

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Тимашево м. р. Кинель - Черкасский Самарской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Такшеева Л.В.

Протокол №1

От 29.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по ВР

Фуныгина Т.В.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора школы

Козлова И.Е.

Приказ № 191-од

От 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**на 2025-2026 учебный год**  
**Час психолога «Учусь понимать себя»**

**направление социальное**  
**5-9 класс**

Срок реализации: 1 год

**СОСТАВИТЕЛЬ**

педагог-психолог Сазонова Н.Н.

## Пояснительная записка

Рост числа различных видов девиантного поведения, в основе которых лежит процесс социальной дезадаптации детей и подростков, приобретает все более широкие масштабы, вырастая в серьезную социальную проблему, и ведет не только к неблагоприятным последствиям для общества, но и для самих детей и подростков, угрожая их физическому и психическому здоровью.

Дезадаптивным (отклоняющимся, девиантным) поведением принято называть социальное поведение, не соответствующее установившимся в данном обществе нормам (И.А. Невский). В соответствии с концепцией адаптивного поведения любая девиация приводит к нарушениям адаптации (психической, социальной, социально-психологической, средовой).

Своевременное выявление факторов риска, которые могут привести к социально-психологической дезадаптации ребенка, проведение профилактических мероприятий и оказание психолого-педагогической поддержки позволит предупредить и избежать возникновения девиантных форм поведения у несовершеннолетнего, что является одной из приоритетных задач службы сопровождения.

Предлагаемая программа "Учусь понимать себя" является программой дополнительного образования. По типу относится к профилактическим и коррекционно - развивающим психолого - педагогическим программам.

Программа «Учусь понимать себя» предназначена для решения проблемы снижения рисков социальной дезадаптации детей, проявлений дезадаптивных форм поведения.

**Цель:** формирование уверенной в себе личности, осознающей ответственность за свое здоровье.

### **Задачи:**

- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- развить умения понимать и выражать свои чувства;
- отработать навыки умения сказать «нет» в ситуациях, когда подростку предлагается совершить нежелательное для него действие.
- получение новых знаний, укрепление веры ребенка в свои силы, возможности, его способность преодолеть возникающие трудности;
- формирование способностей эффективно строить взаимоотношения со взрослыми и сверстниками;

### **Форма организации и проведение занятий.**

Программа предполагает проведение 34 занятий периодичностью 1 урок в неделю в течении 1 учебного года: 28 тематических и 6 диагностических (оценка эффективности программы).

**Занятия проводятся в группах, наполняемостью 15 - 20 человек, возраст участников 11-15 лет. Время проведения одного занятия 40 минут**

### *Перечень методов, название педагогической технологии*

В методической разработке использованы лекции, самостоятельные работы. Практические работы, проектная деятельность, тренинги, тестирование, коллективно-творческие дела (КТД), деловые игры, релаксация.

Материально-техническое обеспечение

1. Необходимые материалы:

- Бумага формата А3, шариковые ручки, маркеры, цветные карандаши, газетная бумага, ватман.

2. Технические средства: компьютер, проектор для демонстрации презентации курса «Все цвета, кроме черного».

3. Художественное или графическое оформление.

4. Музыкальное оформление: ноутбук, компьютерные колонки, аудиозаписи с песнями, используемые на занятиях.

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

В результате реализации программы у обучающихся должны быть сформированы универсальные учебные действия.

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержанием программы: педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Данная программа содержит четыре блока по классам. В каждом классе по 34 часа.

Форма занятий предполагает практические занятия по диагностике и формированию УУД: проведение диагностических методик, тренинги, беседы, игровые упражнения.

В каждом классе есть диагностические занятия на изучение личностных УУД и межличностных отношений в классе (социометрия, методика «Наши отношения»), изучение удовлетворённости учащихся школьной жизнью (дважды в год).

В пятом классе предполагается изучение адаптации учащихся к новым условиям школьной жизни, цикл занятий по адаптации. Четыре занятия посвящены активизации познавательного процесса памяти. Тренинг «Моя» уверенность в себе. Как сказать «нет» направлен на профилактику асоциального поведения. Занятия с элементами тренинга на формирование нравственных качеств по итогам диагностики являются завершающими в каждом классе – с 5 по 9 классы.

Занятия на формирование адекватной самооценки в 6 и 7 классах проводятся в форме игры «Волшебный стул». Занятие на развитие эмпатии, усвоение моральных норм и формирование межличностных отношений в 6 классе предполагает обсуждение тематических рассказов. Занятие «Мой темперамент» в 6 классе носит характер психологического просвещения. Развитию познавательных процессов посвящено занятие «Королевство внутреннего мира». Развитие мотивационной основы учебных действий предполагает упражнения на развитие логического мышления. Форум-театр «Один день из моей жизни» направлен на профилактику асоциального поведения.

Занятия в седьмом классе, кроме вышеописанных, включают игры на развитие коммуникативных навыков, тренинг общения, упражнения на развитие познавательных процессов, занятие на развитие эмпатии, усвоение моральных норм, занятие по профориентации, тренинг «Давайте жить дружно с родителями».

Занятия в восьмом классе также включают игры на развитие коммуникативных навыков, упражнения на развитие познавательных процессов, тренинг толерантности, тренинг общения, занятие по профориентации.

Занятия в девятом классе, кроме вышеописанных, включают игры на развитие коммуникативных навыков, 6 занятий по профориентации, 6 занятий по психологической подготовке к экзаменам, тренинг «Жить здорово!»

Программа рассчитана на развитие всех УУД, но формированию личностных и коммуникативных УУД придаётся большее значение.

### Тематический план занятий для 5-го класса

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения
1 - 2	Занятие по адаптации «Я – пятиклассник». Социометрия, «Наши отношения».	
3 - 6	Изучение адаптации пятиклассников к новым условиям школьной жизни. Игровые упражнения по адаптации.	
7	Твои новые друзья	
8 - 10	Активизация познавательного процесса памяти (3занятие).	
11-12	Тренинг «Моя уверенность в себе. Как сказать «нет». Изучение удовлетворённости учащихся школьной жизнью.	
13-16	Активизация познавательного процесса внимание (4 занятие).	
17	Что ты знаешь о себе	
18-21	Твои чувства, поступки, привычки	
22-23	Твоё настроение. Как его исправить.	
24-27	Развитие творческих способностей	

28	Товарищество и дружба	
29-30	Тренинг «Мы за ЗОЖ»	
31	Что такое конфликт, как он появляется	
32	Поведение в ситуации конфликта	
33	Занятие с элементами тренинга на формирование нравственных качеств.	
34	Изучение удовлетворённости учащихся школьной жизнью. Диагностика	
<b>Тематический план занятий для 6-го класса</b>		
1-2	Социометрия, «Наши отношения». Межличностные отношения (чтение и обсуждение рассказов «Дорогой подарок» Л.Воронкова; «Колючка» Ю. Яковлев).	
3	Формирование адекватной самооценки. Волшебный стул.	
4	Занятие на развитие эмпатии, усвоение моральных норм (об отношении к пожилым людям и животным: «Будущий олимпиец», «Люся», «Слепой домик», «Будь человеком»).	
5	Занятие «Мой темперамент». Изучение удовлетворённости учащихся школьной жизнью.	
6-7	Занятие «Королевство внутреннего мира».	
8-10	Развитие мотивационной основы учебных действий. Изучение мотивации учения.	
11	Форум-театр «Один день из моей жизни».	
12	Диагностика сформированности личностных УУД.	
13	Занятие с элементами тренинга на формирование нравственных качеств.	
14-15	Тренинг «Моя уверенность в себе. Как сказать «нет».	

16	Мир моих чувств	
17	Известное и неизвестное во мне	
18-20	Ценности здорового образа жизни	
21-23	Твои чувства, поступки, привычки	
24	Как мы познаём мир	
25-28	Развитие творческих способностей	
29-30	Диагностика сформированности личностных УУД	
31	Тренинг общения.	
32-33	Упражнения на развитие познавательных процессов.	
34	Заключительное занятие	
<b>Тематический план занятий для 7-го класса</b>		
1	Социометрия, «Наши отношения». Игры на развитие коммуникативных навыков.	
2	Тренинг общения.	
3-6	Упражнения на развитие познавательных процессов.	
7-8	Я и другой человек. Я и другие люди. Что такое общение. Из чего состоит общение. Общение и отношения между людьми.	
9	Что такое внешний вид человека.	
10	Лицо человека.	
11	О чем говорят жесты. Что можно узнать по походке и осанке.	

12	Речь говорит сама за себя. Одежда и прическа.	
13-14	Занятие на развитие эмпатии, усвоение моральных норм.	
15	Занятие с элементами тренинга на формирование нравственных качеств.	
16-18	Твои чувства, поступки, привычки.	
19	Моя роль в семье	
21	Тренинг «Давайте жить дружно с родителями».	
22-23	Тренинг «Умей сказать «нет».	
24	Конфликт. Как себя вести.	
25	На солнечной стороне.	
26	«Моя мечта», «Кто Я», «Моисостояния», Мир сказки и реальности	
27	Желаемые качества	
28-30	Ценности здорового образа жизни.	
31	Твоё настроение. Как его исправить.	
32	Игра-тренинг «Самопрезентация»	
33	Диагностика сформированности личностных УУД.	
34	Заключительное занятие. Рефлексия	
<b>Тематический план занятий для 8-го класса</b>		
1	Социометрия, «Наши отношения». Игры на развитие коммуникативных навыков.	
2	Тренинги-упражнения на развитие памяти, внимания, воображения, восприятия.	

3	Тренинг толерантности.	
4-6	Мои чувства, эмоции, привычки.	
7-9	Ценности здорового образа жизни.	
10-11	Тренинг общения «Что вы за птица?».	
12-14	Занятие по профориентации (диагностики, проф игры).	
15	Что такое межличностные отношения.	
16	Личные и деловые отношения.	
17	Как возникает симпатия.	
18	Товарищество и дружба.	
19	Любовь.	
20	Тренинг «Умей сказать нет»	
21	Познай себя	
22	Мир моих чувств	
23	Стресс	
24	Противодействие давлению среды	
25	Релаксация как метод снятия напряжения	
26	Что такое конфликт, как он появляется	
27	Поведение в ситуации конфликта	
28	Шаг к счастливому будущему	

29	На солнечной стороне	
30-31	Ролевая игра «Самопрезентация»	
32	Занятие с элементами тренинга на формирование нравственных качеств.	
33	Диагностика сформированности личностных УУД.	
34	Заключительное занятие. Рефлексия	
<b>Тематический план занятий для 9-го класса</b>		
1	Социометрия, «Наши отношения». Игры на развитие коммуникативных навыков.	
2	Твоё настроение. Как его исправить.	
3-7	Занятия по профориентации (диагностика, проф игры)	
8	Занятие с элементами тренинга на формирование нравственных качеств.	
9	Антинаркотический тренинг «Жить здорово!»	
10-13	Занятия с элементами тренинга «Психологическая готовность к сдаче экзаменов».	
14	Стресс	
15	Противодействие давлению среды	
16	Релаксация как метод снятиянапряжения	
17	Занятие по профориентации (диагностический тест «Как вести себя при приёме на работу»).	
18	Занятие с элементами тренинга «Я готовлюсь к экзаменам»	
19-20	Развитие мотивационной основы учебных действий. Изучение мотивации учения.	
21	Форум-театр «Один день из моей жизни».	

22	Ценности здорового образа жизни.	
23	Диагностика сформированности личностных УУД.	
24-29	Активизация познавательного процесса памяти, внимания (6 занятий).	
30	Тренинг «Моя уверенность в себе. Как сказать «нет».	
31	Шаг к счастливому будущему	
32	На солнечной стороне	
33	Ролевая игра «Самопрезентация»	
34	Заключительное занятие. Рефлексия	

### Список литературы

1. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркотиков. – М.: Центр ПЛАНЕТАРИУМ, 2003.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: Владос-Пресс, 2003.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2002.
4. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 101 с.
5. Панфилова М.А. Игротерапия общения – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2000.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога – М.: ВЛАДОС, 1999.
7. Столяренко Л.Д. Основы психологии - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
8. Собчик Л.Н. метод цветowych выборов – модификация восьми цветового теста Люшера. Практическое руководство. – СПб.: 2006
9. Хеллингер Берг "И в середине тебе станет легко" – М.: Институт консультирования и системных решений, Издательство Института психотерапии, 2006.
10. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2007.
11. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. – СПб.: Речь, 2003.