

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №18» города Калуги

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Психология общения»**

Составитель:
педагог – психолог
Зайцева Наталья Дмитриевна

Калуга, 2022

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Первый раз в пятый класс» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Программе воспитания.

I. Содержание учебного курса внеурочной деятельности.

Занятие №1. «Знакомство»

Приветствие ведущего. Сообщение целей занятий. Обсуждение и установление правил, которые позволят создать атмосферу психологической безопасности.

Упражнения: «Имя превратилось», «Расскажи мне о себе», «Продолжи фразу», «Те, кто», «Что важно для меня?».

Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Занятие 2. «Школьные страхи»

Приветствие ведущего. Сообщение целей занятия. Обсуждение понятия «тревожность» (цель – осознание ребятами личностного смысла понятия «тревожность»).

Круг «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?» (цель – осознать собственный опыт, получить эмоциональную поддержку от окружающих). *Релаксация* (цель – обучение навыкам расслабления). Информирование (рассказ о том, что все неприятные события у человека вызывают тяжелые чувства).

Рассказ о школьном страхе. Рисование школьных страхов (цель – разрядка страхов).

Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Занятие 3. «Школьные страхи»

Упражнения: «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для работы).

Игра «Прогулка по сказочному лесу» (цель — снятие мышечных зажимов, активизация участников, развитие творческого воображения). Ведущий обсуждает с участниками следующие вопросы: «Как возникают у человека проблемы? Что такое разрядка? Зачем она нужна? Как ее прерывают? Какие мы знаем способы разрядки страха? *Ролевая игра «Кошмарный учитель»* (способствует разрядке страха). *Медитация «Полет на ковре-самолете»* (цель — обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния).

Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Занятие 4. Наши уроки и учителя

Упражнение «Дотронься до...» *Упражнения «Какой урок важнее», «Как зовут наших учителей?»*, «Настоящий учитель – это...» (цель – формирование представлений о педагоге как интересной личности, как профессионале, решающем свои задачи).

«Мой любимый урок».

Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Занятие 5. Агрессивность

Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). *Игра «Прогулка по сказочному лесу»* (способствует разрядке агрессивных чувств лаем, рычанием и т. д.). Обсуждение понятия «агрессивность» для осознания личностного смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон. *Круг:* «Какие ситуации в школе вызывают у вас гнев, злость?» для осознания собственного опыта, получения поддержки от окружающих («не один я такой»).

Обсуждение вопроса о безопасных способах разрядки гнева (ребята получают знания о способах безопасной разрядки гнева).

Упражнение «Спустим пары» (позволяет разрядить агрессивные эмоции).

Медитация (цель — разрядка агрессивных эмоций). Ребята расслабляются, закрывают глаза

Игра «Котенок» (цель – снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, снять психологические барьеры, повысить толерантность и эмпатию к одноклассникам)

Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Занятие 6. Принятие себя

Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). *Игра «Растение»* (игра помогает учиться произвольно чередовать состояния мышечного напряжения и расслабления). *Игра «Изобрази чувство»* (цель — развитие атмосферы сплоченности в группе, повышение чувствительности к невербальным средствам общения). *Игра «Передача чувства прикосновением»* (цель — развитие атмосферы сплоченности в группе, повышение чувствительности к невербальным средствам общения). *Информирование* (помимо получения теоретических знаний, способствует повышению мотивации на работу с проблемой «Я недостаточно хорош(а)»). Вводится понятие самооценки. Обсуждаются особенности самооценки у тревожных людей. *Круг для определения источников проблемы «Я недостаточно хорош(а)»* (цель — осознание источников проблемы, получение эмоциональной поддержки). Участники по очереди отвечают на вопрос: «Кто говорил вам об этом?». Важно просить участников вспоминать конкретные случаи и высказывания окружающих. *Медитация* (цель — осознание собственного тела, принятие его).

Упражнение «Что мне нравится в себе?»

Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Занятие 7. Принятие себя

Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы).

Игра «Открытые вопросы» (для получения поддержки от окружающих, повышения самооценки). *Повторение теории* с целью актуализации теоретических знаний, повышения мотивации на работу. Обсуждаются следующие вопросы:

- Что такое самооценка?
- Какая самооценка обычно у тревожных людей?
- Что такое принятие себя? Зачем оно нужно?

Упражнение «Похвальное слово самому себе».

Упражнение «Комплименты» (позволяет расширить знания участников о самих себе, повысить самооценку).

Медитация «Маяк» (способствует осознанию внутренних ресурсов, повышению уверенности в себе).

Круг «Что у меня хорошо получается делать?» (цель — принятие себя).

Ресурсная релаксация. Упражнение «Какой я?» (цель – принятие себя).

Чтение и обсуждение притчи.

Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Воспитательный потенциал предмета «В первый раз в пятый класс» реализуется через:

- организацию работы с получаемой на уроке социально значимой информацией
- инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной

деятельности:

Личностные результаты:

- Развитие у обучающегося самосознания.
- Овладение навыками сотрудничества со сверстниками.
- Сформированность умения добиваться успеха и правильно относиться к успехам и неудачам, развитие уверенности в себе.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные результаты:

- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения.
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты

- Низкий уровень тревожности
- Высокая и нормальная самооценка
- Позитивное отношение к себе и своей личности
- Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами
- Сплоченный классный коллектив обучающихся с положительной мотивацией к обучению

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы проведения занятий	Электронные учебно-методические материалы
1	Знакомство	1	тренинг	«Педагогическая библиотека» (http://www.pedlib.ru/) Журнал «Вопросы психологии» (http://www.voppsy.ru/) Газета «Школьный психолог» (http://psy.1september.ru/)
2	Школьные страхи	1	тренинг	
3	Школьные страхи	1	тренинг	
4	Наши уроки и учителя	1	тренинг	
5	Агрессивность	1	тренинг	
6	Принятие себя	1	тренинг	
7	Принятие себя. Диагностика тревожности	1	тренинг	
8	Практикум	1		
Итого		8		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845721

Владелец Абрамов Александр Сергеевич

Действителен с 22.11.2022 по 22.11.2023