

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия» г. Старая Русса  
структурное подразделение «Школьное отделение № 4»**

Утверждено

И.о. директора МАОУ «Гимназия»

 \_\_\_\_\_ Е.Е.Волкова

«1» сентября 2023г

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Познаю себя»  
(5 класс)**

**2023-2024**

## Пояснительная записка

Значительная часть отрочества ребенка проходит в школьных стенах. Поэтому школа призвана не только передать необходимые знания по предметам, но и способствовать правильной социализации, подготовить детей к самостоятельной жизни

Программа **«Познаю себя и учусь управлять собой»** имеет как коррекционную, так и профилактическую направленность возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии школьников. Предлагаемый курс занятий предназначен для работы со школьниками 5, 6 классов с социальной дезадаптацией. Особенностью детей с низкой познавательной активностью часто являются нарушения развития эмоциональной сферы, отклонения в поведении, а также у них отмечается недостаточная сформированность социальных навыков. Эмоции детей развиты слабо, недостаточно дифференцированы, маловыразительны, однообразны. По внешним эмоциональным проявлениям дети не всегда могут угадывать смысл поведенческих реакций окружающих и правильно реагировать на них. Возможны немотивированные колебания настроения – капризность, плаксивость. К подростковому возрасту нарастают поведенческие проблемы. Наблюдаются возбудимость, вспыльчивость, импульсивность поведения, реакции протеста, негативизма, агрессивность, нарушения самооценки, неуверенность в себе. Отмечаются трудности в общении с окружающими.

Крайне значимым является младший подростковый возраст, так как это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку. Вместе с тем они чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Защитные личностные механизмы поведения, наиболее активно формирующиеся в старшем подростковом возрасте, еще не сложились: ребята открыты для общения со взрослыми, их внушаемость повышена, поэтому взрослые оказывают на них значительное влияние. Их опыт активного социального взаимодействия со сверстниками пока еще недостаточен, его предстоит расширить и освоить лишь в старшем подростковом возрасте. Пока еще не начался период активных конкретных действий, экспериментирования. Подростки уже вполне самостоятельны и инициативны, однако им не хватает критичности и умения просчитывать отдаленные последствия своих поступков. Получается, что данный возраст (11-15 лет) является тем отрезком в жизни школьника, где он уже и не ребенок, но еще и не взрослый, что неизбежно порождает ряд проблем данного периода. Поэтому важно успеть заложить основы личностно-эмоциональной защищенности школьников, сформировать

у ребят психологические умения самопомощи и безопасного взаимодействия с другими.

Указанный возраст является очень благоприятным временем для работы по **предупреждению употребления психоактивных веществ (ПАВ)**. О последствиях злоупотребления они если и слышали, то всерьез не воспринимают. Сами они пока еще не имеют возможности употреблять нелегальные наркотики (возможна лишь токсикомания), иногда пробуют курить, употреблять алкоголь.

Очень важно в этот период провести первичную профилактику: сформировать общее отрицательное отношение детей к употреблению ПАВ и тем самым выполнить своеобразную прививку от возможного заболевания. Как правило, своевременно полученная информация позволяет детям сделать осознанный вывод в пользу здорового образа жизни.

За основу программы взята психологическая программа Смирновой Е.Е. **«Познаю себя и учусь управлять собой»**.

Программа **«Познаю себя и учусь управлять собой»** содержит комплекс психокоррекционных мероприятий, направленных на профилактику употребления ПАВ, преступности, а также социализацию и реабилитацию подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Курс занятий предназначен для работы с детьми подросткового возраста (школьниками 5,6 классов).

**Цель программы:** профилактика социального сиротства, употребления ПАВ, среди подростков из неблагополучных семей и группы риска.

**Программа курса «Познаю себя и учусь управлять собой» рассчитана на 1 учебное занятие в неделю в течение года и направлена на решение следующих задач:**

- развитие представлений о ценности здоровья;
- формирование негативного отношения к аддиктивному поведению, неприятия любых форм наркотизации;
- формирование навыков уверенного отказа, безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в наркотизацию (пробы ПАВ).
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности обеспечение школьника средствами самопознания;
- развитие социальной чувствительности;

- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;
- развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека;
- обучение способам снятия напряжения;
- развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
- повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
- развитие умений достигать поставленной цели;
- повышение самопонимания и понимания других;

**Форма проведения:** Социально-психологический тренинг

### Консультирование

Сначала ребятам предоставляется психологическая информация, которая затем, для того чтобы быть усвоенной, «отыгрывается» в течение занятия. Для решения поставленных задач в программе используются следующие **методы** психолого-педагогического воздействия и **техники**:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок, притч);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативный метод;
- мозговой штурм;
- проективные методы вербального и рисуночного типа;
- ролевая игра.

**В структуре каждого занятия выделяются следующие смысловые блоки:**

#### 1. *Приветствие.*

Его ритуал придумывают сами ребята на первом занятии. Он служит для создания положительного настроения на работу и сплочения учащихся.

2. *Объявление ведущим темы занятий.* Может сопровождаться обозначением в понятной для ребят форме цели конкретного занятия.

(Например: «Сегодня мы будем учиться отвечать на агрессию» или «Сегодня мы постараемся понять, как наше поведение влияет на отношение к нам других людей».) Иногда в этой части занятия проводится рефлексия предыдущего занятия.

3.*Основная работа по теме у занятия.* Она включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий.

4.*Завершение занятия и подведение итогов.* Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Ученики высказывают свое мнение, удалось ли достичь цели занятия.

На изучение курса отводится 1 час в неделю.

Продолжительность занятия 1 академический час.

**Тематический план (приложение к рабочей программе внеурочной  
деятельности «Школа успешной личности»)**

<b>Тематический план занятий</b>		
<b>Наименование темы</b>		<b>Кол-во занятий</b>
1	Какой я? Что я знаю о себе?	2
2	Я не такой как все, и все мы разные	1
3	Моя индивидуальность	1
4	Я в своих глазах и в глазах других людей	1
5	Как победить своего дракона	1
6	Я могу	1
7	Мои сильные стороны	1
8	Как достичь цели	2
9	Я - творец своей жизни	1
10	Мысли, чувства и поведение людей	1
11	Какие бывают эмоции	2
12	Как узнать эмоцию	1
13	Чувства полезные и вредные	1
14	Чувства людей и их поведение	1
15	Застенчивость и неуверенность в себе	1
16	Обида	1
17	Злость и агрессия	1
18	Что делать со злостью и агрессией	1
19	Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?	2
20	В поисках достойных путей выражения чувств	1
21	Стресс. Как с ним справиться?	1
22	Уверенность в себе- залог успеха в жизни	1
23	Типичные проблемы	1
24	Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье. Опасные последствия	1
25	Учимся говорить «нет»	1
26	Соппротивление насилию	1
27	Воздействие средств массовой информации. Разоблачение рекламы.	1
28	Без дружбы никакое общение между людьми не имеет ценности	1
29	Звездная карта жизни	1