

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31» г. Белгорода

| | | |
|--|---|--|
| <p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____ Прохорова Л. П. Протокол № 1 от «27» августа 2023г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ СОШ № 31 г. Белгорода _____ Зенина С. О. «30» августа 2023 г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ №31 г. Белгорода _____ Беседин Д.А. Приказ № 304 от «01» сентября 2023 г.</p> |
|--|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка «Ценность жизни»

Срок реализации: 1 год

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа художественной направленности «Ценность жизни» разработана в соответствии с Уставом учреждения и федеральными нормативно-правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;
- СанПин 2.4.4. 1231-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013г. 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Подростковый возраст относится к критическому периоду развития личности. Остро протекающий перелом психического развития обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления личности. Самосознание – сложное психическое образование, важнейшим компонентом которого является самоотношение, которое активно формируется в старшем подростковом возрасте: вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир. Являясь одной из важнейших образующих личности, самоотношение непосредственно связано с межличностной и социальной позицией, с масштабом и значимостью тех задач и деяний, за которые личность принимает ответственность. Самоотношение непосредственно сказывается на степени активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию. Позитивное самоотношение, по мнению, Р.Бернса, А.В. Визгиной, С.Р. Панталева, В.В. Столина и др. проявляется в виде гордости, чувстве собственного достоинства, уважения к себе. Личность высоко оценивает принадлежащие ей качества, отличается согласованностью представлений о себе, предполагает, что отношение окружающих является тождественным ее представлениям. Негативное самоотношение характеризуется презрением, сознанием собственной малоценности. Таким образом, активно развиваясь в подростковом возрасте, самоотношение определяет практически все сферы жизнедеятельности человека, не только на данном этапе, но и в будущем.

Именно самоотношение является важнейшим компонентом самосознания подростка, сочетает в себе, как когнитивный компонент (знания подростка о самом себе), так и эмоционально-ценностный (отношение к себе, ощущение ценности своего «Я»).

Цель программы: развитие позитивного самоотношения в подростковом возрасте. Формирование и развитие внутренней позиции ученика, включающей когнитивные, мотивационные и эмоциональные компоненты.

Задачи программы:

- развитие личностных особенностей учащихся, способствующее формированию положительного отношения к учению;

- помощь подросткам в процессе самопознания;
- развитие их способности эффективно взаимодействовать с окружающими;
- развитие способности наиболее успешно реализовывать себя в поведении и общении.
- расширение знаний, представлений подростков о себе.
- формирование способности адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей, взглядов.
- формирование уверенности в себе, ощущения ценности, значимости собственной личности.
- формирование стремления к самопознанию и саморазвитию.

Место учебного курса в учебном плане

Программа «Ценность жизни» рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся один раз в неделю по два часа. За это время дети получают опыт наблюдения за собой, а также поведением своих сверстников по специальной схеме. В ходе тренингов и игровых занятий участники осознают и обнаружат свои личные ресурсы и возможные особенности. Для этого в программе предусмотрено использование ситуаций, позволяющих обучающимся осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними. В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на обьективированный уровень, позволяющий производить изменения. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь. Получают опыт безопасности, доверия, открытости, который позволит в дальнейшем экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок.

Результаты освоения курса дополнительного образования

- Сформированность адекватных способов поведения в различных ситуациях, расширение поведенческого репертуара подростка за счет социально одобряемых и соответствующих социальным ожиданиям форм поведения;
- развитость коммуникативных умений, достаточная сформированность сферы социальных мотивов, направленность подростка на сверстника, наличие позитивного опыта совместной деятельности и форм общения со сверстниками;
- способность к осознанию себя и своих возможностей, позитивная "Я-концепция", адекватность и реальность самооценки и уровня притязаний при общей положительной окрашенности, преодоление неуверенности в себе;
- сформированность навыков регуляции эмоциональных состояний, преодоление повышенной тревожности, страхов, фобических реакций;
- способности к эмпатии, пониманию и сопереживанию чувствам другого человека;
- развитость рефлексивных способностей.

Содержание курса

| № | Содержание | Формы организации учебных занятий | Характеристика основных видов учебной деятельности |
|----|--|---|--|
| 1. | Вводная психодиагностика. | Входная (начальная) диагностика | Диагностика сформированности всех компонентов отношения к школе. |
| 2. | Постановка цели совместной деятельности. | Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга | Теория. Введение в программу: содержание и порядок обучения. Практика. Постановка цели совместной деятельности, формирование мотивации участия в занятиях по данной программе. |
| 3. | Установление позитивных отношений подросток-психолог, подросток-подросток, подросток-группа. Создание положительной установки на участие в работе коррекционно-развивающей группы. | Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга | Теория. Создание положительной установки на участие в работе. Практика. Установление позитивных отношений подросток-психолог, подросток-подросток, подросток-группа. |
| 4. | Формирование коммуникативных навыков; тренировка, внимания, памяти; развитие умения воспринимать критические ситуации реалистично и с пользой для себя | Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга | Теория. Создание положительной установки на участие в работе. Практика. Выработка правил совместной работы. |
| 5. | Формирование коммуникативных навыков; развитие умения работать вместе над поставленной проблемой; формирование оценочных способностей учащихся. | Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга | Теория. Развитие умения воспринимать критические ситуации реалистично и с пользой для себя. Практика. Формирование коммуникативных навыков. |
| 6. | Продолжение формирования коммуникативных навыков; запуск процесса самораскрытия; определение личностных особенностей каждого участника, над которыми ему предстоит работать на групповых занятиях. | Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга | Теория. Формирование коммуникативных навыков. Практика. Запуск процесса самораскрытия. Определение личностных особенностей каждого участника |
| 7. | Формирование коммуникативных навыков; продолжение процесса самораскрытия; | Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга | Теория. Формирование умения думать о себе в положительном русле. Практика. Выполнение практической работы по дифференциации |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| | формирование умения думать о себе в положительном русле, дифференцируя позитивные и негативные черты своего характера. | | позитивных и негативных черт характера. |
| 8. | Формирование коммуникативных навыков; дальнейшее самораскрытие; изучение возможностей использования своих сильных сторон в стенах школы. | Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга и драматизации | Теория. Изучение возможностей использования сильных сторон личности на примере героев фильмов, мультфильмов, литературных героев. Практика. Отработка коммуникативных навыков. Тренинг самораскрытия. Работа со сценариями возможных школьных ситуаций. |
| 9. | Формирование коммуникативных навыков; дальнейшее самораскрытие; формирование представления о различных формах поведения. | Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга и драматизации | Теория. Изучение особенностей вербальной и невербальной коммуникации. Особенности мимики и положения тела, голоса и интонации. Практика. Отработка различных форм поведения. Общение со сверстниками. |
| 10. | Формирование адекватных способов поведения в различных ситуациях, расширение поведенческого репертуара подростка за счет социально одобряемых и соответствующих социальным ожиданиям форм поведения. | Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга и драматизации | Теория. Рассмотрение социально одобряемых форм поведения. Исторический дискурс. Наше время. Практика. Отработка различных форм поведения. Взаимодействие в общественных местах. Взаимодействие в школе. |
| 11. | Развитие коммуникативных умений, обогащение сферы социальных мотивов, формирование направленности подростка на сверстника, расширение и обогащение позитивного опыта совместной деятельности и форм общения со сверстниками. | Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга, групповой дискуссии и мозгового штурма. | Теория. Рассмотрение понятия мотив. Изучение видов мотивов. Практика. Отработка опыта совместной деятельности, направленности подростка на сверстника. Групповая игра. |
| 12. | Развитие способности к осознанию себя и своих возможностей, позитивизация "Я-концепции", коррекция самооценки и уровня притязаний в направлении их большей адекватности и реальности при общей положительной | Групповое практическое занятие с элементами беседы, самодиагностики, игрового тренинга. | Теория. Изучение понятия «Я-концепция» и «самооценка». Рассмотрение значимости формирования позитивной Я-концепции. Рассмотрение связи самооценки и уровня результатов, достигаемых личностью. Практика. Диагностика самооценки и уровня притязаний. Игровой тренинг «Я-реальный. Я-идеальный». |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| | окрашенности, преодоление неуверенности в себе. | | |
| 13. | Формирование предпосылок и навыков регуляции эмоциональных состояний, преодоление повышенной тревожности, страхов, фобических реакций. | Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга | Теория. Рассмотрение понятия «страх». Страх и эволюция человека. Страх и тревога, сходства и различия. Рассмотрение понятия «фобия». Страх и фобия, сходства и различия. Практика. Отработка техник эмоциональной саморегуляции. |
| 14. | Развитие способности к эмпатии, пониманию и сопереживанию чувствам другого человека; развитие рефлексивных способностей. | Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга | Теория. Знакомство с понятием «эмпатия». Значение эмпатии в жизни человека. Знакомство с понятием «рефлексия». Для чего человеку рефлексия. Что значит рефлексировать? Знакомство с понятием «эмоциональный интеллект». Практика. Отработка техник по распознаванию эмоциональных состояний других людей и собственных эмоциональных состояний. Диагностика эмоционального интеллекта. |
| 15. | Итоговая психодиагностика. | Групповое психодиагностическое обследование | Практика. Групповое психодиагностическое обследование. Диагностика сформированности всех компонентов отношения к школе. |
| 16. | Обобщение сформированных в процессе проведенной работы адекватных способов коммуникации и поведения подростка. | Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга и драматизации | Практика. Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга и драматизации. |
| 17. | Перенос в реальную жизнь и школьную практику сформированных в процессе коррекционно-развивающей работы адекватных способов коммуникации и поведения подростка. | Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга | Практика. Расширенное групповое занятие со всем классом подростков – участников группы с элементами игрового тренинга. |

Тематическое планирование.

| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| | Вводный блок | 8 |
| 1. | Вводная психодиагностика. | 2 |
| 2. | Приятно познакомится. Правила в группе. | 2 |
| 3. | Группа и коммуникация. | 4 |
| | Формирующий блок | 52 |
| 4. | Учимся общаться. Как строить и как использовать Я – сообщения. | 2 |
| 5. | Учимся общаться. Подросток и критика. Как реагировать. | 2 |
| 6. | Подросток и оценка. Развиваем способность к оценке. | 2 |
| 7. | Совместная работа над поставленной проблемой. | 2 |
| 8. | Самораскрытие. | 2 |
| 9. | Личность подростка. Работаем над личностными особенностями. | 2 |
| 10. | Продолжаем самораскрытие. | 2 |
| 11. | Личность подростка. Я и мои достоинства. | 2 |
| 12. | Я и мои достоинства. Как использовать свои сильные стороны. | 6 |
| 13. | Я и другие. Каким бывает поведение. | 4 |
| 14. | Я и другие. Социально одобряемое поведение. | 4 |
| 15. | Коммуникация. Что такое социальные мотивы? Как работать вместе? | 4 |
| 16. | Самосознание и «Я-концепция». | 2 |
| 17. | Что такое самооценка и из чего она складывается? | 2 |
| 18. | Уровень притязаний и уверенность в своих силах. | 2 |
| 19. | Что такое саморегуляция? Тренируем навык саморегуляции. | 2 |
| 20. | Тревога. Как проявляется? Как справиться? | 2 |
| 21. | Страхи и фобии. Как это работает? | 2 |
| 22. | Что такое эмпатия? Как развивать эмпатию. | 2 |
| 23. | Эмпатия. Развиваем навык. | 2 |
| 24. | Рефлексия. Развиваем навык. | 2 |
| | Закрепляющий блок | 10 |
| 25. | Итоговая психодиагностика. | 2 |
| 26. | Коммуникация. Закрепляем полученные навыки. | 4 |
| 27. | Коммуникация. Отработка навыков в повседневном взаимодействии. | 4 |
| | Итого: | 70 |

