

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6» г.Саяногорска

|                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено:<br>Руководитель ШМО<br>_____/Сергеева Л.В./<br>ФИО<br>Протокол № 1<br>от « 31»августа 2023г. | Согласовано:<br>зам.директора по ВР<br>МБОУ «СОШ № 6»<br>_____/Козарез О.Ю.<br><br>от « 31 » августа 2023г. | Утверждено:<br>Директор МБОУ «СОШ №6»<br>_____/Богданова О.В.<br><br>Приказ № 225<br>от «31 » августа 2023г. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Первый раз – в пятый класс»**

Педагог-психолог  
Куксина Татьяна Владимировна  
Высшая квалификационная категория

Саяногорск, 2023 год.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Первый раз – в пятый класс» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, а также с учётом рабочей программы воспитания ООО МБОУ СОШ № 6. Данный курс относится к внеурочной деятельности по учебным предметам образовательной программы.

Начало учебы в 5 классе – особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям и т. п. У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5 класса.

Данная программа направлена на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении в среднем звене. Занятия позволяют оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим. В условиях перехода ребенка из начальной школы в среднее звено важно, чтобы в учениках сформировалось чувство уверенности и защищенности в изменившихся условиях. В условиях постоянно меняющихся ситуаций иногда приспособиться к новым требованиям очень сложно, и на этом этапе очень важно вовремя помочь учащемуся адаптироваться к новым обязанностям, обстановке и коллективу.

**Цель** - оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

**Задачи:**

1. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
2. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
3. Нормализовать уровень тревожности пятиклассников.
4. Формирование адекватной самооценки

## **Содержание внеурочной деятельности**

В течение всего года деятельность организуется на основании следующих тем:

- «Я – особенный» - главная цель данного раздела, дать почувствовать каждому ребенку поддерживающие, одобряющие, понимающие отношение к себе, ознакомить детей с понятиями поддержки и самоподдержки.
- «Отношения с другими» - рассмотрение многочисленных конфликтов и проблем в отношениях с друзьями: справедливость и дружелюбие как способ хорошо жить вместе.
- «Дружба» - посвящена двум базовым человеческим способностям: умению устанавливать отношения с людьми и умению эти отношения сохранять.
- «Я и другой. Мир начинается с меня» - знакомит детей с темой толерантности, принятию других людей.
- «Ответственность» - знакомство с признаками принятия решения, видами ответственности.
- «Гнев – это нормально» - обучение способам контроля над чувством злости и агрессивным поведением.
- «Дом моей души: забота о теле – забота о себе» - дети учатся уважать свое тело и заботиться о нем, формируется философское отношение к телу.

## Тематическое планирование

### Тема «Я - особенный»

1. Психологическая безопасность. Необходимо ввести Правила Группы, нужны для того, чтобы каждый ребенок имел гарантии безопасности. Правила не позволяют детям даже нечаянно обижать друг друга.
2. Чувства. Чувства являются той частью нас, которая помогает понять самих себя и других людей. Плохих чувств не бывает. Чувства живут в теле, и по телесным признакам их можно опознать. Тайные имена чувств – их названия. У каждого чувства разные. И живут в разных местах тела, поэтому важно хорошо познакомиться и подружиться со своими собственными чувствами, а не чувствами вообще.
3. Разговор о чувствах. Делиться чувствами нормально и даже необходимо, потому что не все люди могут догадаться о твоих переживаниях «по глазам».
4. Можно интересоваться чувствами другого. Вопрос о моих чувствах никогда меня не обидит, и наоборот, игнорирование эмоций воспринимается как обидное равнодушие.
5. Ценность и неповторимость меня самого. Важнейшее для формирования уверенности переживание обеспечивается, прежде всего, реакциями ведущего, принимающими и позитивными. Дополнительно организуется специальная процедура – создание коллажа «Кто я?», в ходе которой ребенок размышляет о себе позитивно, материализует свои мечты, увлечения, способности и пристрастия.

### Тема «Отношения с другими»

1. Карта отношений. Дать возможность ребенку почувствовать, что он, как и каждый человек, включен в систему отношений, что он может активно действовать внутри нее и исследовать ее.
2. Отношения, которые мне нравятся. Показать детям, что отношения могут нравиться или не нравиться; прояснить ценности в отношениях для каждого.
3. Что я знаю о другом. Дать детям возможность встать на позицию другого человека, проявить эмпатию.
4. Планеты и орбиты. Дать понять, что отношения бывают разными, помочь детям научиться распознавать эти отношения, увидеть реальные отношения в классе в этот момент времени.
5. Взаимодействие. Дать детям возможность получить разный опыт взаимодействия, понять, как важно знать, что у другого человека есть свои интересы, желания, потребности.

### Тема «Дружба»

1. Ценность дружбы и друзей, наполняющая жизнь радостью. Дети осознают, что друзьями могут быть и взрослые, и сверстники, и животные, и игрушки, а также кто-то, кого они придумали сами.
2. Конкретные способы завести друзей «отыгрываются» и обсуждаются через отработку ряда навыков.
3. ЧП в дружеских отношениях, или что мешает дружбе. Набор нештатных ситуаций довольно невелик. Жадность, неопрятность, обидчивость, не деликатность очень мешают дружбе. Проживание ситуаций, в которых ребенок оказался задетой стороной, помогает ему выбирать более

конструктивные способы поведения в дружбе. Особое внимание уделяется тому, как вести себя в этих ситуациях.

4. Просим прощения. От обычного извинения до Прощенного Воскресенья – таков диапазон тем внутри разговора о готовности и умении принимать на себя ответственность за ошибку. Незабываемый опыт примирения проживают дети на занятии по этой теме.
5. Предложение помощи – отнюдь не простая тема. Есть немало подводных камней, незнание которых приводит к тому, что «как-то больше не хочется выступать в роли помощника». Как помогать правильно, – вот что обсуждается на занятии по этой теме.
6. Как принимать помощь? Принимать ли ее вообще? Выражение благодарности в ответ на предложение помощи – также глубокая тема, с которой происходит первое поверхностное знакомство.

### *Тема «Я и другие. Мир начинается с меня»*

1. Проживание собственного уникального опыта встречи с другими (человеком или явлением) не похожим на меня, неожиданным, новым. Эта процедура инициируется с помощью технологии критического мышления (работа со специально подобранными текстами).
2. Что у людей общего? Каковы те опоры, на которых строится общность между людьми? Разговор о «нравится» (кухни разных народов, верования, схожие представления о добре, любовь к детям). Чувства – вот то, что есть у всех нас. Каждый из присутствующих чем-то уникален, вместе с тем люди не похожи внешне, похожи тем, что способны чувствовать: страдать, радоваться, надеяться.
3. Толерантность – это уважение к другому, не такому, как я. Предпосылкой для уважительного отношения к другому является уважение к себе, своим особенностям и ценностям.

### *Тема «Ответственность»*

1. Мое решение. То, что я могу делать, и то, что делаю на самом деле, – две разные вещи. Между «могу» и «делаю» располагается очень важная промежуточная переменная – мое решение. Я могу решить не делать того, что умею, или делать это. Я могу решить согласиться с требованием или не подчиниться ему. От меня зависит и то, будут ли выполняться правила группы (требования). От меня многое, оказывается, зависит.
2. Три вида ответственности. Я могу взять на себя какое-то обязательство, потому что это важно для меня (касается только меня), или это важно для меня и для другого человека, или для меня и для всей школы (всего класса). У мамы и папы ответственности за других гораздо больше, чем у меня. Именно этим в первую очередь (а не свободой и властью) взрослые отличаются от детей.
3. Когда я чувствую, что задача невыполнима, скорее всего это означает, что передо мной не одна задача, а несколько. Научившись разбивать сложную задачу на простые, я смогу решить ее шаг за шагом.
4. У каждого моего решения есть последствия. Если я не считаю себя принимающим решение, я не понимаю, откуда берутся последствия, и чувствую несправедливость. Но последствия обычно справедливы, они показывают мне, что же я на самом деле сделал. Так я начинаю понимать, как устроена эта жизнь.

5. Когда я беру на себя ответственность и несу ее честно, я становлюсь могущественным, я могу многое изменить в своей жизни.

#### *Тема «Гнев – это нормально»*

1. Плохих чувств не бывает. Гнев – нормальное и полезное чувство. Оно указывает мне, подобно дорожному указателю: «Сейчас происходит что-то, что тебе не нравится. Разберись с этим спокойно».
2. Между тем, что я чувствую, и тем, что я делаю, есть различие. Плохих чувств не бывает, а вот плохие поступки бывают. Важно научиться различать, как правильно и неправильно проявлять свой гнев. Правильно – это так, чтобы никого нечаянно не обидеть. Неправильно – не думая о чувствах других и о своих чувствах, которые появятся потом.
3. Когда тебя обзывают или несправедливо критикуют, обязательно нужно постоять за себя. Это дело чести. Полезно иметь несколько домашних заготовок для ответов на тот случай, если кто-то захочет устроить тебе «проверку на прочность» и неожиданно начнет провоцировать.
4. В ком много злости – тот сам много боится. Тот, кто постоянно дразнится и задирается, не слишком уверенный в себе и не очень счастливый человек. В его жизни что-то не так. И скорее всего вовсе не я являюсь причиной его проблем (если только я сам не обидел его нечаянно). Может быть, я мог бы понять его и чем-то помочь ему (только после того, как докажу, что меня не надо провоцировать).
5. Когда кто-то в нашем классе ведет себя как провокатор, он не должен чувствовать себя уютно. Его можно вызвать на дуэль (на подушках или старых газетах) и в крайнем случае даже порвать с ним всякие дружеские отношения.

#### *Тема «Страшно – не страшно»*

1. На всякий случай нужно всегда иметь безопасный тыл, место, где, мне ничто не угрожает, заботиться о нем, обустроить его и приходить туда, когда на душе тревожно, вспоминать его, когда нет возможности оказаться там на самом деле.
2. Все люди боятся. Боятся взрослые, родители, известные люди, чемпионы, злые герои (может быть, даже именно злые герои боятся больше всех). Боятся все, но ведут себя при этом по-разному. Бояться и трусить – разные вещи.
3. Страх может быть полезным. Он указывает мне, что где-то нужно проявить осторожность. Он подсказывает, что что-то угрожает мне. Он предупреждает и охраняет меня. Важно спрашивать себя, чего я боюсь? Действительно ли ситуация угрожает? Могу ли справиться со страхом сам? Кто может помочь мне?
4. То, над чем люди смеются, больше не пугает их. Если нельзя перестать бояться по-другому, поможет чувство юмора. Посмеяться над «страшным» и над собой, трясущимся от страха, очень полезно.
5. Фантазии и реальность – не одно и то же. Некоторые страшные фигуры придумал я сам, поэтому я сам могу и «перепридумать». Некоторые страшилки я увидел в кино или по телевизору, это фантазии, телевизор можно выключить. Но кое-что из того, чего я боюсь, существует в реальной жизни.
6. Если хорошо подготовиться к встрече с неизведанным, то чувствуешь себя намного увереннее. Преодолевать страх интересно.

#### *Тема «Дом моей души: забота о теле – забота о себе»*

1. Вводное. Какой я? Помочь детям вспомнить приобретенный в прошлом году опыт работы в группе, принятые правила группового взаимодействия; дать возможность вновь почувствовать себя в атмосфере принятия и понимания, поделиться впечатлениями и быть услышанными.
2. Строим тело. Дать детям возможность выразить свое видение тела, создав тело фантастического существа, спокойно обсудить тревоги, связанные с телом.
3. Как я воспринимаю мир. Изучаем руки. Обратить внимание детей на то, что воспринимать мир можно разными способами; дать детям возможность изучить свою руку, руку другого человека; помочь осознать, что прикосновения бывают разными; показать в безопасной обстановке, как можно обходиться с разными прикосновениями; создать условия для развития децентрации через «примеривание» на себя роли слепого человека; способствовать развитию милосердия и толерантности.
4. Я умею двигаться. Дать детям возможность почувствовать разные движения своего тела, получить удовольствие от движений, сравнить разные движения.
5. Забота о теле – это забота о себе. Уточнить жизненную важность заботы о здоровье, обратить внимание детей на связь между здоровьем тела и здоровьем духа; помочь детям более серьезно и заинтересованно отнестись к поддержанию и развитию своей спортивной формы и хорошего самочувствия.
6. Портрет в полный рост. Дать детям возможность самим пережить чувство боли и задуматься о том, как по-разному чувствительны к боли другие дети, тем самым способствовать развитию децентрации; организовать ребят на поддержку друг другу с помощью создания большого портрета; познакомить детей со схемой человеческого тела.

#### *Тема «Отношения с собой. Мое достояние»*

1. Мое достояние. Ввести понятие «достояние», помочь детям осознать, что важно для каждого из них, чего они хотят.
2. Кто я? Дать возможность почувствовать, что в разных ситуациях человек выступает в разных ролях.
3. Мой стиль. Дать представление об индивидуальном стиле, о том, что входит в это понятие.
4. Я глазами других. Дать детям возможность посмотреть на себя глазами других.
5. Уважение к чужому достоянию. Научить детей видеть и уважать чужое достояние.
6. Самое ценное. Обобщить полученный опыт по данной теме; закрепить и уточнить это понятие, прояснить то, что осталось непонятным.

#### **Формы работы**

- Тренинговая форма
- Техника коллажа
- Работа с текстами с элементами критического мышления
- Ролевые игры
- Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия
- Моделирование образцов поведения

#### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 34 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

### Формы контроля реализации программы

С целью определения результативности программы с учащимися проводится диагностика личностных характеристик Кеттелла в начале учебного года и в конце.

### Календарно-тематический план

| №                                  | Тема                                       | Количе<br>ство<br>часов | Дата проведения         |            |
|------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|------------|
|                                    |                                            |                         | По плану                | Фактически |
| «Я – особенный»                    |                                            | 5                       |                         |            |
| 1                                  | Тайны моего «Я»                            | 1                       | 4.09.2023               |            |
| 2                                  | Что такое чувства?                         | 1                       | 11.09.2023              |            |
| 3                                  | Хозяин своего поведения                    | 1                       | 18.09.2023              |            |
| 4                                  | Я такой разный                             | 1                       | 25.09.2023              |            |
| 5                                  | Я – особенный                              | 1                       | 2.10.2023               |            |
| «Отношения с другими»              |                                            | 5                       |                         |            |
| 1                                  | Карта отношений.                           | 1                       | 9.10.2023               |            |
| 2                                  | Отношения, которые мне нравятся.           | 1                       | 16.10.2023              |            |
| 3                                  | Я и Другой, не похожий на меня             | 1                       | 23.10.2023              |            |
| 4                                  | Мы разные, - и это здорово!                | 1                       | 13.11.2023              |            |
| 5                                  | В зеркале нравственности                   | 1                       | 20.11.2023              |            |
| «Дружба»                           |                                            | 6                       |                         |            |
| 1                                  | О дружбе и друзьях                         | 1                       | 27.11.2023              |            |
| 2                                  | Узнаём друг друга                          | 1                       | 4.12.2023               |            |
| 3                                  | Что мешает дружбе                          | 1                       | 11.12.2023.             |            |
| 4                                  | Просим прощения                            | 1                       | 18.12.2023              |            |
| 5                                  | Помогаем сами и принимаем помощь           | 1                       | 25.12.2023              |            |
| 6                                  | Я – член команды, на меня можно положиться | 1                       | 15.01.2024              |            |
| «Отношения с собой. Мое достояние» |                                            | 4                       |                         |            |
| 1                                  | Мое достояние.                             | 1                       | 22.01.2024              |            |
| 2                                  | Мой стиль.                                 | 1                       | 29.01.2024              |            |
| 3                                  | Я глазами других.                          | 2                       | 5.02.2024<br>12.02.2024 |            |
| «Ответственность»                  |                                            | 4                       |                         |            |
| 1                                  | «Могу» и «делаю»                           | 1                       | 19.02.2024              |            |
| 2                                  | Ответственность: шаг за шагом              | 1                       | 26.02.2024              |            |
| 3                                  | Ответственность в школе                    | 1                       | 4.03.2024               |            |
| 4                                  | Я в ответе за свой выбор                   | 1                       | 11.03.2024              |            |
| «Гнев – это нормально»             |                                            | 3                       |                         |            |
| 1                                  | Гнев – одно из наших чувств                | 1                       | 18.03.2024              |            |
| 2                                  | Мой гнев                                   | 1                       | 25.03.2024              |            |
| 3                                  | Мы – укротители гнева                      | 1                       | 8.04.2024               |            |
| «Страшно – не страшно»             |                                            | 4                       |                         |            |
| 1                                  | Тревоги и страхи                           | 1                       | 15.04.2024              |            |
| 2                                  | Мы сильнее страха                          | 2                       | 22.04.2024              |            |
| «Дом моей души: забота о теле –    |                                            | 4                       |                         |            |

| <i>забота о себе»</i> |                                    |   |            |  |
|-----------------------|------------------------------------|---|------------|--|
| 1                     | Какой я?                           | 1 | 29.04.2024 |  |
| 2                     | Забота о теле – это забота о себе. | 1 | 6.05.2024  |  |
| 3                     | Вредные привычки.                  | 1 | 13.05.2024 |  |
| 4                     | Портрет в полный рост.             | 1 | 20.05.2024 |  |