

Администрация муниципального района «Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Палевицкая средняя общеобразовательная школа»
«Пальса шӧр школа» муниципальной велӧдан сьӧмкуд учреждение

Утверждено:
приказом директора
от 21.08.2023 №124

Программа курса внеурочной деятельности
«Путь к успеху»
(направление социально-гуманитарное)

Срок реализации программы - 1 год (34 часа)

Класс: 5

Программу составила:
Федорова А.А., педагог-психолог

с. Палевицы, 2023 года

Пояснительная записка

Программа «Путь к успеху» социально-гуманитарной направленности, предназначена для работы с обучающимися 10-12 лет. Программа «Путь к успеху» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и планируемых результатов общего образования. Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности обучающихся средней школы.

В предлагаемой программе учтены особенности, младшего подросткового возраста, соотносимого с обучением в 5 классах. Дети находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых.

Значимость (актуальность) данной программы обусловлена тем, что общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Срок реализации программы в течение одного года. Общее количество часов – 34.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Возрастная группа 10-12 лет.

Цель: развитие эмоционально-личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

Задачи:

- расширить знания учащихся об общении;
- обучить умению общаться с другими людьми, решению конфликтных ситуаций;
- развить коммуникативные способности учащихся, умение работать в группе, умение аргументировано представлять результаты своей деятельности, отстаивать свою точку зрения.

Виды деятельности: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники, арт-терапевтические методы.

Формы и методы обучения - групповая дискуссия, мозговой штурм, тренинг, проективная деятельность, игровые методы, медитативные техники, арт-терапевтические методы (методы изотерапии и сказкотерапии)

Планируемый результат программы

«Путь к успеху»

По окончанию курса обучающиеся должны **знать:**

- как положительно относиться и принимать других людей;
- как развивать, положительные эмоции и волевые качества;
- как справиться с тревогой и разрядить негативные эмоции

По окончанию курса обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять кинезиологические упражнения на стимуляцию познавательных способностей, развитие координации движений, развитие зрительной памяти;
- выполнять упражнения на повышение самооценки;
- применять эффективные способы снятия нервно-психического напряжения;

- применять упражнение на умение обсуждать свои чувства, повышение самооценки.

Тематический план

п/п	Темы	Количество часов		Всего
		теория	практика	
1.	Мой успех	1	1	2
2.	Формула успеха	1	1	2
3.	Умение общаться – составляющая успеха. Уверенность в общении	1	2	3
4.	Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями	1	3	4
5.	Тревожность и саморегуляция. Снятие нервно-психического напряжения	1	3	4
6.	Сосредоточенность как фактор достижения успеха	1	3	4
7.	Барьеры общения.	-	4	4
8.	Уверенное и неуверенное поведение.	1	3	4
9.	Груз привычек	1	1	2
10.	Азбука перемен	1	1	2
11.	Дневник личных достижений	-	2	2
12.	Мои достижения	-	1	1
	Итого:	9	25	34

Содержание программы

1. Мой успех

Знакомство с целями и задачами курса. Принятие правил работы в тренинге. Создание положительной мотивации к курсу. Закрепление поведения в соответствии с правилами работы в тренинге. Обсуждение в игровой форме понятий «успех», «барьеры на пути к успеху», «моя успешность».

Упражнение «Мое имя», «Приветствие с мячом», «Приветствие с рукопожатием», «Поменяйтесь местами те, кто...», «Связующая нить», «Карусель», «Две правды, одна ложь», «Геометрические фигуры», «Я хочу тебе подарить...», «Путь к цели». Диагностический блок (констатирующий этап): Шкала ситуативной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилберг), Самооценка психических состояний (Г. Айзенк), Изучение потребности в достижении (Ю.М. Орлов).

2. «Формула успеха»

Теория

«Что такое успех и почему он человеку необходим?», «Что мешает человеку добиться успеха?», «Как именно ты добиваешься успеха?» Механизмы достижения успеха.

Практика

Упражнения «Атомы и молекулы», «Импульс», «Я родом из детства», «Успех в жизни для меня – это...», притча «Урок бабочки», мозговой штурм «Барьеры на пути к успеху», психологическая игра «Плюшка».

3. Умение общаться – составляющая успеха. Уверенность в общении

Теория

Общение. Вербальное и невербальное общение. Язык жестов. Аттракция. Приемы аттракции. Коммуникативная компетентность. Уверенность в общении.

Практика

Упражнение-разминка «Карандаш», «Имя-движение», «Снежный ком», «Встреча взглядами», «Передача движений», «Угадай животное», «Мигалки», «Пантомима», «Рисование по инструкции», «Слушаем в разных позах», «Тракторки»

4. Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями

Теория

Понятие об эмоциях. Виды и функции эмоций. Классификация эмоций. Обучающий фильм «ВВС: Тайны мозга. Эмоции», как разрядить негативные эмоции.

Практика

Упражнение «Передай предмет», «Найди мяч», «Карты чувств», «Шкалирование», «Колода эмоций», «Изобрази эмоциональное состояние», рефлексия «Цвет настроения»

5. Тревожность и саморегуляция. Снятие нервно-психического напряжения

Теория

Что такое Тревожность? Уровни тревожности. Приемы управления тревожностью. Рекомендации по снятию психофизического напряжения. Способы снятия нервно-психического напряжения.

Практика

Дыхательные упражнения «Я учусь владеть собой», «Вверх по радуге», «Дыхание на счет», релаксационные упражнения «Облако», «Водопад».

6. Сосредоточенность как фактор достижения успеха

Теория

Особенности внимания. Произвольное и непроизвольное внимание. Внимание и память. Искусство запоминать. Закономерности запоминания. Рекомендации «Как запомнить большое количество материала».

Практика

Диагностика особенностей внимания и памяти: методики «Числовой квадрат», «Память на образы», «Память на числа», «Корректирующая таблица» Бентона.

Упражнение на развитие произвольности внимания. Игра «Цифровая таблица», «Исчезающая цифра», «Муха» Тренировка памяти. Упражнение «Что помню?», «Счет до десяти», «Отгадай», Игра «Сплетни». Упражнение «10 слов».

7. Барьеры общения

Разыгрывание сюжетов, обсуждение. Определить понятие вербальных барьеров общения. Поиск альтернативных вариантов. Обучение анализу различных состояний. Игра «Перетягивание каната», «Петухи», упражнение «Умеете ли вы слушать?», «Испорченный телефон», Упражнение «Пойми меня», «Упражнение с шарами», рисуем обиду, игра «Что звучит обидно?», Упражнение на Я-сообщение, арт упражнения.

8. Уверенное и неуверенное поведение

Упражнение «Зубы и мясо», обсуждение, тест. Понятие сильной личности. Выработка уверенного поведения. Формирование отношения к агрессии.

Игра «Вопрос-ответ», «Поводырь», Притча о змее, упражнение «Выставка», Игра-шутка «Пойми меня», игра «Диалог со своим мозгом».

9. Груз привычек

Беседа, самораскрытие, релаксация. Совершенствовать навыки самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек.

Упражнение «Обмен комплиментами», «Поговорим», «Вверх по радуге».

10. Азбука перемен

Упражнение «Азбука перемен», «Нарисуем жизнь», Упражнение «Откровенно говоря...», «На другой планете».

Закрепить полученные знания. Проанализировать свои изменения. Помочь участникам поверить в свои силы.

11. «Дневник личных достижений» или «Тетрадь успехов»

Теория

Самооценка и ее влияние на успешность личности. Формирование позитивного самоотношения, развитие чувства собственного достоинства, осознание значимости и уникальности каждого человека. Работа над собственной Я-концепцией.

Практика

Упражнение «Цветные ладошки», «Без ложной скромности», «Декларация самооценности В.Сатир», «Доверяющее падение», упражнение на повышение самооценки «Ассоциации», упражнение – релаксация «Путешествие к своему Я», работа с притчей «О десяти коровах», работа со стихотворением «Маленький енот», создание коллажа «Мой мир».

12. Мои достижения

Практика

Защита проекта (презентация) «Секреты моего успеха»

Календарно – тематическое планирование.

месяц	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во занятий
сентябрь	Мой успех	Знакомство с целями и задачами курса. Принятие правил работы в тренинге. Создание положительной мотивации к курсу.	1
сентябрь	Мой успех	Обсуждение в игровой форме понятий «успех», «барьеры на пути к успеху», «моя успешность».	1
сентябрь	Формула успеха	«Что такое успех и почему он человеку необходим?», «Что мешает человеку добиться успеха?», «Как именно ты добиваешься успеха?» Механизмы достижения успеха.	1

октябрь	Формула успеха	Упражнения «Атомы и молекулы», «Импульс», «Я родом из детства», «Успех в жизни для меня – это...», притча «Урок бабочки», мозговой штурм «Барьеры на пути к успеху», психологическая игра «Плюшка».	1
октябрь	Умение общаться – составляющая успеха. Уверенность в общении	Общение. Вербальное и невербальное общение. Язык жестов. Аттракция. Приемы аттракции. Коммуникативная компетентность. Уверенность в общении.	1
октябрь	Умение общаться – составляющая успеха. Уверенность в общении	Упражнение-разминка «Карандаш», «Имя-движение», «Снежный ком», «Встреча взглядами»,	1
октябрь	Умение общаться – составляющая успеха. Уверенность в общении	«Угадай животное», «Мигалки», «Пантомима»	1
октябрь	Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями	«Рисование по инструкции», «Слушаем в разных позах», «Тракторки»	1
ноябрь	Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями	Понятие об эмоциях. Виды и функции эмоций. Классификация эмоций. Обучающий фильм «ВВС: Тайны мозга. Эмоции», как разрядить негативные эмоции.	1
ноябрь	Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями	Упражнение «Передай предмет», «Найди мяч», «Карты чувств»	1
ноябрь	Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями	«Шкалирование», «Колода эмоций», «Изобрази эмоциональное состояние», рефлексия «Цвет настроения»	1
ноябрь	Тревожность и саморегуляция. Снятие нервно-психического напряжения	Что такое Тревожность? Уровни тревожности. Приемы управления тревожностью. Рекомендации по снятию психофизического напряжения. Способы снятия нервно-психического напряжения.	1
декабрь	Тревожность и саморегуляция. Снятие нервно-психического напряжения	Что такое Тревожность? Уровни тревожности. Приемы управления тревожностью. Рекомендации по снятию психофизического напряжения. Способы снятия нервно-психического напряжения.	1

декабрь	Тревожность и саморегуляция. Снятие нервно-психического напряжения	Дыхательные упражнения «Я учусь владеть собой», «Вверх по радуге»,	1
декабрь	Тревожность и саморегуляция. Снятие нервно-психического напряжения	«Дыхание на счет», релаксационные упражнения «Облако», «Водопад».	1
декабрь	Сосредоточенность как фактор достижения успеха	Особенности внимания. Произвольное и непроизвольное внимание. Внимание и память. Искусство запоминать. Закономерности запоминания. Рекомендации «Как запомнить большое количество материала».	1
январь	Сосредоточенность как фактор достижения успеха	Диагностика особенностей внимания и памяти: методики «Числовой квадрат», «Память на образы», «Память на числа», «Корректирующая таблица» Бентона.	1
январь	Сосредоточенность как фактор достижения успеха	Упражнение на развитие произвольности внимания. Игра «Цифровая таблица», «Исчезающая цифра», «Муха» Тренировка памяти.	1
январь	Сосредоточенность как фактор достижения успеха	Упражнение «Что помню?», Счет до десяти», «Отгадай», Игра «Сплетни». Упражнение «10 слов».	1
февраль	Барьеры общения.	Разыгрывание сюжетов, обсуждение. Определить понятие вербальных барьеров общения. Поиск альтернативных вариантов. Обучение анализу различных состояний.	1
февраль	Барьеры общения.	Игра «Перетягивание каната», «Петухи», упражнение «Умеете ли вы слушать?», «Испорченный телефон»	1
февраль	Барьеры общения.	Упражнение «Пойми меня», «Упражнение с шарами», рисуем обиду, игра «Что звучит обидно?»	1
март	Барьеры общения.	Упражнение на Я-сообщение, арт упражнения.	1
март	Уверенное и неуверенное поведение.	Упражнение «Зубы и мясо», обсуждение, тест. Понятие сильной личности. Выработка уверенного поведения.	1

		Формирование отношения к агрессии.	
март	Уверенное и неуверенное поведение.	Игра «Вопрос-ответ», «Поводырь».	1
март	Уверенное и неуверенное поведение.	Притча о змее, упражнение «Выставка».	1
апрель	Уверенное и неуверенное поведение.	Игра-шутка «Пойми меня», игра «Диалог со своим мозгом»	1
апрель	Груз привычек	Беседа, самораскрытие, релаксация. Совершенствовать навыки самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек.	1
апрель	Груз привычек	Упражнение «Обмен комплиментами», «Поговорим», «Вверх по радуге»	1
апрель	Азбука перемен	Упражнение «Азбука перемен», «Нарисуем жизнь».	1
май	Азбука перемен	Упражнение «Откровенно говоря...», «На другой планете»	1
май	Дневник личных достижений	Самооценка и ее влияние на успешность личности. Формирование позитивного самоотношения, развитие чувства собственного достоинства, осознание значимости и уникальности каждого человека. Работа над собственной Я-концепцией.	1
май	Дневник личных достижений	Упражнение «Цветные ладошки», «Без ложной скромности», «Декларация самооценки В.Сатир», «Доверяющее падение», упражнение на повышение самооценки «Ассоциации», упражнение – релаксация «Путешествие к своему Я», работа с притчей «О десяти коровах», работа со стихотворением «Маленький енот», создание коллажа «Мой мир».	1
май	Мои достижения	Защита проекта (презентация) «Секреты моего успеха»	1

Методическое обеспечение программы

Реализация программы направлена на формирование нравственных качеств личности, ответственность и порядочность, культуру, адекватность оценки себя и других людей для успешного вхождения в социокультурное пространство. Развитие навыков

общения: умение слушать, передавать информацию с помощью вербальных и невербальных средств, конструктивно разрешать конфликты; развивать коммуникативные способности: рефлексию (умение человека представлять, как его воспринимают другие люди), эмпатию (способность эмоционального восприятия состояния другого человека, сила и глубина сопереживания).

Дидактический материал

- 1.Бланки с диагностическим инструментарием.
- 2.Набор тематических плакатов: «Путь к успеху», «Слагаемые успеха», «Психологическая структура личности».
- 3.Рекомендации «Как развивать память и внимание».
- 4.Рекомендации «Как запомнить большое количество материала».
- 5.Рекомендации по поведению до и во время экзаменов.
- 6.Памятка «Приемы снятия нервно-психического напряжения»
- 7.Игровое поле «Плюшка»
- 8.Набор карточек «Карты чувств»
- 9.Алгоритм выполнения релаксационных упражнений
- 10.Алгоритм упражнений «Шкалирование», «Колода эмоций»

Диагностический инструментарий:

- Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан
- Методика Дж. Голланда «Определение типа личности»
- Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса адаптация Н.В. Гришиной
- Методика «Лидер» (по А.В. Морозову)
- Опросник для изучения потребности достижения Ю.М. Орлова
- Самооценка психических состояний (по Айзенку)
- Методика «Числовой квадрат»
- Методика «Память на образы»
- Методика «Память на числа»
- Шкала самооценки. Методика Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина
- Тест-опросник самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева
- Методика «Тревожность и депрессия»
- Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса
- Я и школьные знания (А. Прихожан)
- Методика диагностики межличностных отношений Т.Лири
- Методика Бентона «Корректирующая таблица»
- Тест эмоций (Басса-Дарки в модификации Г. В. Резапкиной)

Материально – техническое оснащение

Стол и стул на каждого ученика, доска, цветные карандаши (или фломастеры), краски, листы плотной бумаги, ватманы (формата А-4 и А-3).

Кадровый ресурс

Программа рассчитана на проведение занятий профессиональным психологом (педагогом-психологом). Психолог должен владеть активными формами работы, уметь организовывать дискуссии, обсуждения, работу в малых группах, применять технологию группового тренинга. Необходимо создать атмосферу доверия и раскрепощенности, в которой учащиеся смогут свободно высказывать свое мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры, выполнять упражнения. Важным условием реализации целей и задач

программы является диалогичность на занятиях, что исключает критические оценки, морализаторство, требует от преподавателя навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями. Именно психологу, который не ведет обычных занятий, не должен сверять правильность ответов обучающихся с некими стандартами, не связав их восприятия с оценочной деятельностью.

Список литературы для педагога

1. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- М.: Академия, 2011.
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 класс)»
3. Локалова Н.П. «Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы)»
4. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. – М., 2007.
5. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. – М., 2006.
6. Бодалев А.А. Личность и общение. – М., 2006.
7. Бурмистрова Е., Косолапова Л. Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения. – М. 2008.
8. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. – М., 2008.
9. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – М., 2009.
10. Крылов А.А. Психология. – М., 2009.
11. Ларина И.А. Как пережить подростковый кризис. – М., 2008.
12. Мелибруда М. Я-Ты-Мы. – М., 2006.
13. Профессиональное самоопределение и профессиональная; карьера молодежи: Методика для преподавателя и профконсультанта/Науч. ред. С.Н. Чистякова, А.Я. Журкина. – М.: Ин-т профессионального самоопределения молодежи – М., 2008.
14. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. – М., 2007.
15. Психология. Словарь/Под ред. Петровского А.В., Ярошевского М.Г. – М. 2005.
16. Семенова Е.М.Тренинг эмоциональной устойчивости. – М, 2008.
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М., 2010.