

«Рассмотрено» Руководитель МО _____Гозгешева М.Дж. <u>Протокол № 1</u> <u>от « 28 » 08 2023 г.</u>	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____Меремкулова А.Ф. <u>«28» 08 2023г.</u>	«Утверждаю» Директор школы _____Шаева Ф.К. <u>Приказ № 60</u> <u>от « 28 » 08 2023 г.</u>
--	--	---

Рабочая программа по внеурочной деятельности кружка «Социальная адаптация»

соцпедагога МБОУ «СОШ а.Эльбурган им.У.Мекерова» Шаевой М.Х.

для 4 класса 1ч.

на 2023- 2024 уч. год

ПРОГРАММА РАБОТЫ

кружка «Путь к самопознанию»

Данная программа разработана на основе программы социально-психологического тренинга «Саморазвитие личности» предложенной Л.Ф.Анн.

Цели программы:

1. Предоставление возможности учащимся изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности учащихся:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощь в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
4. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
5. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
6. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

Программа рассчитана на 36 часов (по 1 часу в неделю).

Курс занятий по данной программе направлен на формирование у студентов следующих умений и способностей.

Личностные компетенции: умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими; умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам ; стремление к изучению своих возможностей и способностей; успешная адаптация в социуме.

Метапредметные компетенции: умение анализировать; умение работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

Пояснительная записка

Ранний юношеский и юношеский период — важнейшие этапы жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Современные молодые люди в данные возрастные периоды с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание родителям (иным законным представителям), алкоголь, трудности в учебе или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у учащихся на данных жизненных этапах была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современной молодежи, обучающимся в учебных заведениях различного профиля, в частности на пути становления себя, как будущего специалиста по выбранной профессии, что и представляет собой период обучения в школе.

Основной задачей данного курса занятий по психологии является формирование навыков коррекции своего поведения. Опыт, который учащиеся приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

На пути взросления хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно в этом возрасте студенты часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить ученик. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, что делать, чтоб меня услышали, что такое ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д. Кроме того, программа данного курса позволяет учащимся познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах.

Цели программы:

1. Предоставление возможности учащимся изучать свой внутренний мир.
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности студентов (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления проблем юношеского возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение следующих **задач**, обеспечивающих становление личности ученика:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощь в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Побуждать студентов к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.

4. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.

5. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.

6. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

Личностные компетенции:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Метапредметные компетенции:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

Для реализации данной программы выделено 72 часа.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. групповая;
3. игра;
4. беседа.

Программа кружка
« Путь к самопознанию » социального педагога
МБОО « СОШ а.Эльбурган им.У.Мекерова» Шаяевой М.Х.

№	Содержание программы	Количество часов
1	Знакомство. Вводное занятие	1
2	Психология – наука о душе.	1
3	Я – человек разумный. Как люди познают мир. Познавательные процессы	1
4	Я – человек чувствующий. Эмоции и чувства	1
5	Мы и наше настроение.	1
6	Я – человек действующий. Общее представление о темпераменте и характере	1
7	Самопознание. Кто я, какой я?	1
8	Самооценка и оценивание	1
9	Точка опоры. Мои сильные стороны	1
10	Мои любимые недостатки	1
11	Уверенное и неуверенное поведение	1
12	Я и мой внутренний мир. Практикум по сказкотерапии	1
13	Я в своих глазах и я в глазах других людей	1
14	Компьютерное тестирование. Тест Люшера	1
15	Самопринятие	1
16	Самоуважение	1
17	«Здорово, что мы вместе...»	1
18	Я и люди, значимые для меня	1
19	Эффективные приемы общения	1
20	Невербальная коммуникация	1
21	Эмпатия	1

22	Я могу!	1
23	Я нужен!	1
24	Я мечтаю!	1
25	Я – это мои цели!	1
26	Я – это мое детство!	1
27	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1
28	Жизнь по собственному выбору	1
29	Как достичь цели	1
30	Трудные ситуации могут научить меня	1
31	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
32	Что такое одиночество?	1
33	Я не одинок в этом мире	2
34	Обучение техникам уверенного поведения	2
	ИТОГО	36

Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006.
2. Вачков И.В., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. – СПб.: Питер, 2009.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Эффективная команда: шаги к созданию. Руководство для тех, кто хочет создать свою команду. — СПб.: Речь, 2003.
4. Козлов А.А. Как повысить самооценку: способы воспитания здорового эгоизма. – СПб.: Речь, 2009.
5. Практика сказкотерапии/ под ред. Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2007.
6. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005.
7. Стишенков И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. – СПб.: Речь, 2006.
8. Стишенков И. В. Сказкотерапия для решения личных проблем. – СПб.:Речь, М.: Сфера, 2010.
9. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. – СПб.: Речь, 2007.

2023-2024 учебный год