

## Приложение 5

к содержательному разделу ФООП, утвержденной приказом МБОУ «СОШ № 2» от «30» августа 2023г. № 241

### **Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности**

#### **«Узнай себя»**

в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, программа может быть реализована при помощи дистанционных образовательных технологий.

Переход в среднее звено очень важный и сложный этап в жизни любого школьника. У пятиклассников в этот период меняется социальное окружение (новый состав класса и учителей) и система деятельности (новая учебная ситуация новой ступени образования). Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной, а для ребенка особенно. Пятиклассники переживают эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях новых учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и т.д. Возникает состояние внутренней напряженности, настороженности. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Наиболее подверженными дезадаптации становятся ослабленные дети (а их, к сожалению, из года в год становится все больше и больше). Собственная тревожность мешает ребенку адекватно воспринимать школьную жизнь, строить отношения с одноклассниками и учителями. Все это осложняет сам учебный процесс, ведь продуктивная работа на уроке становится проблематичной. И потенциальный отличный может превратиться в отстающего и прогульщика. Поэтому необходимо сделать естественный процесс адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене менее болезненным и более интенсивным. В связи с этим возникла необходимость разработки программы занятий по адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене школы.

Методы работы: беседа, рисование, рассказ, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, развивающие упражнения или игры и их обсуждение, психодиагностические задания.

Ожидаемый результат: предотвращение школьной дезадаптации у обучающихся, снижение тревожности; развитие творческого потенциала детей, приобретение ими навыков анализа своих чувств, проблем, отношений, событий; формирование умения приобретать знания.

## Содержание программы

### Занятие 1. «Давайте познакомимся!»

**Цель:** познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях.

Ритуал приветствия: Здрав – ствуй – те (дети начинают приветствие, держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).

Работа по теме.

Психолог сообщает учащимся о начале занятий психологией, спрашивает, известно ли им это слово, и, получив утвердительный ответ, предлагает подумать над тем, зачем ее нужно изучать. Как правило, ребята говорят о том, что психология нужна, чтобы быть спокойными, успешными, уметь общаться. Психолог подводит их к выводу, что знание психологии необходимо человеку, чтобы быть счастливым и рассказывает притчу о счастье.

#### Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им»

Вопросы и задания по прочитанному:

Почему счастье улетело прочь от человека?

Как вы думаете, счастье приходит к каждому человеку?

Почему одни люди всю жизнь чувствуют себя несчастными, а другие, наоборот, считают себя счастливыми?

Что такое счастье?

Психолог подводит детей к выводу, что счастье каждый понимает по-своему, но есть и общие моменты в понимании счастья: получение радости от того, что ты живешь на Земле; твоя необходимость, полезность окружающим; хорошее здоровье.

«Чтобы работа в нашей группе была плодотворной и принесла пользу, необходимо соблюдать правила. Я буду называть правило, а вы, если согласны, то говорите «Да-да-да» и хлопайте в ладоши, если не согласны, то говорите «Нет-нет-нет» и топайте ногами.

Внимательно слушать, когда говорят другие – «Да»

Драться – «Нет»

Уважать чужое мнение – «Да»

Шуметь – «Нет»

Шутить и улыбаться – «Да»

Дуться и быть «букой» - «Нет»

Говорить по одному – «Да»

Перебивать говорящего – «Нет»

Смотреть на того, к кому ты обращаешься – «Да»

Смеяться над говорящим – «Нет»

**Проективная методика «Несуществующее животное».**

**Занятие 2. «Что такое 5 класс?»**

**Цель:** профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

**Ритуал приветствия.**

**Упражнение «Продолжи фразу».**

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 10-й класс. Участникам предлагается продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»; «В пятом классе мне хотелось бы...». Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Психолог предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи с переходом в 5-й класс.

**Упражнение «Те, кто...»**

Делают шаг вперед те, кто любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол и т.д. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом психолог подчеркивает, как много общего у участников.

**Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая).**

Ведущий проводит беседу с ребятами о пройденном отрезке пути и о том, что еще предстоит.

**Упражнение «Что важно для меня?»**

Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них. Названия этих вещей необходимо написать на листе бумаги. Далее ребята читают список и рассказывают, почему они выбрали именно эти три вещи.

**Анкета для пятиклассников.**

**Рефлексия.**

**Притча «Одноклассники»**

## **II раздел: «Я в этом огромном мире...» (4 часа)**

### **Занятие 3. «Какой я и чем я отличаюсь от других?»**

**Цель:** осознание ценности и уникальности личности каждого.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

#### **Упражнение «Ласковое имя».**

Дети стоят в кругу. Психолог просит вспомнить, как их ласково называют дома. Затем дети, передавая мяч, называют свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч передается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому передаешь мяч.

#### **Анкета «Вот я какой!»**

#### **Упражнение «Поменяйтесь местами те ...»**

Дети сидят на стульях в кругу. Начинает игру психолог. Он ведущий стоит в центре круга, стула у него нет. Ведущий по желанию выбирает какой – либо признак, имеющийся у некоторых детей, и просит их поменяться местами. Например: «Поменяйтесь местами те, у кого светлые волосы». Те, у кого светлые волосы меняются местами друг с другом. Задача ведущего – занять освободившееся место. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим.

#### **«Кактус». Графическая методика М.А. Панфиловой.**

#### **Рефлексия.**

### **Занятие 4. «Мир информации».**

**Цель:** развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

#### **Упражнение «Мое приветствие».**

Каждый участник придумывает свой способ приветствия группы.

#### **Упражнение «Память на лица».**

Один игрок закрывает глаза и перечисляет всех участников круга, начиная с того, которого выберет психолог. Далее игроки пересаживаются в произвольном порядке, и процедура повторяется уже с новым участником круга.

#### **Упражнение «Испорченный телефон».**

Выбирается команда из 6 человек. Психолог зачитывает небольшую притчу одному участнику, остальные ждут за дверью. Первый передает услышанное второму, тот

третьему и т. д. Последний участник рассказывает первому, а психолог зачитывает первоначальный текст.

**Притча «Два волка»** (Приложение 1).

**Рефлексия.**

**Занятие 5. «Я могу».**

**Цель:** формирование учебных умений, повышение самооценки.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

**Упражнение «Догадайся».**

Водящий садится на стул лицом к классу, держа раскрытыми ладони; закрывает глаза. Один из членов группы тихонько подходит к нему и на несколько секунд кладет свои руки на руки водящего. Водящему необходимо догадаться, чьи ладони прикасались к нему.

**Упражнение «Ладонь».**

Учащимся предлагается обвести свою ладошку на листе бумаги, посередине рисунка написать «Я», а на каждом пальчике рисунка что – либо хорошее о себе. Затем психолог собирает детские работы, по очереди зачитывает их, а ребята определяют, кому какая ладошка принадлежит.

**Упражнение «Я могу, я умею».**

Ребята в быстром темпе перебрасываются мячом. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое – либо свое умение («я умею петь», «я умею бегать» и т. п.)

**Слушание сказки О. Горьковой «Фламинго»**

Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней.

**Рефлексия.**

**Занятие 6. «Мир эмоций».**

**Цель:** познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

**Упражнение «Угадай эмоцию».**

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

**Упражнение «Фигуры эмоций».**

Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами.

Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

#### **Упражнение «Изобрази эмоцию».**

Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

#### **Упражнение «Поставь балл эмоции».**

На бланках с различными эмоциями предлагается поставить балл (от 1 до 10) каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

#### **Притча «Обида на песке» (Приложение 1).**

#### **Рефлексия.**

#### **Занятие 7. «Наши классные уголки».**

**Цель:** формирование необходимых психологических средств адаптации; развитие навыков уверенного поведения.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

#### **Упражнение «Гусеничка».**

Участники соединяются в «гусеничку», положив руки на плечи стоящего впереди, и совершают перемещения в произвольном порядке по классной комнате.

#### **Работа в группах.**

Деление класса на четыре группы.

1. «Карта школы». (Данная группа составляет плакат с основными школьными объектами: столовая, актовый зал, спортзал, медицинский кабинет, расписание и т. д.)

2. «Знаки Продвижения». (Разработать основные знаки-помощники, для «карты» школы).

3. «Кладовая знаний». (Данная группа оформляет стенд учителей-предметников, работающих в их классе. Основное требование – фотография и краткая характеристика каждого учителя).

4. «Классная команда». (Данная группа готовит стенд с фотографиями учеников, подписывая под ними интересы, обязанности в школе и классе).

#### **Рефлексия.**

#### **Занятие 8. «Понимаем ли мы друг друга».**

**Цель:** показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

### **Упражнение «Мне в тебе нравится».**

Психолог задумывает какое – то качество, которое ему нравится в подростке, прикасается к нему, пытаясь передать, таким образом, задуманное качество. Подросток пытается угадать, какое качество задумано (можно привлечь к угадыванию всю группу). Затем водящими становятся сами подростки. При последующих выполнениях задуманные качества можно передавать взглядом.

### **Упражнение «Рисунок по инструкции».**

Сначала все рисуют свой дом. Потом, убрав рисунок, достают чистый лист и работают в парах – один рисует с закрытыми глазами дом под диктовку соседа-автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами. После упражнения обмениваются впечатлениями.

### **Упражнение «Кораблик успехов».**

Участникам предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое – то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку.

### **Упражнение «Пойми меня».**

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

### **Игра-шутка «Пойми меня».**

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Им дается задание договориться о подарке другу.

### **Игра «Гомеостат».**

Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу психолога можно прыгнуть, повернувшись в любую из четырех сторон. Задача – добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

### **Рефлексия.**

### **Занятие 9. «Без друзей меня чуть-чуть».**

**Цель:** совершенствовать навыки общения.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

### **Упражнение «Дерево и ветер».**

Дети делятся на пары. Один в паре «дерево», другой «ветер». Ветер дует на дерево – «дерево» наклоняется в зависимости от силы «ветра».

«Дерево» и «ветер» меняются местами.

#### **Упражнение «Кораблекрушение».**

Дети делятся на две команды, согласно номеру при пересчете на «первый-второй». Команды работают за столом. Участники получают карточки, изображающие части корабля. Каждая команда выбирает несколько карточек с надписью предмета. Задача команды: придумать назначение этих предметов на корабле. Ответ должен быть оригинальным. Командам дается несколько минут на выполнение этого задания. Затем команды представляют свое решение.

#### **Упражнение «Рисунок дружбы».**

Детям предлагается нарисовать образ дружбы.

Обсуждение.

#### **Упражнение «Групповая дискуссия».**

Пословицы и поговорки о дружбе (Приложение 4)

#### **Рефлексия.**

#### **Занятие 10. «Мы и наш класс».**

**Цель:** снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

#### **Упражнение «Коллаж класса».**

Школьникам предлагается создать свою эмблему - визитку, на которой должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное качество, форму каждый выбирает свою. Пока дети работают, на доске перед ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наш класс». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и приклеивает свою эмблему на общий шаблон. Психологу необходимо подвести участников к идее, что каждый из них - частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы».

#### **Упражнение «Какие мы».**

Все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе. Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...»

Делается общая фотография группы.

#### **Проективная методика «Дерево».**

#### **Оценка эффективности занятий.**



Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий.

### **Притчи**

#### **«Если хочешь быть счастливым, будь им»**

- Горе мне, горе, - вздыхал человек, сидя на лавке, и слезы ручьем катились по его лицу.

- Что ты все ноешь? - рассердилась жена. - Если хочешь быть счастливым, будь им.

- Как же мне быть счастливым, если счастье не приходит ко мне. Зато несчастья одним за другим сыплются на мою бедную голову. Урожай не созрел, крыша прохудилась, забор сломался, ноги болят. Ох, горе мне, горе, - плакал человек.

Услышало Счастье эти стенания и пожалело беднягу. Решило оно заглянуть к нему в дом.

Постучало Счастье в окошко и проговорило: «Если хочешь быть счастливым, будь им».

- Подожди плакать, посмотри, что-то сияет в нашем окошке, - остановила человека жена.

- Закрой шторы. Этот свет слепит меня и мешает горевать, - велел человек жене и снова зарыдал. Жена закрыла шторы, села рядом на скамейку и тоже заплакала.

Удивилось Счастье и улетело прочь.

#### **«Одноклассники»**

Повстречал однажды богатый человек нищего, и узнал в нем своего бывшего одноклассника.

- Повезло тебе, - сказал ему нищий, - Все у тебя есть, а я голодаю и ночью под открытым небом. А ведь наш учитель любил меня гораздо больше, чем тебя. Он задавал тебе невероятно сложные задания, а меня освободил от всех занятий.

- Да, ты прав, - сказал второй, с жалостью и состраданием глядя на товарища, - учитель любил тебя, и поэтому сделал так, как ты его просил. Но именно его самые сложные задания и научили меня тому, как обеспечить всю свою будущую жизнь.

#### **«Два волка»**

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

### «Обида на песке»

Жили два друга. В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: "Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину". Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: "Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь". Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его: "Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему"? Друг ответил: "Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это".

### Календарно – тематическое планирование

№	Темы занятий		Кол - во часов
	5		
1		Занятие 1. «Знакомство», «Что такое 5 класс?»	1
2		Занятие 2. «Я в этом огромном мире...»	1
3		Занятие 3. «Какой я и чем я отличаюсь от других?»	1
4		Занятие 4. «Мир информации»	1
5		Занятие 5. «Я могу»	1
6		Занятие 6. «Мир эмоций»	2
7		Занятие 7. «Мы – единое целое!»	1
8		Занятие 8. «Наши классные уголки»	1
9		Занятие 9. «Понимаем ли мы друг друга?»	1
10		Занятие 10. «Без друзей меня чуть-чуть»	1
11		Занятие 11. Сказкотерапия: «Когда ребенка дразнят»	1
12		Занятие 12. Игровая психотерапия: техника «Ноги топают» Кэти Вандерлих (Cathy Wunderlich)	1
13		Занятие 13. Развитие воображения (Упражнения)	1

		«Домовой», «Фигуры», игра « Узнай на ощупь»)	
14		Занятие 14. Беседа на тему: «Вредные привычки»	1
15		Занятие 15. Развитие произвольной сферы (Упражнение «Узоры», игра «Кто точнее?»)»	1
16		Занятие 16. Развитие слуховой памяти (Упражнение «Звуки», игра «Стой»). Сказкотерапия: «Фиолетовый котенок»	1
17		Занятие 17. Беседа: «Колокольчики добра». Тренинг «Домовой»	1
18		Занятие 18. Коррекция произвольной сферы (Упражнения «Каждой руке – свое дело», «И мы»). Тренинг на тему: «Острова счастья»	1
19		Занятие 19. Развитие логического мышления (Упражнения «Часы», «Найди пару») Тренинг: «Зажги звезду»	1
20		Занятие 20. Развитие мышления (Упражнение «Раздели на части», игра «Не ошибись!»)	1
21		Занятие 21. Коррекция интеллектуального развития (Упражнения «Четвертый лишний», «Хлопки»)	1
22		Занятие 22. Развитие концентрации внимания (Упражнения «Поезд», «Цифры», «Сгруппируй узор»)	1
23		Занятие 23. Коррекция агрессивности (Упражнения «Распускающийся бутон», «Письмо Бяке и Буке»). Галерея негативных портретов	2
24		Занятие 24. Коррекция памяти (Упражнения «Окончание слов», «Назови слово»)	1
25		Занятие 25. Развитие внимания и наблюдательности (Упражнение «Перепутанные линии», игра «Художник»).	1
26		Занятие 26. Коррекция интеллектуального развития (Упражнение «Твердый - мягкий», игра «Кубик»)	1
27		Занятие 27. Развитие мелкой моторики пальцев рук (Упражнение «Золотая рыбка», игра «Звездное небо»)	1
28		Занятие 28. Развитие способности к переключению внимания (Упражнения «Перепутанные буквы», «Угадай предмет»)	1
29		Занятие 29. Коррекция памяти (Упражнение «Найди кольцо», игра «Учимся запоминать»). Тренинг «Созвездие»	1
30		Занятие 30. Коррекция межличностных отношений класса (Упражнение «Живые цепочки», игра «Рукопожатие», «Подарок другу»)	2
31		Занятие 31. Подведение итогов	1
Итого			34