

Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар»  
«Сыктывкар» кар кытшын муниципальной юкӧнлӧ администрацияса  
йӧзӧсвелӧдӧмӧн вельськӧдланін  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Лицей народной дипломатии» г. Сыктывкара  
(МАОУ «Лицей народной дипломатии» г. Сыктывкара)  
«Йӧзкост дипломатия лицей» Сыктывкарса муниципальной ашшӧрлунавелӧдан учреждение

Принято на заседании Педагогическом совете Протокол №1 от 29.08.2022 г.	Рассмотрено на Совете лицейстов 02.09.2022 г. Протокол №1	Утверждено приказом директора МАОУ «Лицей народной дипломатии» г. Сыктывкара от «31» августа 2022 г. №147/2-од
--	---	---

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности

**«Мой Мир и Я»**

наименование

**духовно-нравственное**

направленность

**основное общее образование**

уровень образования

**первое полугодие**

**2022-2023 учебного года**

срок реализации программы

## Пояснительная записка

Приступая к новому этапу своей жизни, меняя привычную среду обитания, человек приспосабливается к новым социальным условиям. Адаптация – в широком смысле – приспособление к окружающим условиям, имеет два аспекта: биологический и психологический (социальный). Процесс адаптации происходит путём активного приспособления личности к условиям социальной среды через освоение и принятие существующих в ней норм, правил, традиций и ценностей. Ежегодно МАОУ «Лицей народной дипломатии» г. Сыктывкара принимает в 7-е классы от 40 до 44 учащихся из общеобразовательных учреждений г. Сыктывкара. Ребята приходят в новое для них учебное заведение и в новый коллектив с различным жизненным опытом, ценностями, характером, поведением, привычками. Поэтому на первое место выступает задача адаптации учащихся к новому классному коллективу, педагогам, а также к новым требованиям, отношению к учебе и поведению в лицее. В лицее решаются задачи адаптации системно и в комплексе.

Одним из основных направлений в работе психолога является коррекционно-развивающее направление, в рамках которого проводится оказание психологической помощи в период адаптации учащимся. Считается, что подростковый возраст – самый трудный возраст ребенка, поскольку в это время происходит сильнейшее развитие организма: переход от детства к взрослому состоянию. Но подростки испытывают изменения не только в физиологическом плане, в этом возрасте дети пытаются найти себя, свой путь и свое место в жизни и социальной лестнице. Задача взрослых, помочь ребенку пройти этот путь достойно и стать полноценным человеком и членом общества. Важными из особенностей подросткового возраста являются такие новообразования, как: способность логически мыслить, оперировать абстрактными категориями, фантазировать. Именно поэтому в подростковом возрасте ребята часто начинают заниматься творчеством. Общение со сверстниками становится необходимостью, это дает возможность выразить эмоции, поделиться, а также дает возможность формирования норм поведения в обществе. Появляется потребность принадлежности какой-то группе подростков.

Обоснование необходимости и целесообразности проведения групповой работы с подростками. Практическая психология представляет собой область, ориентированную на оказание психологической помощи. Групповые формы психологической работы занимают в ней особое место как в силу своей экономичности, так и в силу своей эффективности, в ряде случаев более высокой по сравнению с индивидуальной работой. Курт Левин писал, что «обычно легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем изменить каждого из них в отдельности». В сфере межличностных отношений, во время уроков, игры, каких-то общих занятий ребенок испытывает потребность в эмоциональном тепле и контакте с другим человеком. Опыт, приобретенный в специально организованных группах, помогает решению проблем, возникающих при межличностном взаимодействии. И хотя очевидно, что отдельно взятому участнику уделяется в группе меньше внимания, чем при индивидуальной работе, условия группы имеют свои преимущества. Прежде всего это потенциальная возможность получения обратной связи и поддержки людей, имеющих общие с конкретным участником проблемы или переживания. В процессе группового взаимодействия приходит принятие ценностей и потребностей других. В группе человек

чувствует себя принятым и принимающим, пользующимся доверием и доверяющим, окруженным заботой и заботящимся, получающим помощь и помогающим.

Рабочая программа факультатива «Мой мир и Я» составлена в соответствии с Законом «Об образовании в РФ» 273-ФЗ, глава 5, статья 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников, на основании которой педагогические работники обязаны осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию преподаваемого учебного предмета в соответствии с утвержденной рабочей программой учебного предмета.

Факультативный курс «Мой Мир и Я», который традиционно проводится в первом полугодии учебного года в 7 классах, помогает реализовать насущные потребности учащихся: в творческом самовыражении (ребята имеют возможность рассказать и показать свои умения и навыки), во внимании (в группе 7-8 человек, поэтому внимание уделяется каждому), в общении со сверстниками (группа постоянная, состоит из одноклассников, ребята обучаются навыкам эффективного общения), в принятии (в группе создается особая атмосфера, которая позволяет раскрыть свои лучшие стороны, что способствует принятию друг друга), в самопознании (содержание курса позволяет это сделать), в активности (малая наполняемость группы и используемые активизирующие приемы и техники позволяют проявить себя). Задачи, сформулированные в программе факультативного курса «Мой Мир и Я», являются задачами развития в подростковом возрасте. Таким образом, реализация нижеперечисленных задач будет способствовать стабилизации самооценки учащихся, снижению эмоционального напряжения и стрессового состояния, упрочению статуса в группе, а значит и в классном коллективе в период адаптации.

**Цель программы:** создание условий для формирования у учащихся потребности в самопознании и самосовершенствовании.

**Задачи:**

1. Развитие интереса учащихся к своему внутреннему миру.
2. Раскрытие уникальности и ценности внутреннего мира каждой личности.
3. Формирование умения понимать причины собственного поведения и поведения другого человека.
4. Овладение способами регуляции поведения, эмоциональных состояний.
5. Формирование умения ставить перед собой цели и достигать их.
6. Развитие воображения.
7. Развитие рефлексии.

Реализация программы внеурочной деятельности «Мой Мир и Я» направлена на достижение **личностных результатов**, таких как:

1. Пробуждение интереса к своему «внутреннему» миру, к самопознанию и познанию окружающих людей.
2. Повышение уровня осознанности и ответственности к учению.
3. Повышение уровня развития воспитанности учащихся, их компетентности в общении и сотрудничестве с одноклассниками и учителями.
4. Улучшение адаптационных возможностей, повышение стрессоустойчивости.

Оценка данных личностных результатов осуществляется в конце изучения курса при подготовке и защите итогового мини-проекта.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Метапредметные результаты**

##### *Регулятивные УУД:*

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.

##### *Познавательные УУД:*

- выстраивать ассоциативную цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.

##### *Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать спорные вопросы на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### **Структура занятий и режим работы в группе.**

Групповые занятия проходят 1 раз в неделю (исходя из возможностей лица) в кабинете психолога.

Программа рассчитана на 16 учебных часов (одно учебное полугодие). Продолжительность каждого занятия 40 минут.

Наполняемость группы: до 10 человек.

Оборудование: стулья, журнальный столик, планшеты, бумага формата А4, цветные карандаши.

#### Структура занятия выстроена следующим образом:

1. Введение в тему (актуализация имеющегося опыта и житейских знаний).
2. Развертывание темы (эмоциональное включение в тему занятия; обеспечение возможности осмысления темы, формирование новых представлений).
3. Индивидуализация темы (развитие самопознания).
4. Завершение темы (обобщение и рефлексия).

В конце каждого занятия проводится рефлексия в устной форме, что дает возможность психологу оперативно узнать «сухой остаток» от занятия у каждого учащегося, а учащиеся получают возможность приобрести навыки рефлексии.

По завершению курса учащиеся заполняют анкету «Обратная связь», анализ результатов которой дает возможность отследить результативность курса.

### Вопросы к рефлексии в устной форме (в конце каждого занятия):

- Я понял (-а)...
- Меня удивило...
- Я осознал (-а)...
- Думаю, что...
- Я открыл (-а) для себя...
- Я чувствую...
- У меня есть личный результат, и я его хочу оставить в тайне...

Диагностическая информация, полученная психологом на занятиях, является материалом для изучения, осмысления и дальнейшего обсуждения с учащимися на индивидуальных консультациях.

### **Принципы работы**

1. Принцип учета возрастных особенностей в обучении реализуется в том, что принимаются во внимание следующие характеристики подросткового возраста: преимущественная ориентация на процесс общения; переживания, связанные с чувством наступающей взрослости, половой идентификации и формирования образа «Я»; активное формирование самосознания и рефлексии; ярко выраженная реакция эмансипации и самоактуализации.
2. Принцип диалогизации взаимодействия, то есть равноправного личностного общения на занятиях группы, доверия друг другу. В случае доминирования одного или нескольких из них общение теряет характер подлинного диалога и переходит в русло монолога, что противоречит самой природе групповой работы.
3. Принцип добровольного участия в обсуждении работ. Подросток должен иметь внутреннюю заинтересованность в работе.
4. Принцип постоянного состава группы. Группа работает более продуктивно, и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию ее членов, если она закрыта, то есть в ней постоянный состав и нет притока новых людей.

В результате работы по программе курса **учащиеся должны знать /понимать:**

- правила работы в группе;
- значение самопознания в жизни, различие видения себя самим и другими людьми;
- теорию субличностей Эрика Берна;
- определение самооценки и виды самооценки, значение самооценки в жизни;
- средства вербального и невербального общения;
- ведущие каналы восприятия информации;
- различия между мечтой и целью, принципы формулирования цели;
- модели жизни и жизненной стратегии.

**Учащиеся должны уметь:**

- открывать себя «миру»;
- оказывать поддержку другому и принимать поддержку от членов группы;
- выражать себя с спонтанным рисунке;
- выявлять с ситуациях общения у себя и у собеседников актуализированные субличности;
- интерпретировать свои рисунки;
- принимать мнение других о себе;

- определять самооценку методом тестирования;
- интерпретировать невербальные средства общения;
- формулировать цели и задачи учебного характера;
- делать выбор и анализировать различные модели и жизненной стратегии.

#### Учащиеся получают возможность

- использовать на практике (в жизни) введенные правила работы в группе;
- повысить уровень общения со сверстниками и взрослыми за счет знания и применения на практике теории субличностей, средств невербального общения, учета чувств и эмоций в контексте эффективного общения;
- повысить уровень успеваемости за счет знания и использования на практике теории ведущих каналов восприятия информации и умения формулировать цели и задачи;
- качественно изменить свою жизнь.

### Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы	Используемые формы внеурочной деятельности по видам
<p><b>1. Тема: «Мое имя – второе Я».</b> Вводное занятие. Цели и задачи, план работы. Правила работы группы. Раскрытие темы на основе интерпретации рисунков учащихся и психологической игры. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	<p><b>Психологические формы:</b> мини-лекции, беседы, психологические упражнения, элементы тренинга (в формах этого типа основным средством воздействия являются элементы психологического тренинга, методы практической психологии, индивидуальной и групповой психотерапии (познавательная деятельность).</p> <p><b>Словесно-логические формы:</b> беседы, дискуссии, лекции. Основным средством воздействия является слово (убеждение словом), вызывающее ответные эмоции у учащихся. Главное здесь обмен информацией, сообщение ведущего, учащихся. Обсуждение проблемных вопросов (проблемно-ценностное общение).</p> <p><b>Игровые формы работы:</b> просмотр и обсуждение отрывков фильмов; ролевые игры, карточные (психологические) игры (игровая деятельность).</p>
<p><b>2. Тема: «Я и все-все-все!»</b> Раскрытие темы на основе работы с метафорическими картами. Знакомство с психологической техникой «Счастливое воспоминание». Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p><b>3. Тема: «Метафора образа «Я».</b> Раскрытие темы на основе работы с метафорическими картами «Огонь, мерцающий в сосуде». Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p><b>4. Тема: «Мой внутренний мир».</b> Раскрытие темы на основе интерпретации рисунков учащихся «Психологический рентген» самими учащимися и ведущим. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p><b>5. Тема: «Мои субличности».</b> 1) Объяснение темы на основе психологической интерпретации содержания рисунков учащихся «Карнавальным костюм». Знакомство с субличностями «Я Родитель, Я Взрослый, Я Дитя». Мини-лекция. Беседа. Рефлексия в устной форме.</p>	

<p>2) Углубление темы. Объяснение материала на основе работы с метафорическими картами «Архетипы и Тени». Беседа. Самоанализ. Рефлексия в устной форме. (2 часа)</p>	
<p>6. Тема: <b>«Значение самооценки в межличностном общении».</b> Просмотр ролика. Беседа и обсуждение деструктивного поведения персонажей в ролике. Совместная выработка правил конструктивного поведения в ситуации отвержения в коллективе. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p>7. Тема: <b>«Вербальное и невербальное общение. Значение невербального общения в эффективном общении».</b> Мини-лекция с использованием презентации. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p>8. Тема: <b>«Значение подтекстов в эффективном общении».</b> Практикум: объяснение темы на примере психологической интерпретации диалогов персонажей сказки «Бабочка и Пчела». Чтение по ролям и психологическая интерпретация диалога в сказке. Практикум считывания подтекстов на основе анализа деструктивного и конструктивного диалогов родителей и детей. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p>9. Тема: <b>«Чувства и эмоции в контексте эффективного общения».</b> Объяснение темы на основе психологической карточной игры «Семейка Гномс» и схемы «Кувшин эмоций» Ю.Б. Гиппенрейтер. Техники эффективного общения – практикум. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p>10. Тема: <b>«Тайм-менеджмент в повседневной жизни».</b> Самоанализ рабочего дня на основе анализа рисунков - схем учащихся «Круг моего дня». Знакомство с содержанием «Памятки по выполнению домашнего задания и техник по эффективному запоминанию материала». Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p>11. Тема: <b>«Мечта и цель. Принципы формулирования цели».</b> Мини-лекция с использованием презентации «Моя судьба в моих руках». Знакомство с принципами постановки целей. Практикум по постановке целей и задач. Рефлексия в устной форме.</p>	

(1 час)	
<p>12. Тема: <b>«Модели жизни и жизненной стратегии».</b>  Мини-лекция с использованием презентации «Модели жизни и жизненной стратегии». Практикум по выбору конструктивных стратегий в учебе и в жизни. Рефлексия в устной форме.  (1 час).</p>	
<p>13. Тема: <b>«Стратегии совладания со сложными жизненными ситуациями».</b>  Объяснение темы с использованием метафорических карт «Зонтики». Самоанализ учащихся. Знакомство и обсуждение схемы по конструктивному совладанию со сложными жизненными ситуациями.  Рефлексия в устной форме.  (1 час)</p>	
<p>14. Тема: <b>Подведение итогов работы.</b>  Заключительная рефлексия (опросник).  Защита мини-проекта «Мой Мир и Я».  (2 часа)</p>	