им улучшить свою жизнь, исправить имеющиеся личностные недостатки. К основным видам жизненных умений, которым обучают в группе, относятся управление эмоциями, планирование своего ближайшего и отдалённого будущего, принятие решений, коммуникативные умения, уверенность в себе. Группы тренинга умений довольно жёстко структурированы, их руководители активно руководят группой, ставя перед участниками конкретную цель и планируя каждое занятие.

Понятие «поведенческая терапия» впервые ввели в практику независимо друг от друга Арнольд Лазарус и Ганс Айзенк в конце 50-х годов XX века.

Основанием для этого послужили работы и открытия следующих святых психологической науки.

Поведенческая модель обучения была разработана в лабораторных условиях и берёт своё начало от метода условных рефлексов И.П. Павлова и оперативного обусловливания Б.Ф. Скиннера. Ранее в поведенческих группах чаще применялись индивидуальные методы, но позднее появились методы, использующие потенциальные возможности группы для достижения поведенческих изменений у отдельных участников.

Группы тренинга умений используют такие бихевиористические понятия, как сосредоточенность на наблюдении и учебная модель решения проблем, основанная на усвоении жизненных умений. В этих группах поощряются специфические цели улучшения взаимодействий и структурированного общения.

В 1938 г. была опубликована монография Скиннера «Поведение организмов». Метод оперантного обусловливания направлен на изменение поведения клиента, обучение его новым навыкам или отказ от нежелательных прежних навыков с помощью поощрения и наказания.

В 1958 г. издана книга австрийского психотерапевта Дж. Вольпе «Психотерапия реципрокным торможением». Эти труды послужили мощным толчком для развития поведенческой психотерапии.

Вольпе разработал один из наиболее распространённых в настоящее время методов поведенческой терапии – метод систематической десенсибилизации, который заключается в следующем. Основным проявлением невроза являются немотивированные страхи и тревога. Пациента сначала обучают методам релаксации, а потом подбирают слайды или видеозаписи с ситуациями или сценами, вызывающими у пациента страх, начиная от слабого до сильно выраженного.

Данлоп являлся автором метода негативного воздействия, утверждая, что от дурной привычки можно избавиться, сознательно многократно повторяя её. На основе этого метода Франкль разработал оригинальную методику поведенческой терапии «парадоксальная интенция» (интенция – намерение).

Поведенческая терапия имеет в своём арсенале много практических ценных методик. Кроме уже упомянутых, сюда можно отнести методики социального тренинга, моделирование, тренинг уверенности в себе и др.

В процессе занятий тренинга уверенности в себе выявляется оценка сильных и слабых сторон навыков уверенности в себе. Ролевое проигрывание сложных ситуаций является основной методикой, используемой в группах умений. Для снижения тревожности часто используется релаксационный тренинг и десенсибилизация. Кроме того, применяют когнитивное переструктурирование которое включает исследование иррациональных убеждений и замещение их рациональными представлениями. С помощью указанных методов человек может научиться осуществлять контроль за весом, управлять гневом, сексуальными отношениями т.п. Исследования показывают, что группы тренинга уверенности в себе развивают свободу человека, повышают его самооценку, а это, как правило, связано с расширением поведенческого потенциала участников групп.

В связи с повышением интереса к когнитивным факторам (оценка, установка, убеждение), сформировалось новое направление – поведенческо-когнитивная терапия.

Говоря о группе тренинга умений Карл Рудестам подчёркивает: «Присутствие или отсутствие людей может влиять на поведение, группа становится микрокосмосом, представляющим реальный мир. Это социальный мир, в котором можно определить и практиковать социальные умения».

**Практическая значимость.** Данная программа наделяет участников навыками, обеспечивающими психологическое взаимодействие людей в процессе движения к общей цели. Они являются общечеловеческой ценностью, и поэтому позволяют наладить, сохранить и развить взаимодействие даже в тех ситуациях, когда оно, казалось бы, обречено на неэффективность. Так же программа позволяет раскрыть подростку механизм формирования самооценки, скорректировать самооценку через принятие себя таким, каков он есть со всеми достоинствами и недостатками, и тем самым повысить уверенность в себе, что и будет первым шагом к раскрытию в подростке лидерского потенциала.

Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности регламентируется действующими федеральными и региональными документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;
- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577)

- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 с изменениями от 24.11.2015 г, приказ № 189;

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 года № 1/15).

### **Цель программы:**

Формирование личностных качеств как основы взаимоотношений с людьми, обществом и миром в целом: в процессе социального становления через самопознание, общение, деятельность, общекультурные ценности.

### **Задачи:**

1. Формировать у подростков представления о биполярных качествах личности и нравственных нормах поведения.

2. Знакомить учащихся с основными моделями коммуникативного поведения и правилами, регулирующими поведение в обществе с позиции индивидуальности.

3. Развивать механизмы эмоционально-волевого регулирования поведения.

4. Развивать внутреннюю убежденность в востребовании воспитанника обществом.

5. Познание и воспитание собственной личности подростка посредством межличностного общения.

6. Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

7. Воспитание интереса к окружающим людям, развитие взаимоуважения, взаимодоверия и сочувствия.

8. Развитие навыков общения в различных ситуациях, умения противостоять отрицательным воздействиям среды.

## **Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса**

### **Формы организации :**

- тренинги (коммуникативные, поведенческие),
- этические беседы,
- ролевые игры: сюжетно-ролевые, словесные, музыкальные, подвижные,
- дебаты,
- тематические диспуты,
- проблемно-ценностные дискуссии,
- конкурсы,
- беседы,
- проектная деятельность,
- экскурсии,
- просмотр видеофрагментов,
- групповые и индивидуальные занятия.

### **Методы:**

- проигрывание и анализ жизненных ситуаций,
- упражнения творческого характера (рисование, импровизации и т.п.).
- поведенческий тренинг,
- лекции с обратной связью,
- психологические игры,
- решение коммуникативных речевых задач,
- работа в парах,
- метод интервью,
- проблемное обучение.

## **Направления, виды и формы внеурочной деятельности**

Направленность программы: социально-психологическая. Программа внеурочной деятельности «Мои отражения» рассчитана на 1 учебный. Участниками программы могут стать подростки 6,7,8 классов (12-15 лет).

### **Режим занятий:**

1 год обучения: 34 учебных часа (1 час в неделю).

Длительность занятий: 40-45 минут.

## **Личностные и метапредметный результаты освоения программы.**

### **Личностные:**

- Развивать творческие способности детей;
- Создать условия для развития фантазии, утвердить ее ценность в глазах детей и взрослых;
- Формировать и поддерживать реальный образ учителя, родителей.
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственного поведения, так и поведения окружающих людей;
- знание основных норм этикета и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств как регуляторов морального поведения.

### **Метапредметные результаты**

#### *Регулятивные УУД:*

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель в совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

#### *Познавательные УУД:*

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- адекватно воспринимать оценку учителя

#### *Коммуникативные УУД:*

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей

- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

**Средствами формирования УУД** служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы.

**Основной формой** обучения и воспитания используются в различных сочетаниях: устное изложение материала; практические занятия с элементами тренинга/тренинг; самостоятельная работа, беседа;

Формы обучения: учебно – плановые – теоретические, практические; индивидуальные и групповые, работа в парах и подгруппах; игровые формы; круглые столы; мозговой штурм;

Формы воспитательной работы: социально – значимые дела; творческие конкурсы.

**Критериями эффективности** программы являются:

- мотивация на саморазвитие;
- повышение коммуникативной компетентности;
- активность и продуктивность учеников в деятельности, как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

Объективными методами измерения **эффективности программы** :

- Вербальная рефлексия, проводимая в конце каждого занятия по следующим критериям:

1. Мои ощущения, эмоции, их динамика в ходе занятия;
2. Моё настроение, его динамика в ходе занятия;
3. Полученные знания, возможность их применения в реальной жизни;

- Экран самооценки;
- Диагностические опросные методы. Анкета «Обратная связь»;
- создание и защита проектов;
- разработка и создание памяток учащимися;
- участие в тренингах.

### **Техническое обеспечение образовательной деятельности.**

**Средства обучения:** Интерактивное оборудование, компьютер, светлый класс, электронные средства обучения, диски для просмотра мультфильмов и фильмов по темам, технические средства обучения.

№ n/n	Тема занятия	Цель занятий	Форма занятий	Дата			
				План	Факт		
1.	Эмоциональный интеллект	Способствовать формированию у подростка эмоционального интеллекта	Лекция с элементами тренинга				
2.	Закон «прорыва платины»		Занятие тренинг				
3.	Закон скрытности						
4.	Закон обратного эффекта						
5.	Передача чувств «по наследству»						
6.	Взаимосвязь разума и эмоций						
7.	Как мы получаем информацию о человеке	Обучение подростков понимать других людей; содействовать оптимизации общения подростков с окружающими	Занятие с элементами тренинга				
8.	Учимся понимать жесты и позы						
9.	Жесты						
10.	Невербальные признаки обмана						
11.	Понимание причин поведения людей						
12.	Впечатления которые мы производим						
13.	Из чего складывается впечатление о человеке						
14.	Что такое наблюдательная сензитивность						
15.	Привлекательность человека			Способствовать рефлексии процесса общения со сверстниками	Лекция-беседа		
16.	Взаимность или обоюдная привлекательность				Занятие с элементами тренинга		
17.	Дружба						
18.	Четыре модели общения						
19.	Романтические отношения и						
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							



	Влюбленность				
25.	Взросление				
26.	Взросление и отношение с родителями				
27.					
28.					
29.	Проектная работа «Искусство жить с родителями»				
30.					
31.					
32.	Я-концепция	Содействовать расширению самосознания подростков	Лекция-беседа		
33.			Занятие с элементами		
34.			тренинга		

### Методическая литература для учителя:

1. Богуславская, Н.И. Веселый этикет (развитие коммуникативных способностей ребенка) / Н.И. Богуславская, Н.А. Купина. – Екатеринбург : «АРД ЛТД», 1998. – 192 с.
2. Ветрова, В.В. Уроки психологического здоровья./ В.В. Ветрова. - М. : Педагогическое общество России, 2012. – 192 с.
3. Звездина, Г.П.Классные часы в основной школе (Программа факультатива « Я и Мир») / Г.П Звездина, Т.П. Щербакова. – М : ТЦ Сфера, 2011.
4. Игры: обучение. Тренинг, досуг / под. ред. Петрусинского В.В. - М. : Новая школа, 1994.
5. Кащенко, В.В. Педагогическая коррекция / В.В. Кащенко. - М. : Просвещение, 1994.
6. Классные часы в 5-7 классах / авт.-сост. И.В. Персидская и др. –Волгоград : Учитель, 2012. – 204 с.
7. Кащенко, В.В. Школа оптимизма : Внеклассные мероприятия, классные часы: 5-7 классы / В.В Кащенко. - М. : ВАКО, 2013. – 160 с.
8. Курочкина, И.Н. Как научить поступать нравственно / И.Н. Курочкина. -3-е изд. - М. : Флинта, 2013. -128 с.
9. Клюева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль : Академия развития,1997. – 240 с.
- 10.Классные часы: внеклассная работа: 1-4 классы /сост. Козлова М.А.- М. : Издательство «Экзамен», 2012. - 317 с.
- 11.Никишина, В.Б. Практическая психология в работе с детьми: Пособие для психологов и педагогов / В.Б. Никишина. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014.- 128 с.
- 12.Николаева, С.О. Занятия по культуре поведения с дошкольниками и младшими школьниками: Литературный и музыкально-игровой материал: Учеб.- метод. пособие / С.О. Николаева. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2013. – 80 с.

13. Обучение и воспитание в школе / под редакцией В.В. Воронковой. - М. : Просвещение, 1984.
14. Худенко, Е.Д. Организация и планирование воспитательной работы: Пособие для воспитателей и учителей / Е.Д. Худенко, Г.Ф. Гаврилычева, Е.Ю. Селиванова, В.В. Титова. – М. : АРКТИ, 2009 . – 312 с.
15. Хухлева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии средней школе. (7-8 классы). – 4-е изд., перераб. – М.: Генезис, 2019. – 160 с.
16. Профилактика жадности, лжи, лени и хвастовства: Коррекционно-развивающая программа для 5-8 лет / авт. сост. Н.В.Макарычева. - М. : АРКТИ, 2010. – 80 с.
17. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. - СПб. : Речь, 2007. - 296с.
18. Практика сказкотерапии / под ред. Н.А. Сакович. - СПб. : 2007. – 224 с.

### **Литература для учащихся:**

1. Барто, А. Медвежонок-невежа / А. Барто. – Ленинград : Детская литература 1984 . – 5 с.
2. Пушкин, А. Сказка о рыбаке и рыбке / А. Пушкин – Москва : Детская литература 1998 г. – 23 с.
3. Маршак, С.Я. Сказки, песни, загадки / С.Я. Маршак. - М. : Детская литература 1987 г.
4. Ноев ковчег: Легенды, сказки, стихи и рассказы о животных народов и писателей мира: Кн. Для воспитателей детского сада и родителей/ Сост.Э.И. Иванова. – М. : Просвещение, 1993.- 352с.: ил.
5. Носов Н. Фантазеры. Рассказы / Н. Носов – М: Детская литература, 1977.- 221 с. с ил.
6. Осеева, В. Волшебное слово: рассказы / В. Осеева – М.: Детская литература, 1988. – 70 с.
7. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб : Речь, 2007. -296 с.
8. Сент-Экзюпери, А. Маленький принц / А. Сент Экзюпери; пер. с французского А.В. Кривцова. – М. : Худож. лит, 2000.
9. Родари Дж. Приключения Чиполлино / Дж. Родари. Мери Поппинс/ П. Треверс. Маленький принц/ А. де Сент-Экзюпери; Л.З. Лунгиной.- Мн.: Беларусь, 1986. – 431 с
10. Практика сказкотерапии / под ред. Н.А. Сакович. - СПб. : 2007. – 224 с.
11. Толстой, Л.Н. Ясная поляна / Л.Н. Толстой – М. : Детская литература. 1988. – 143 с
12. Читаем детям. Книга для чтения: Пособие для воспитателя/ Авт.-сост. З.Г. Сахипова, А.Ш. Асадуллин, С.Г. Сулейманова; под ред.З.Г. Сахиповой. – Ил. Худож. А.М. Гусарова.- Л.: Просвещение. Ленингр. отд-ние, 1987. – 239с.: ил.
13. Н.А. Лемяскина «Культура общения», книга для учащихся/ Воронеж, 2003.- 123с.