

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ А.М. Сергеева

«29» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №11»

_____ Т.А. Демидова

«29» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Этика психологического общения»
для 5-11 классов

Рассмотрено на МО учителей
Протокол от «29» августа 2023г.

№ _____
Руководитель МО

_____ / _____

Составила:

Инна Александровна Сидорова

Педагог-психолог

МБОУ «СОШ № 11» г. Ангарск

2024год
г. Ангарск

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Этика психологического общения» составлена на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
 - Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 569 о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного начального образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ;
 - Письмо Минпросвещения России руководителям органов исполнительной власти субъектов РФ, осуществляющих государственное управление в сфере образования от 13.01.2023 № 0349;
 - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 13.01.2023 № 13-49 «О направлении методических рекомендаций по системе оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
 - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 17.01.2023 № 03-68 «О направлении информации о введении федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденных приказами Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 года № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
 - Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
 - Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
 - Письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017г. №09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «О признании утратившим силу приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 19.05.2022 №465/345;
 - Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
 - Письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017г. №09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
 - Плана внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 11» и положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам,
-

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 11»

дисциплинам МБОУ «СОШ № 11» по реализации ФГОС.

— **АНТИБУЛЛИНГОВАЯ ХАРТИЯ** : Образовательный процесс должен строиться на основах взаимного уважения всех участников; — создание комфортной и безопасной среды для учеников и учителей в образовательных учреждениях является залогом повышения качества образования, формирования самостоятельной полноценной личности, ответственного члена гражданского общества. Уважение достоинств и особенностей каждого участника образовательного процесса, атмосфера уважения каждой личности и дружелюбия в Образовательных учреждениях являются обязательными условиями воспитания и образования. Настоящая Хартия принята и утверждена с целью предупреждения и недопущения школьной травли (буллинга), а также определения порядка взаимодействия при обнаружении признаков школьной травли (буллинга). Настоящая Хартия устанавливает правила поведения, права и обязанности Образовательных учреждений, их руководителей, их работников, учащихся, родителей и иных законных представителей учащихся при взаимном общении (как внутри Образовательных учреждений, так и за их пределами, включая общение в сети Интернет). При взаимодействии с учащимися Образовательного учреждения, педагог (воспитатель), а также другие сотрудники Образовательного учреждения в Образовательном учреждении не должны: — допускать оскорбительные высказывания в отношении любого учащегося или его родственников. При взаимодействии с другими участниками учебного процесса учащийся не должен: — допускать оскорбительные высказывания в отношении участников учебного процесса (учащихся, сотрудников Образовательного учреждения, законных представителей (родителей) учащихся).

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Этика психологического общения» разработана в соответствии с требованиями ФГОС основного и среднего общего образования и реализует социально-психологическое направление во внеурочной деятельности в 5-11 классах. Главное назначение данной программы - формирование навыков общения и культуры поведения обучающихся, развитие и совершенствование этических, нравственных качеств, ориентация на общечеловеческие нормы и ценности, развитие самосознания учащихся, личностное развитие каждого, сплочение и совершенствование классного коллектива как значимой социально - психологической группы.

На занятиях учащиеся не только получают знания о том, как общаться, но и приобретут опыт взаимодействия без конфликтных ситуаций, овладеют навыками этичного и эффективного общения.

Большое внимание на занятиях будет уделяться обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию (театрализация), кино урокам, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

Смыслообразующие идеи программы:

- наиболее продуктивные и достойные человека способы взаимодействия людей друг с другом это сотрудничество, компромисс, взаимные уступки, что невозможно без умения общаться, договариваться, преодолевать себя;
 - умение жить в коллективе, если дети заняты общей, увлекательной для них деятельностью, если в классе доброжелательная атмосфера, если каждый стремится понять себя и другого и в то же время умеет принимать достойное индивидуальное решение и следовать ему;
 - учиться делать - самостоятельный и ответственный выбор, осуществляемый конкретной личностью, исходя из её индивидуальных интересов и из интересов окружающих;
-

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

- осуществлять самостоятельный выбор, требуемый от человека определённой личностной зрелости, оно невозможно без осмысленной инициативы и определённой компетентности;

- умение быть самостоятельным - целостное проявление человека. В нём проявляется индивидуальность, отражается прошлое, проецируется будущее школьника.

Основным методом реализации программы является познание самого себя, умение договариваться и жить в коллективе, семье. Быть коммуникабельным человеком, изучение этики психологического общения, приучение школьников к выполнению культурного поведения и разъяснение им соответствующих норм морали на основе игровой деятельности, решение проблемных ситуаций.

Воспитательные идеи программы:

- Старайся делать добро
- Уважение и взаимопонимание
- Остерегайся обидеть человека.
- Люби и прощай людей.
- Поступай по отношению к другим, так как хотел бы, чтобы они поступали по отношению к тебе.

Цель программы:

формирование знаний, умений и навыков культурного общения и норм поведения в различных жизненных ситуациях и социуме

Содержание рабочей программы предполагает решение следующих задач:

- обучение навыкам общения и сотрудничества;
- формирование у школьников навыков этикета при общении и культуры поведения.
- развитие коммуникативных умений в процессе общения.
- введение в мир человеческих отношений ,без агрессии , нравственных ценностей, формирование личности.
- формирование устойчивой положительной самооценки и самопринятия школьников.

Принципы построения программы:

а) **лично - ориентированные** - принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности;

б) **культурно - ориентированные** - принцип смыслового отношения к миру, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой;

в) **деятельностно - ориентированные** - принцип опоры на развитие, принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности.

Данная программа позволяет формировать следующие универсальные учебные действия.

- *регулятивные* - обеспечивая умения решать проблемы, возникающие в ходе общения, при выполнении ряда заданий в ограниченное время;

- *познавательные* - при необходимости извлекать информацию из различных источников, делать логические выводы;

- *коммуникативные* - при использовании диалога, совместной творческой деятельности, презентации, за счёт обучения аргументировано отстаивать свою точку зрения, логически обосновывать свои выводы;

- *личностные* - при выборе тематики занятия, воспитание толерантного отношения к

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

иным взглядам и решениям.

Формирование данных УУД в младшем школьном возрасте поможет школьнику адаптироваться и подготовиться к жизни в современном обществе.

Структура программы

1. Разминка - создать доброжелательную атмосферу, раскрепостить школьников, поддержать их взаимный интерес, помочь обрести уверенность в себе.
2. Повторение и объяснение нового материала – в виде дискуссии, беседы, произвольной работы учащихся.
3. Домашнее задание на добровольной основе, в нетрадиционной форме (наблюдение, обдумывание, обсуди со своими близкими свой характер, нарисуй, сочини, изобрази, и тд.)
4. Подведение итога занятия с помощью методики цветоописи. Регулярная фиксация обучающимся своего настроения с помощью цвета наглядно показывает педагогу, какое настроение преобладает в классе, есть ли дети, чьё настроение не совпадает с общим, кто из детей требует особого внимания, насколько одноклассники дружелюбны друг к другу, эффективна ли работа с коллективом. Регулярное фиксирование своего настроения важно для ребёнка. Оно может стать для него стимулом более осознанного отношения к себе и к своей жизни, самоанализа и самовоспитания.

Формы работы:

- Беседы
- Игры: сюжетно - ролевые, словесные, игры – драматизации, квест-игра
- Чтение художественных произведений и анализ прочитанного
- Упражнения подражательно - исполнительского и творческого характера
- Сочинение историй
- Наблюдения
- Моделирование и анализ ситуаций
- Дискуссии
- Тренинги общения
- Обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций с включением элементов театрализации.
- Просмотр и обсуждение кинофильмов, мультфильмов.

Формы учета оценки планируемых результатов:

1. Опрос
2. Наблюдение
3. Диагностика:
 - нравственной самооценки;
 - этики поведения;
 - отношения к жизненным ценностям;
 - нравственной мотивации.
4. Анкетирование учащихся и родителей
5. Игры направленные на работу в команде

Планируемые результаты работы.

1. Изменения в модели поведения ученика:

- проявление коммуникативной активности (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства, обоснования своей точки зрения)
 - соблюдение культуры поведения и общения, адекватных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;
-

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

- активное участие в альтруистической деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;

- адекватное использование коммуникативных, прежде всего речевых, средств для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации,

- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

2. Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:

- использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;

- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;

- объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных и мультипликационных произведений с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

3. Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:

- способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,

- умения учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве,

- сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

Программа курса внеурочной деятельности «Этика и психология общения» рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Продолжительность занятий за учебный год составляет:

5 класс – 34ч

6 класс – 34ч

7 класс – 34ч

8 класс – 34ч

9 класс – 34ч

10 класс – 34ч

11 класс – 34ч

Тематическое планирование для 5,6,7 классов

Наименование раздела	№	Тема занятия	Кол-во часов
Вводное занятие.	1	Знакомство. Игра «давай познакомимся»	1
Модуль «Мы вместе»	2	Игра на закрепление знакомства, создаем хорошее настроение. Составляем азбуку хороших слов. Рисунок моя семья «Ладощка»	1
Модуль «Зачем нужно	3	Упражнения на развитие самопознания и рефлексии. Игры «Ласковых имя», «Что означает мое имя», «Имя оживает»	1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

знать себя?»	4	1.Упражнения на развитие самопознания и рефлексии Разминка: Пальчиковая гимнастика гимнастика. «Солнечный зайчик», « Спаси птенца» , «Сова» 2. Занятие «Рисуем свое имя» ассоциации 3. Опрос методика . Тест для подростков « Насколько ты доволен жизнью»	1
	5	Просмотр и обсуждение мультипликационного фильма « Мишка задира» травля всегда несет разрушительную силу	1
Диагностика самооценки	6	Открытый урок Игра Арт терапия «Я среди своих».	1
Диагностика	7	1.Диагностика познавательной сферы учащихся. Тест оценка мотивационных предпочтений.	1
		2.Диагностика эмоционального отношения . тест – Интересы и досуг	1
Диагностика «Я глазами других»	8	Диагностика . тест-опрос Что вам интересно? Метод не дописанный тезис	1
	9	Метафорические игры на повторение и общение. «Я в диалоге».	1
	10	Игра. Передаем мяч друг другу . Кто как и кем другого видит ?	1
Модуль «Этика общения »	11	1.Лекция , дискуссия . «Как вести себя дома»	1
	12	2.Лекция, дискуссия «Правила вежливости , уважения и поведения в обществе» .	1
	13	3. Игра «Вежливые слова»: игры с включением формул речевого этикета (можно, извините, спасибо, пожалуйста, прошу вас и т.п.). чтение стих «Очень вежливый индюк» авт. Борис Заходер . сравнение по смыслу.	1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

	14	Совместная деятельность. Игра фанты	1
Модуль «Эмоции» «стресс»	16	Просмотр видео ролика Ералаш «стресс»	1
	17	Обсуждение после просмотра Ералаш «стресс»	1
	18	Арт-занятие. «Рисуем свою эмоцию», Игра «как улучшить настроение»	1
	19	Занятие Угадай эмоцию одноклассника	1
	20	Открытый урок . лекция о стрессе и его структуре	1
	21	Обсуждаем как бороться с стрессом.	1
	22	Арт методика. Тест «не существующее животное» Обсуждение рисунка.	1
Модуль “Упражнение на стрессоустойчив ость».	23	1. Методика опросник «шкала тревожности»	1
		2. Методика «Экспресс оценка адаптированности ребенка к школе»	1
		3. лекция что такое тревога ее симптомы ,преодоление .	1
		. 4 лекция что такое стресс	1
	24	Арт терапия рисунок шесть частей рассказа о себе	1
	25	Игра «Кто я?» Цель : работа по осознанию себя как личности .	1
Модуль Что такое дружба?	26	Просмотр детского фильма «Дружба» Обсуждение фильма «Дружба»	1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Усвоение моральных ценностей «дружба».	27	Игра: «тренировка коммуникативных навыков.» Участники образуют два круга :один из внутреннего круга оказывает положительный знак внимания стоящему на против ,говоря о его личных качествах , умениях, внешности ,манере поведения .Внешний отвечает :да ,спасибо ,я тоже думаю ,что яНо кроме того ,я еще умею хорошо...»Далее они меняются ролями .	1
	28	Игра . открытый урок «Необитаемый остров»....	1
М Ищу друга. Самораскрытие .	29	Игра «Мы похожи» Цель : дать понять, что люди в многом похожи , но и многим различны, и каждый имеет право быть собой. Участники обращаются друг к другу ,используя две фразы: «Ты похож на меня тем,что....» и «Я отличаюсь от тебя тем ,что ...»	1
Преодоление барьеров в общении. Расширение социального опыта. Сотрудничество в группе	30	Тема: как выйти из конфликта. Медиация . Просмотр мультфильма «Конфликт» 1.Методика опрос «Агрессивное поведение» Е.П Ильин, П.А.Ковалов 2.Тест Томаса Килманна,ТКИ «Поведение в конфликтной ситуации»	1
	31	Диагностика психологического климата в коллективе. Тест незаконченных предложений «Мой класс и мой учитель» Открытый урок лекция понятия «Структура общения» Механизмы межличностной перцепции. (идентификация , эмпатия ,аттракция т.к.д) Психологическая игра «Копилка возможности»	1
			Итого часов 34

Тематическое планирование для 8,9 классов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Наименование раздела	№	Тема занятия	Кол-во часов
Вводное занятие	1	Знакомство игра «давай познакомимся»	1
Модуль «мы вместе, »	2	Игра на закрепление знакомства ,создаем хорошее настроение . составляем азбуку хороших слов	1
«Зачем нужно знать себя?»	3	Упражнение на развитие самопознание и рефлексии. Ирга «Ласковое имя», «что означает имя», «имя оживает»	1
Модуль «Я и моя семья»	4	1.Лекция правило и поведения в семье 2.Тест рисунок «Я и моя семья» 4.Рисуем в цветке имя мамы и папы ,на лепестках пишем добрые и ласковые слова которые хотели бы сказать своим родителям но не делаем это.Обсуждаем	1 1
	5	Метафорическая игра «Я в диалоге»	1
Диагностика на агрессивное поведение	6	Просмотр детского мультфильма «Мишка задира» Обсуждение мультфильма.	1
		1.Тест Д.М Ремендик «Определение уровня конфликтности индивида» 2. Диагностика состояния агрессии опросник	1
Самооценка	7	арт терапия «Я среди других»	1
Работа с «Я образом»	8	Упражнение «5 позитивных и 5 негативных «Я» во мне»	1
Состояние успеха	9	Диагностика мотивации успеха и боязнь неудач. опрос	1
	10	Диагностика тест –опрос «познавательная потребность подростков» обсуждение	1
Общение	11	Метафорическая игра на поведение и общение «Я в диалоге»	1
Модуль Я глазами других	12	1.Открытый урок «Необитаемый остров»	1
		2.театральная постановка спектакль «Средство от вранья»(водевиль-пафлет)	1
Правила общения	13	Дидактическая игра на усвоение формул речевого этикета «Передай письмо»	1
	14	Открытый урок.Лекция. Этикет .Основы принципы этикета. Невербальные формы общения. Язык жестов.	1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

	15	Совместная игра фанты	1
Модуль «Стресс» «Эмоции»	16	Просмотр ролика Ералаш «Стресс» Понятия об эмоциях .	1
	Упражнение на стрессоустойчи вость	18	1. Открытый урок обсуждаем как бороться с стрессом ,проговариваем свои эмоции.
2. Рисуем дерево и лепим яблоки с решением стрессовых эмоций			1
19		1. Арт – занятие «Рисуем свою эмоцию» 2. Игра как улучшить свое настроение «отгадай эмоцию своего однокласника»	1 1
Задания исследования себя .	20	1.Упражнение . Узнаем лучше себя и своих близких «не законченные предложения»	1
		2. Тест на уровень депрессии , стресса , тревоги .	1
Мотивация на самопознание	21	1..Арт терапия .рисунок, шесть рассказов о себе . Отдельные рисунки объектов по заданным правилам	1
		2..Игра «Имя – качество»	1
Модуль Что такое дружба? Дискуссия о друге и дружбе	22	1.Просмотр детского фильма «Дружба» обсуждение фильма .	1
		2.Анкета « Я и мои друзья» Обсуждения	1
Упражнение на эмпатию ,умение вырожать свои мысли	23	1. Упражнение с мячиком .бросаем друг другу мяч с словами я люблю...	1
	24	2. Открытый урок структура общения .механизмы межличностной перцепции	1
			1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Модуль взаимодоверия	25	1. Диагностика психологического климата в коллективе опросник «Мой класс»	
	26	1. Тест незаконченных предложений «Мой класс и учитель» обсуждения 2. Опросник «мой класс» Обсуждения	1
Взаимное доверие	27	1.Метафорическая игра «Копилка возможности»	1
Итого часов			34

Тематическое планирование для 10,11 классов

Наименование раздела	№	Тема занятия	Кол-во часов
Вводное занятие	1	1. Знакомство. Упражнение «Мое имя – мой характер»	1
		2. арт занятие «не существующее животное»	1
Модуль «Мы вместе»	2	Игра на закрепления знакомства. Составляем азбуку хороших слов на первую букву имени своего. Рассказать о себе интересный факт.	1
	3	Рисуем сове имя «Имя превращается»	1
Модуль «Зачем нужно знать себя?» Самопознание Рефлексия	4	1. Упражнение «Интересные вопросы» Цель : актуализация знаний о себе, осознании своего «Я»	1
		2. Упражнение «Аплодисменты» Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.	1
Модуль «Я и моя семья» Чувства	5	1.Тест Рисунок «Моя семья»	1
		2.Опросник для школьников «Моя семья» Цель: определения подростком процесса социализации в семье.	1
		3. Трансерфинг реальности лекция «Мы то что мы думаем ,мы то что чувствуем»	1
Агрессия , гнев	6	Просмотр видеоролика Ералаш№153 «Не с той ноги» Обсуждение просмотренного материала . Виды агрессии и ее последствия . Лекция на тему виды агрессии ее проявление и когда следует	1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

		<p style="text-align: center;">обратиться к специалисту. 1.Тест «определение конфликтности индивида»(Д.М.Ремендик) 2. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)</p>	1
Работа с «Я образом»	7	Упражнение «5 позитивных и 5 негативных «Я» во мне»	1
Познавательная потребность. Состояние успеха	8	1.Диагностика тест –опрос «Познавательная потребность подростков»	1
		2.Диагностика мотивации успеха и боязнь неудач. опрос	1
Я глазами других	9	Открытый урок «Необитаемый остров»	1
	10	Метафорическая игра на поведение и общение «Я в диалоге»	1
	11	Методика «Твое имя» пишем на листочке говорим с чем ассоциации твоего имени. Потом меняемся с одноклассником именами .Слушаем мнение с стороны.	1
Общение Взаимодействие	12	1.Открытый урок.Лекция. Этикет .Основы принципы этикета. Невербальные формы общения. Язык жестов.	1
		2.Игра «Секрет» Цели :формировать желания общаться со сверстниками ;преодолевать застенчивость; находить различные способы для достижения цели.	1
		3. Открытый урок структура общения . механизмы межличностной перцепции.	1
	13	1.Просмотр видеоролика Ералаш «Стрес» Обсуждение 2.Игра . делимся на две группы .1я группа пишет из-за чего может возникнуть стресс. 2я группа пишет методы решения борьбы с стрессом.	1
Что такое стресс? Виды стресса. Как бороться с стрессом.	14	Арт – занятие «Рисуем свою эмоцию» обсуждаем	1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

	15	1.Мини лекция на тему стресс . 2.Упражнение №1 пишем жизненную ситуацию ,которая являлась или является для вас стрессогенной Упражнение №2 «Элексир»	1 1
Самооценка	16	1.Тест – опрос на тревожность 2. Методика «Выявление суицидального риска у детей.» (А.А.Кучер,В.П.Костюкевич)	1 1
	17	Арт терапия .рисунок, шесть рассказов о себе . Отдельные рисунки объектов по заданным правилам	1
	18	Метафорическая игра «Копилкавозможностей»	1
Взаимное доверие	19	Анкета .Мотивация успеха и боязнь неудач. Беседа	1
	20	Опросник «Безусловного принятия себя» авт.Д.Хааг	
Состояние успеха	21	Просмотр фильма «Чудо» информативный филь про мальчика который столкнулся с травлей и нашел настоящих друзей. Обсуждение филма.	1
	22	Анкета «Я и мои друзья»	1
Что такое дружба?	23	Тест незаконченных предложений «Мой класс и мой учитель»	1
	24	Опросник «мой класс.»	1
Итого часов			34

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
Методическая литература:

1. Тест «определение конфликтности индивида» (Д.М.Ремендик)
2. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)
3. видеоролики киностудии Ералаш
4. Опросники психологов Д.Чемберлен. Д.Хааг
5. Детский мультфильм Советский кинематограф «Задира»
6. Психологические рисунчатые тесты авт. Маргарита Шевченко
7. Кинотека игр на развитие Яковлева Юлия Юрьевна
8. Работы по психологии ПСИ
9. тест «определение конфликтности индивида» Д.М.Рамендик
10. взята информация из лекций информационно-просветительного проекта «Учимся вместе»
11. взята информация центр «Семья» г.Томска
12. Методичка для психологов VK
13. материал для спектакля «Средство от вранья» Водевиль_памфлет
14. стих «Очень вежливый индюк» авт. Борис Заходер
15. детский фильм «Дружба» советский кинематограф
16. Методические игры Е.Мухаматунина Т.Ушаков
17. Методика «Агрессивное поведение» Е.П Ильин, П.А.Ковалов
18. Тест Томаса Килманна, ТКІ «Поведение в конфликтной ситуации»
19. Педагогическая психология . Методика и тесты М.В Демиденко А.И Ключева
20. Педагог-психолог Лазоренко Е.В. Занятие, направленное на психологическое просвещение старшеклассников и их родителей

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения групповых психокоррекционных занятий необходимо оборудованное помещение, позволяющее детям выполнять задания и за партами, и в движении. Необходимы:

- индивидуальный раздаточный стимульный материал для подгрупповой диагностики (тетради, серии сюжетных картин и наборы картинок для выполнения классификации и пр.);
 - демонстрационный материал –репродукции картин художников, аудиозаписи-видео с музыкальными произведениями различного характера (бодрящими, успокаивающими, релаксирующими);
 - доска с магнитными держателями;
 - фланелеграф; мультимедийный проектор и экран;
 - переносные носители информации;
 - значительное количество расходного материала для изобразительной деятельности форматов А3 и А4, цветные карандаши
 - мягкие игрушки
 - маски животных и сказочных персонажей, аксессуары для создания игрового образа;
-

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

АНКЕТА «ИНТЕРЕСЫ И ДОСУГ» Цель: выявить преобладающие личностные интересы подростка в сфере учебы и досуга. Ход анкетирования Необходимо каждому из ребят раздать бланки с вопросами и предложить подчеркнуть ответы, которые соответствуют мнению подростка. В графе «другое» воспитаннику предлагается самому написать ответ, если таковой отсутствует в предложенных вариантах.

1. Я учусь, потому что: – мне интересно; – этого требуют мои родители; – нужно для поступления в вуз.
2. Учиться необходимо, потому что: – пригодится в жизни; – другое _____.
3. Мне нравится учиться: – всегда; – иногда; – никогда.
4. Я хожу на занятия потому, что (выберите 2–3 утверждения): – имею возможность общаться с друзьями; – там интересно; – весело; – люблю свой коллектив; – нравятся педагоги; – близко от дома.
5. Сколько времени у Вас занимают домашние задания? Выберите одно утверждение: – более 3 часов; – 2–3 часа; – 1–2 часа; – 30 минут–1 час; – 10–30 минут; – другое _____.
6. Что мешает хорошо выполнять домашние задания?

Выберите одну или несколько причин: – лень, телефон, телевизор, друзья, музыка; – усталость; – неинтересность заданий; – оторванность предметов от жизни; – запущенность материала; – все равно не спросят; – несправедливость в оценке знаний; – плохие учебники; – слабое здоровье; – чтение художественной литературы.

7. Сколько времени в день (в среднем) уходит на просмотр телевизионных передач?
8. Сколько времени Вы гуляете?
9. Сколько времени занимаетесь с родителями каким-нибудь совместным делом?
10. Что входит в круг Ваших обязанностей по дому?
11. Есть ли у Вас дома любимый уголок?
12. Сколько времени уходит на чтение газет и журналов?
13. Сколько времени уходит на спортивные занятия?
14. Сколько времени уходит на прослушивание музыки?
15. Каким видом творчества Вы занимаетесь и сколько на это уходит времени?

АНКЕТА «ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ПОДРОСТКОВ» Цель анкетирования: установить интенсивность познавательных потребностей подростков.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

1. Как часто Вы подолгу занимаетесь какой-нибудь умственной работой? • Часто (5 баллов). • Иногда (3). • Редко (1).
2. Что Вы предпочитаете делать, когда задан вопрос на сообразительность? • Потрудиться, но самому найти ответ (5). • Когда как (3). • Получить готовый ответ от других (1).
3. Много ли Вы читаете дополнительной литературы? • Много, постоянно (5). • Иногда много, иногда совсем не читаю (3). • Мало или совсем не читаю (1).
4. Часто ли Вы задаете вопросы учителям? • Часто (5). • Иногда (3). • Редко (1).
5. Насколько эмоционально Вы относитесь к интересному для Вас делу? • Очень эмоционально (5). • Когда как (3). • Эмоции неярко выражены (1).

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ Подсчитать сумму баллов каждого подростка и разделить ее на 5 (5 – это показатель интенсивности познавательных потребностей). Интенсивность можно считать сильно выраженной, если показатель больше 3,5; умеренной – если результат от 2,5 до 3,5; слабой – если результат меньше 2,5.

Тест для подростков «Насколько ты доволен жизнью»

Тест для подростков «Насколько ты доволен жизнью»

Вопросы

Ответы

Другие одеваются лучше, чем ты?

Ты хочешь жить в другом доме?

Хотел бы ты учиться в другой школе?

Ты хочешь учиться в другом месте?

Хотелось ли тебе хоть раз выдать себя за кого-то другого?

Гордишься ли ты тем, что уже сделал в своей жизни?

Умеешь ли ты ладить с одноклассниками?

У тебя хорошие отношения с друзьями?

Находишь ли ты общий язык со своими родственниками?

Тебе нравится твоя внешность?

Хорошо ли ты спишь?

Часто ли ты бываешь разочарован о озлоблен?

Нравится ли тебе быть активным?

Ты легко можешь расслабиться, отвлечься от тяготеющих мыслей?

Думаешь ли ты, что судьба часто несправедлива к тебе?

ОБЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Подсчитываем баллы: в вопросах 1-4, 12, 15 отрицательный ответ равен одному баллу, а в вопросах 5-11, 13 и 14 положительный ответ приносит один балл.

9 баллов и больше: тестируемый очень доволен своей жизнью. Вполне естественно, что существуют некоторые вещи, которые хотелось бы изменить, но в общем испытуемый счастлив и удовлетворен тем, что имеет.

4-8 баллов: тестируемый в основном доволен жизнью, хотя существует многое, что хотелось бы по

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

возможности изменить.

3 балла и меньше: тестируемый несомненно недоволен. Существует множество вещей, которые ученик хотел бы изменить в своей жизни. Удовлетворение вызывают лишь некоторые аспекты образа жизни.

Методика «Экспертная оценка адаптированности ребёнка к школе» (В.И. Чирков, О.Л. Соколова, О.В. Сорокина) Схема изучения социально-психологической адаптации ребенка к школе (заполняют родители) Инструкция: Выберите утверждение, наиболее точно отражающее состояние ребёнка на данный момент

I шкала «Успешность выполнения школьных заданий»

5. Правильное безошибочное выполнение школьных заданий.

4. Небольшие поправки, единичные ошибки.

3. Редкие ошибки, связанные с пропуском букв или их заменой.

2. Плохое усвоение материала по одному из основных предметов, обилие ошибок: частые ошибки, неаккуратное выполнение заданий.

1. Плохое усвоение программного материала по всем предметам.

II шкала «Степень усилий, необходимых ребёнку для выполнения школьных заданий»

5. Ребенок работает легко, свободно, без напряжения.

4. Выполнение школьных заданий не вызывает у ребёнка особых затруднений.

3. Иногда работает легко, в другое время проявляет упрямство, выполнение заданий требует некоторого напряжения для своего завершения.

2. Выполнение школьных заданий требует от ребёнка определённой степени напряжения. 1. Ребёнок отказывается работать, может плакать, кричать, проявлять агрессию.

III шкала «Самостоятельность ребёнка при выполнении школьных заданий»

5. Ребёнок сам справляется со школьными заданиями.

4. Работает самостоятельно, почти не обращаясь к помощи взрослого.

3. Иногда обращается за помощью, но чаще выполняет задания сам.

2. Ребёнок мог бы справляться со школьными заданиями самостоятельно, но предпочитает делать их с помощью взрослого.

1. Для выполнения ребёнком школьных заданий требуется инициатива, помощь и постоянный контроль со стороны взрослого.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

IV шкала «Настроение, с которым ребёнок идёт в школу»

5. Ребёнок улыбается, смеётся, с хорошим настроением идёт в школу.

4. Спокоен, деловит, нет проявлений сниженного настроения.

3. Иногда бывают проявления сниженного настроения.

«Агрессивное поведение»

Е.П. Ильин, П.А. Ковалев Методика предназначена для выявления склонности респондента к определенному типу агрессивного поведения. Инструкция. Перед вами ряд утверждений. Определите, насколько вы согласны с каждым из них. Если вы согласны с утверждением, выберите ответ: «Да», если не согласны – «Нет».

Опросник

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.

2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.

3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.

4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.

5. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.

6. От злости я часто про себя посылаю проклятия моему обидчику.

7. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.

8. Если я разозлюсь, я могу ударить человека.

9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.

10. При возникновении конфликта на работе я чаще всего «разряжаюсь» в разговорах с друзьями и близкими.

11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.

12. Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.

13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.

14. Я часто рассказываю дома о недостатках сослуживцев, которые критикуют меня.

15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.

16. В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать начальнику, но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если тот, кто взял мою вещь, не отдает ее, я могу применить силу.
21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.

Тема 1. Давай познакомимся (4 ч.)

Цель: настроить ребенка на совместную работу, установить эмоциональный контакт между учеником и учителем, создание положительного эмоционального фона для дальнейшей работы.

Ожидаемый результат: установление доверительных взаимоотношений между учеником и психологом, создать атмосферу безопасности и принятия, подчеркнуть отличие занятий психологией от уроков, а с другой — установить необходимые границы. В результате после проведения коррекционного занятия на «знакомство» ребенок станет более свободно вступать в контакт, уверенно отвечать на задаваемые вопросы, поддерживать диалог, проявлять инициативу в общении.

Ход занятия:

Часть I. Вводная:

1. **Создаем хорошее настроение:** «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».
 2. **Составляем «Азбуку хороших слов»:** вспомните добрые, хорошие слова на букву «А», «Б», «В»... (например: аккуратный, аппетитный, ароматный, ангельский, авторитетный, активный и др.)
 3. **Упражнения на снятие эмоционального напряжения**
 - а. **Солнечный зайчик.** Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.
 - б. **Спаси птенца.** Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам.
 - в. **«Сова»** (снимает напряжение от длительном сидении, улучшает зрительную память). Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его. Поверните голову влево так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад; теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо другой рукой.
 4. **Пальчиковая гимнастика.**

Дружба пальчиков (координация Движений и развитие мелкой моторики, развитие памяти.)
А сейчас покажите мне свою правую руку, а теперь — левую руку. Давайте подружим наши пальчики. Ребенок складывает руки в замок и поочередно соединяют пальчики правой и левой рук, начиная с мизинцев, под считалочку:
Дружат в нашей школе девочки и мальчики.
-

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Мы с тобой подружим маленькие пальчики.
Один, два, три, четыре, пять!
Начинаем счет опять.
Один, два, три, четыре, пять!
Вот и кончили считать.
Давайте жить дружно!

Очень хорошо!

Часть 2. Рабочая:

«**Давай познакомимся**». Психолог представляется, рассказывает о себе (можно спросить у ребенка, как он думает, кто такой психолог и чем он занимается в школе) и о правилах дальнейшей работы. Далее психолог предлагает ребенку назвать свое имя и фамилию (если он ее знает), рассказать немного о себе (любимые игрушки, занятия, время года и т.д.). Беседа с ребенком по темам: «Мои интересы: что люблю, чем занимаюсь», «Моя семья», «Что мне нравится в школе»

Упр. «Я люблю...» (развитие эмпатии, умения выражать свои мысли)

«Для того чтобы мы смогли узнать друг друга лучше, я предлагаю поиграть в игру «Я люблю...». Например, я бросаю мячик тебе и говорю: «Я люблю кататься на велосипеде», а ты ловишь мяч и бросаешь мячик мне и говоришь, что любишь ты.

Упр. «Имя» (развитие эмпатии, создание положительного эмоционального фона)

1. «**Ласковое имя**» - ребенку предлагается назвать ласковую форму своего имени, как называют его родители дома.

2. «**Что означает мое имя**» - ребенку дается задание узнать у родителей значение своего имени, кто из семьи выбрал для него имя, что этому способствовало и т.д.

3. «**Имя оживает**». Участники представляют себе Страну Имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться их собственное имя.

4. арт - терапия «**Рисунок имени**» - ребенок представляет себе, что он стал известным человеком: мореплавателем или врачом, ученым или писателем. За большие заслуги перед людьми каждому уже при жизни решено поставить памятник. На нем следует написать имя героя и украсить его интересными рисунками. Ребенок придумывает рисунок к своим имени, описывая их устно.

5. арт – терапия «Нарисуем имя мамы». Представь, что имя мамы превратилось в цветок, и рисуют его. Затем ребенок показывает свой рисунок, а психолог высказывает предположение о том, как зовут маму этого ребенка. Если угадать не удастся, ребенок называет имя.

Завершающая часть:

“**Маски**” - заканчивать каждое наше занятие мы будем с определения настроения. Для этого я приготовила по три маски, на которых нарисованы лица: веселое, грустное и злое. Посмотри, пожалуйста, на них внимательно и выбери себе то настроение, с которым ты уходишь сегодня с занятием и объясни “Почему?”.

**ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ НА УСВОЕНИЕ ФОРМУЛ РЕЧЕВОГО ЭТИКЕТА
«ПЕРЕДАЙ ПИСЬМО»**

Цель игры - активизировать в речи детей различные варианты выражений, а также просьбы.

Оборудование к игре: Разноцветные конверты, набор картинок.

Ход игры. В игре может участвовать 5-7 детей. Они сидят на стульчиках в ряд. Воспитатель-почтальон вынимает из сумки конверт и говорит: «Письмо Саше». Названный ребенок садится на последний стул. А почтальон передает конверт по цепочке со словами: «Будь добр, передай письмо Саше» или «Ты не сможешь передать письмо Саше?» и т.п. Дети по цепочке передают письмо, повторяя сказанную фразу воспитателя. Получивший письмо благодарит. Игра продолжается. Воспитатель меняет варианты выражения просьбы.

Усложнение: Игра в дальнейшем предполагает присоединение к фразе речевого этикета обращения: «Вера, я тебя очень прошу, передай письмо ...» В игре можно использовать и дополнительные задания.

Воспитатель: Письмо от Меховушки? Расскажи, пожалуйста, в кого она превратилась, какой она стала?

Ребенок: Меховушка превратилась в тигренка. Тигренок одет в теплую шубу, потому что зима. Он играет с ребятами в снежки.

Примечание. В игре необходимо следить, чтобы дети, передавая письмо, не забывали проговаривать просьбу.

Примерные формулы выражения просьбы, используемые в игре:

- Если тебе не трудно Будь добр...
- Ты не мог бы ...? Я тебя очень прошу, ...
- Сделай доброе дело, передай....
- Передай, пожалуйста ...