

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёковского района Алтайского края

«Принято»
на заседании МО
Протокол №1
от 19.08. 2021г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Триф Барсукова Т.А.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Учимся оптимизму»

(социальное направление)

6 класс основного общего образования

Срок реализации программы: 2021-2022 годы

Составитель:

Учитель русского языка и литературы :

Рогонова Татьяна Владимировна

Суетская СОШ

С.Суетка

2021г.

Пояснительная записка

Программа «Учимся оптимизму» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ № 1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004г.), отвечает положениям ФЗ 273 «Об образовании в Российской Федерации», основным положениям Концепции содержания образования.

Программа рассчитана на 34 учебных часов, включающих в себя как теоретический материал (11 ч.), так и практические упражнения и тренинги (23 ч.).

Актуальность и целесообразность проведения психологической работы с детьми обусловлена в первую очередь их возрастными особенностями. Данная программа рассчитана на младших подростков. Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует и потребность благоприятного, доверительного общения со взрослыми. Эта потребность зачастую не получает своего удовлетворения из-за недооценки педагогами возрастных особенностей психического развития детей и неумения соотносить взаимоотношения с методами и формами работы. Все это усугубляется, если и в семье у детей отсутствует благоприятное общение.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушения межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, что формирует у него чувство тревоги, ощущение неполноценности, ненужности, отверженности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты, агрессивность, стремление обвинить окружающих, нежелание и неумение признать свою вину, доминирование защитных форм поведения и неспособность конструктивно разрешить конфликт.

Кроме того, в период подросткового кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности, очень важно, чтобы у подростков просто была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить обратную связь и некоторые важные знания о себе. Наряду с изучением собственных достоинств, подростки узнают и о своих недостатках, учатся превращать недостатки в достоинства.

Эти вопросы успешно решает групповая форма работы.

Программа имеет **социально-психологическую направленность**, поскольку формирует важное для жизни в обществе умение успешно адаптироваться, проявляющееся в определенных навыках.

Цель программы: помочь подросткам понимать своё психологическое состояние, оценивать его, управлять им; стимулировать процесс самосознания и самопонимания, освоить коммуникативные умения и навыки, стать более гибкими в общении.

Реализации поставленной цели способствует решение следующих **задач:**

- Выявление среди учащихся 6 класса ребят, которые заинтересованы в изучении себя и социальной психологии, и дальнейшая работа с ними.
- Формирование сплоченного доброжелательного коллектива, находясь в котором дети почувствуют себя комфортно и защищенно и смогут раскрыться психологически.
- Создание условий для самоанализа учащимися собственного «Я-образа», развития рефлексии, навыков внимательного отношения к другому человеку, а также повышение уровня самопринятия.
- Создание условий для формирования навыка эффективного общения, умения анализировать конфликтные ситуации и находить их конструктивное решение.

Основной формой работы является групповой психологический тренинг или его составные части как метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека.

Ожидаемые результаты. Практический курс «Учимся оптимизму» поможет научиться понимать и оценивать свой психологическое состояние, принимать самого себя и других людей, осознавая свои и чужие достоинства и недостатки; освоить приёмы повышения самооценки, овладеть методами борьбы с пессимизмом; поможет формированию потребности самоизменения и личностного роста.

Учащиеся ведут тетради личностного роста (по желанию).

Контроль «уровня достижений» проводится в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся.

Содержание программы

Вводное. Формулировка правил поведения на занятиях. (1ч.)

Я и мой внутренний мир. Ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Зачем нужно знать себя? (1ч.)

Мы начинаем меняться... с чего начать? Мотивация подростков к позитивному самоизменению, помощь им в осознании этих изменений. (1ч.)

Можно ли научиться оптимизму? Понятия «оптимизм» и «пессимизм». Тренировочные упражнения на определение своего эмоционального состояния. Дневник достижений. (2ч.)

Оптимисты и пессимисты: найди 10 отличий. Практическое занятие, цель которого научиться распознавать оптимистическое и пессимистическое настроение людей, вовремя предпринимать необходимые действия по повышению уровня оптимизма.(1 ч.)

Где находится золотой ключик? Тренинговое занятие, направленное на формирование навыков поведения, способствующих развитию оптимизма. Упражнение «Практикум оптимиста». (1ч.)

Строим ловушки для пессимистичных мыслей. Тренинговое занятие. Приёмы, которые помогают быть оптимистом. Метод «Ловушка для мыслей». (1ч.)

Кривые зеркала мышления. 7 типичных ошибок. Максимализм. Сверхобобщение. Произвольное умозаключение. Избирательное внимание. Эффект подзорной трубы. Персонализация. Обесценивание позитивных моментов. Практическое занятие. (1ч.)

Самооценка. Понятие самооценки, самоценности человеческого «Я». Приёмы повышения самооценки. Трёхступенчатый метод. (3ч.)

Мои внутренние друзья и мои внутренние враги. Понятие «эмоции», определение эмоциональных состояний других людей. Тренировка умения владеть своими эмоциями. (2ч.)

Ярмарка» достоинств. Практическое занятие. Закрепление навыков самоанализа. Преодоление барьеров на пути самокритики. Развитие уверенности в себе. (3 ч.)

Почему люди ссорятся? Барьеры общения. Предотвращения конфликтов. Понятие «конфликт», особенности поведения в конфликтной ситуации. Способы выхода из конфликтной ситуации. (4ч.)

Умение слушать. Значимость собственного «Я». Понимание необходимости жить в согласии с собой и другими. (1 ч.)

Нужна ли агрессия. Формирование собственного представления и отношения к проблеме агрессивного поведения. Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций. (2 ч.)

Обиды. Понятие «обида», как с ней справляться. (1 ч.)

Критика. Знакомство с понятием «критика» и отработка навыков правильного реагирования на критику. (1 ч.)

Комплименты или лесть. Практическое занятие. Учить видеть в других людях положительные качества и находить нужные слова для общения. Понятие «комплимент». (1 ч.)

Груз привычек. Практическое занятие. Совершенствование навыков самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек. (1 ч.)

Летаргический цикл пессимизма. «Синдром шуки» и теория приобретённой беспомощности». Методы борьбы с пессимизмом. (2 ч.)

Азбука перемен. Закрепление полученных знаний. Анализ своих изменений. Помощь участникам в поверке своих сил. (2 ч.)

Действуя – побеждаем! Тренинговое занятие. Поведенческие механизмы формирования оптимизма. (1 ч.)

Багаж в дорогу. Закрепление положительного эмоционального состояния. Анкетирование по итогам занятий. (1 ч.)

№ п/п	Название тем курса	Количество часов		
		всего	из них	
			теоретических	практических
1	Введение	1	1	
2	Я и мой внутренний мир.	1	1	
3	Мы начинаем меняться... с чего начать?	1	1	
4 5	Можно ли научиться оптимизму?	2	1	1
6	Оптимисты и пессимисты: найди 10 отличий.	1		1
7	Где находится золотой ключик?	1		1
8	Строим ловушки для пессимистичных мыслей.	1		1
9	Кривые зеркала мышления. 7 типичных ошибок.	1		1
10 11 12	Самооценка.	3	1	2
13 14	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	2	1	1
15 16 17	«Ярмарка» достоинств. Преодоление барьеров на пути самокритики.	3	1	2
18 19 20 21	Почему люди ссорятся? Барьеры общения. Способы выхода из конфликтной ситуации.	4	1	3

22	Умение слушать.	1		1
23 24	Нужна ли агрессия.	2	1	1
25	Обиды.	1		1
26	Критика.	1		1
27	Комплименты или лесть.	1		1
28	Груз привычек.	1		1
29 30	Летаргический цикл пессимизма.	2	1	1
31 32	Азбука перемен.	2	1	1
33	Действуя – побеждаем!	1		1
34	Багаж в дорогу.	1		1
Итого		34	11	23

