**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №4»**

Утверждаю

Директор МБОУ «СШ №4»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.М. Сачков

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**социального направления**

**«Тропинка к своему Я»**

**5 классы**

2024 год

**Рабочая программа разработана на основе:**

1. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012;
2. Федерального государственного образовательного стандарта;
3. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации (департамент государственной политики в сфере общего образования) от 28 октября 2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
4. Учебного плана МБОУ «СШ №4» на 2023-2024 учебный год;
5. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СШ №4»;
6. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6классы). – 6-е изд. – М.: Генезис, 2019.
7. Программы «Жизненные навыки». Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы под редакцией С.В. Кривцовой, Москва, «Генезис», 2012

**Актуальность:**

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой

работы, которая включает три основных компонента:

• аксиологический (связанный с сознанием);

• инструментально-технологический;

• потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»:

собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

**Цель рабочей программы -**  формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

**Задачи курса:**

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

**Результаты освоения курса:** Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

**Предметные результаты:**

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;

- начальные понятия социальной психологии;

- начальные понятия конфликтологии.

- свои качества и повышать самооценку

- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции

- ответственность человека за свои чувства и мысли

- свои возрастные изменения

- различия между агрессией и агрессивностью

-собственное агрессивное поведение

- роль конфликтов в жизни человека

- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации

- собственные жизненные ценности

***Личностные УУД:***

* усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
* учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
* повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
* формировать адекватную самооценку
* учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
* развивать рефлексию

***Познавательные УУД:***

* учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
* планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
* адекватно воспринимать оценки учителей;
* уметь распознавать чувства других людей;
* обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
* уметь формулировать собственные проблемы

***Регулятивные УУД:***

* осознавать свои личные качества, способности и возможности;
* осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
* овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
* научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
* осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
* учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

***Коммуникативные УУД:***

* учиться строить взаимоотношения с окружающими;
* учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
* учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
* учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
* формулировать свое собственное мнение и позицию;
* учиться толерантному отношению к другому человеку.

Рабочая программа реализуется для учащихся 5 классов, рассчитана на 1 год, по 1 часу в неделю для каждого класса – по 34 часа в год.

**Структура занятий:**

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

*Вводная часть.*

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

*Основная (рабочая) часть.*

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

*Заключительная часть.*

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) С. В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2012;
2. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6классы) О.В. Хухлаева – 6-е изд. – М.: Генезис, 2019.