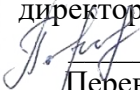



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

Рассмотрена на  
заседании  
методического  
совета  
Протокол № 5  
от "31"мая 2024

Согласовано  
заместитель  
директора по УВР  
 Ю.В.  
Перевалова  
"31"мая 2024

Принята  
педагогическим  
советом  
Протокол № 9  
от "21"июня 2024

Утверждаю  
директор  
 О.А.Орищенко  
Приказ № 188-од  
от "05" августа 2024



**Программа внеурочной деятельности  
«Школа возможностей»  
для учащихся 5-8 классов**

н.п. Енский  
2024

## Пояснительная записка

У каждого ребенка имеются свои школьные и социальные проблемы и трудности, но подростков объединяет то, что в этом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. Центральное личностное новообразование периода отрочества – становление нового уровня самосознания, «Я-концепции». Этот новый уровень характеризуется стремлением понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость.

У младших подростков активно развивается самостоятельность мышления, что позволяет рассматривать этот возраст как сензитивный период для развития творческого мышления. Развитие рефлексии – способности делать предмет своей мысли саму мысль, – дает средство, с помощью которого подросток может размышлять о себе, т. е. делает возможным развитие самосознания.

Говоря о выборе и самоопределении в младшем подростковом возрасте, стоит иметь в виду некоторые особенности, присущие детям 11-14 лет. Как личностное новообразование, самоопределение возникает к концу раннего юношеского возраста. Его формирование обусловлено развивающимся в подростковом возрасте самосознанием: примерно в 11 лет у ребёнка возникает интерес к собственному внутреннему миру. Психолог, основательница теории развития эго Джейн Лёвинджер называет эту стадию переходной от конформистской, когда ребёнок связывает своё благополучие с благополучием группы (семьи или дружеской компании), к стадии совестливости, которая характеризуется наличием чувства ответственности и своей системой ценностей, которая становится регулятором поведения, причём, как утверждает исследовательница, только единицы к 13-14 годам достигают её. Для стадии самоосознания (по Дж. Лёвинджер) характерно «развитие осознания своего реального Я как не вполне соответствующего идеальному образу, задаваемому правилами. Осознание себя служит предпосылкой к последующей замене групповых стандартов и критериев личными, что типично для следующей

стадии. Кроме того, если конформист живёт в концептуально простом мире, где известно, что правильно, а что нет (одно и то же для всех), то человек на уровне самоосознания видит возможные альтернативы и исключения из правил, хотя пока ещё в стереотипной и обобщённой форме. Начинает появляться и осознание индивидуальных различий черт характера. Хотя они ещё не чётко прочерчены, они выполняют функцию констатации каких-то индивидуальных различий между людьми, которые чаще фиксируются в таких внешне очевидных категориях, как пол, возраст, семейное положение, раса и т.п.»<sup>2</sup>. Переход от стадии к стадии не является естественным и обязательным процессом: нам знакомы и инфантильные взрослые, застрявшие на описанной стадии. Также нужно помнить, что подросток подростку рознь, и в одном классном коллективе мы часто видим значительную разницу как в физическом, так и в интеллектуальном и личностном развитии детей. Безусловно, накладывает отпечаток социальное окружение и культурный контекст, в котором растут дети. И Дж. Лёвинджер, выделяя последовательные стадии развития эго и выстраивая их в иерархию, отражающую личностную зрелость, избегает жёстко привязывать эти стадии к хронологическому возрасту. Это необходимо учитывать при проведении занятий.

Занятия с психологом призваны помочь школьнику наиболее полно реализовать свои познавательные и личностные возможности, выработать эффективные, конструктивные способы преодоления трудностей, что необходимо для полноценного перехода к взрослости.

В целом задания и упражнения направлены на стимулирование дальнейшего процесса личностного развития подростков.

**Цель программы** – оказание психолого-педагогической помощи подросткам в формировании потенциала самоопределения.

**Задачи программы:**

- Обучить принятию самого себя и других людей;
- Формировать умения осуществлять различные умственные действия;

- Формировать коммуникативной компетентности в сотрудничестве.
- Содействовать развитию рефлексии, критического мышления;
- Способствовать самопознанию и самопринятию;
- Развивать самостоятельность детей, способность к рассуждению.
- Содействовать принятию школьником на себя ответственности за свои

поступки;

- Познакомить с некоторыми признаками качественного выбора;
- Способствовать накоплению позитивного опыта выражения собственной

позиции.

Программа «Школа возможностей» сочетает элементы традиционного урока с игровыми и тренинговыми фрагментами. Предлагаемые занятия способствуют познавательной активности, творческих и коммуникативных способностей учащихся. Кружковая деятельность строится так, чтобы ребёнок почувствовал, что учение и общение – это радость, а не долг или проблема. Занятия по психологии помогут учащимся 5-8 классов не только разобраться в своих чувствах и желаниях, на новом уровне научиться строить взаимоотношения с окружающими, но и устранить некоторые трудности в обучении за счет развития интеллектуальных способностей.

Программа разработана на основе программ «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе» О.В. Хухлаевой и «Уроки психологического развития в средней школе: 5-9 классы» Н.П. Локаловой.

Программа рассчитана на учебный год и состоит из 34 занятий для учащихся 5-9 классов.

**Формы занятий:** индивидуальные и групповые.

**Формы работы:** психолого-педагогическое наблюдение, анализ результатов анкетирования; мониторинг, включающий самооценку обучающегося, ведение творческого дневника обучающегося.

На занятиях используются разнообразные и взаимодополняющие **методы и приемы:**

- психологическое информирование;
- ролевые методы;
- формирования (развития) творчества;
- коммуникативные игры;
- соревновательный метод;
- терапевтические метафоры;
- тренинги внимания, памяти и других мыслительных операций;
- когнитивные методы;
- диагностика;
- дискуссии;
- сказкотерапевтические упражнения;
- арт-терапия.

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

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

### **Предметные результаты:**

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;

- основные понятия конфликтологии;
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- основные состояния человека и их поведенческие проявления;
- правила эффективного общения с окружающими;
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;

- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;
- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

### **Личностные:**

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор;
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях;
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции;
- понимать чувства других людей;
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях;
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении;
- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации;
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе);
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций);
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни;
- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии);

- выдвигать версии в группе и индивидуально;
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки;
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях;
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков;
- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами;
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность;
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями;
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку.

## **II. Содержание программы**

Занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

По своей структуре урок делится на вводную часть, основную и заключительную.

**Задачей вводной части** является создание у учащихся определенного положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно. В качестве приема создания положительного эмоционального фона может выступить просьба учителя улыбнуться друг другу и сказать добрые слова (Латохина Л.И., 1993). Важным моментом вводной части является выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности (Деннисон П., Деннисон Г., 1992). Для каждого урока подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на данном уроке.



**Задания для основной части занятия** подобраны с учетом их направленности на осуществление дифференциации познавательных структур и с точки зрения удобства для коллективной работы в классе. Также сюда входит изучение некоторых важных для подросткового возраста психологических понятий, игры, позволяющие развивать способности в общении, помогающие самоутвердиться, попробовать разные роли, тематические дискуссии, работа со сказками и психотехнические упражнения.

**Задача заключительной части занятия** состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном уроке. В этой части подростки учатся пользоваться речевым общением, учатся проявлять свои эмоциональные ощущения, учатся признавать себя личностью.

### III. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
<b>5 класс</b>		
1	Введение в мир психологии	1
2	Я – это Я	8
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	4
4	Я и мой внутренний мир	3
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3
6	Я и Ты	7
7	Мы начинаем меняться	8
<b>Всего</b>		<b>34</b>
<b>6 класс</b>		
1	Введение	1
2	Агрессия и ее роль в развитии человека	12
3	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	12
4	Конфликты и их роль в усилении Я	6
5	Мы начинаем меняться	3

<b>Всего</b>		<b>34</b>
<b>7 класс</b>		
1	Эмоциональная сфера человека	9
2	Социальное восприятие: как узнать другого человека	16
3	Межличностная привлекательность: любовь, дружба	9
<b>Всего</b>		<b>34</b>
<b>8 класс</b>		
1	Эмоциональная сфера человека	9
2	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель	6
3	Эмоциональный мир человека	10
4	Мотивационная сфера личности	4
<b>Всего</b>		<b>34</b>

**Календарно-тематическое планирование  
5 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Введение в мир психологии (1)</b>		
1	Зачем человеку занятия психологией?	1
<b>Я – это Я (8)</b>		
2	Кто я, какой я?	1
3	Я – могу	1
4	Я нужен!	1
5	Я мечтаю	1
6	Я – это мои цели	1
7	Я – это мое детство	1
8	Моя семья	1
9	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1
<b>Я имею право чувствовать и выразить свои чувства (4)</b>		
10	Чувства бывают разные.	1
11	Стыдно ли бояться?	1
12	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
13	Мои чувства	1
<b>Я и мой внутренний мир (3)</b>		
14	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
15	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
16	Мой внутренний мир	1
<b>Кто в ответе за мой внутренний мир? (3)</b>		

17	Трудные ситуации могут научить меня	1
18	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	1
19	Личный опыт преодоления трудностей	1
<b>Я и Ты (7)</b>		
20	Я и мои друзья	1
21	У меня есть друг	1
22	Мои друзья	1
23	Я и мои «колючки»	1
24	Что такое одиночество?	1
25	Я не одинок в этом мире	1
26	Счастье	1
<b>Мы начинаем меняться (8)</b>		
27	Нужно ли человеку меняться?	1
28	Зачем человеку меняться?	1
29	Самое важное – захотеть меняться	1
30	Цель самоизменения	1
31	Ресурсы самоизменения	1
32	План самоизменения	1
33	Изменения в жизни человека	1
34	Итоговое занятие	1

### 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Введение (1)</b>		
1	Вводный урок	1
<b>Агрессия и ее роль в развитии человека (12)</b>		
2	Мир чувств	1
3	Я повзрослел	1
4	Я повзрослел	1
5	У меня появилась агрессия	1
6	Как выглядит агрессивный человек?	1
7	Как звучит агрессия?	1
8	Конструктивное реагирование на агрессию	1
9	Конструктивное реагирование на агрессию	1
10	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
11	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1

12	Учимся договариваться	1
13	Учимся договариваться	1
<b>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (12)</b>		
14	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
15	Источники уверенности в себе	1
16	Источники уверенности в себе	1
17	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
18	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
19	Я становлюсь увереннее	1
20	Уверенность и самоуважение	1
21	Уверенность и самоуважение	1
22	Уверенность и уважение к другим	1
23	Уверенность и уважение к другим	1
24	Уверенность в себе и милосердие, непокорность	1
25	Уверенность в себе. Игры с именем	1
<b>Конфликты и их роль в усилении Я (6)</b>		
26	Что такое конфликт?	1
27	Конфликты в школе, дома, на улице	1
28	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта	1
29	Конструктивное разрешение конфликтов	1
30	Конфликт как возможность развития	1
31	Готовность к разрешению конфликта	1
<b>Мы начинаем меняться (3)</b>		
32	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека	1
33	Мои ценности	1
34	Заключительное занятие	1

### 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Эмоциональная сфера человека (9)</b>		
1	Почему нам нужно изучать чувства.	1
2	Основные законы психологии эмоций.	1
3	Запреты на чувства. Эмоциональный интеллект	1
4	Запреты на чувства. Страх	1
5	Запреты на чувства. Гнев и агрессия. Закон «прорыва плотины»	1
6	Запреты на чувства. Обида. Закон скрытности	1

7	Эффект обратного действия	1
8	Передача чувств по наследству	1
9	Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций Взаимосвязь разума и эмоций	1
<b>Социальное восприятие: как узнать другого человека (16)</b>		
10	Как мы получаем информацию о человеке	1
11	Учимся понимать жесты и позы	1
12	Учимся понимать жесты и позы. Жесты	1
13	Жесты: Невербальные признаки обмана	1
14	Понимание причин поведения людей	1
15	Понимание причин поведения людей	1
16	Впечатление, которое мы производим	1
17	Впечатление, которое мы производим	1
18	Из чего складывается впечатление о человеке?	1
19	Способы понимания социальной информации	1
20	Влияние эмоций на познание	1
21	Настроение и активность человека	1
22	Как управлять своим состоянием	1
23	Как изменить состояние	1
24	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1
25	Стресс. Мои ресурсы	1
<b>Межличностная привлекательность: любовь, дружба (9)</b>		
26	Привлекательность человека	1
27	Взаимность или обоюдная привлекательность	1
28	Дружба. Четыре модели общения	1
29	Романтические отношения или влюбленность	1
30	Любовь	1
31	Половая идентичность и ее развитие у подростков	1
32	Переживание любви	1
33	Что помогает и мешает любви	1
34	Заключительное занятие	1

### 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Эмоциональная сфера человека (9)</b>		
1	Я – концепция	1
2	Самоуважение	1
3	Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина	1

4	Самоконтроль	1
5	Самоконтроль. Сила воли	1
6	Самоэффективность	1
7	Пол как ключевой аспект Я	1
8	Личностные особенности мужчин и женщин	1
9	Личностные особенности мужчин и женщин: портрет, поведение	1
10	Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять	1
11	Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе	1
12	Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные	1
13	Картина моей личности. Окно Джо Гарри	1
14	Реальное, идеальное, социальное – Я	1
<b>Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель (6)</b>		
15	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель	1
16	Внутренний Ребенок: какой он?	1
17	Внутренний Ребенок бывает разным: естественный и приспособившийся	1
18	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим	1
19	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый	1
20	Мои три эго-состояния (арт-техника)	1
<b>Эмоциональный мир человека (10)</b>		
21	Эмоции и чувства	1
22	Психические состояния и их свойства	1
23	Напряжение	1
24	Приемы внутренней регуляции состояния	1
25	Приемы саморегуляции	1
26	Настроение	1
27	Настроение и активность человека	1
28	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1
29	Стресс и стрессоустойчивость	1
30	Способы восприятия информации	1
<b>Мотивационная сфера личности (4)</b>		
31	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1
32	Привычки, интересы, мечты	1
33	Мотивация помощи и альтруистического поведения	1

### Список литературы

1. Айзенн Х., Эванс Д. Проверьте способности вашего ребенка / Пер. с англ. Л.К. Клогокина. М.: ООО Издательство «АСТ», 1998.
2. Афонькин С. Ю. Учимся мыслить логически. Увлекательные задачи для развития логического мышления. СПб.: Издательский дом «Литера», 2002.
3. Битянова М.Р., Беглова Т.В. Учимся решать проблемы: Программа развития проектного мышления у младших подростков. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – 2-е изд., стер. – М.: Генезис, 2007.
4. Венгер Л.А., Венгер АЛ. Домашняя школа мышления. М., 1985.
5. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы). – М.: Издательство «Ось-89», 2001г.

6. Львовский Ю.В. Там, где нет неправильных ответов. Развитие мышления и творческого воображения у детей от 6 до 16 лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 класы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010.
8. Атлас новых профессий 3.0 [Текст] сост. Д. Судаков, Е. Виноградов, Д. Варламова и др. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 456 с.
9. Атлас новых профессий: практики применения / АСИ. – Екатеринбург: Издательские решения, 2017. Т. 8 – 198 с.
10. Бакли Р. Теория и практика тренинга. [Текст] / Бакли Р., Кэйпл Дж. – СПб. Питер: 2002. – 645с.
11. Зеер Э.Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности: Учеб. пособие / Э. Ф. Зеер, О.А. Рудей. – М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2008. – 256 с.