

**Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя школа №6»**

Утверждена приказом руководителя
образовательного учреждения
01-11/241 от 29.08.2023
Директор школы _____ Меледина И.Ю.
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности «Психология и
здоровье»
Для 5 А, Б, В, 6 А, Б, В классов на 2023-2024 учебный год

Составитель: педагог-психолог
Белова С.А.

г. Гаврилов-Ям
2023/2024

Пояснительная записка

Сегодня не вызывает сомнений то, что забота о психологическом здоровье детей должна находиться в центре внимания всех участников образовательного процесса: педагогов, психолога, школьной администрации и тем более родителей обучающихся. Риск нарушения психологического здоровья подростков столь велик, что необходимо проведение систематической работы психолога с данной категорией школьников.

В настоящее время на базе школы реализуется программа по сохранению и укреплению здоровья всех вышеперечисленных категорий граждан, которая включает в себя дополнительную общеобразовательную программу социально-педагогической направленности «Психология и здоровье». Данная программа составлена на основе системы работы Хухлаевой О.В., Кирилиной Т.Ю., Федоровой О.В. по профилактике нарушений психологического здоровья «Счастливый подросток», а также программы Дубровиной И.В. по сохранению психологического здоровья детей и подростков, то есть является модифицированной.

На занятиях обучающиеся осваивают ряд методов групповой работы, среди которых ролевая игра, дискуссия, круглый стол, а также элементы тренинга. Знания, полученные в ходе освоения программы, способствуют достижению школьниками положительной динамики в развитии учебной мотивации, повышению работоспособности, стабилизации внимания и памяти, а также снижению риска возникновения поведенческих проблем.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Частота встреч – 1 раз в две недели, длительность занятия - 45 минут.

Цель программы: создание условий для сохранения, укрепления и развития психологического здоровья школьников.

Задачи:

Обучающие:

- Формировать умение принимать самого себя и других людей, адекватно осознавать свои и чужие достоинства и недостатки.
- Формировать личную рефлекссию: уметь осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков.

Воспитательные:

- Формировать потребности в саморазвитии и личностном росте: уметь находить в конфликтных ситуациях силы внутри себя самого для принятия окружающих людей, родителей, друзей с помощью осознания социальной роли.

Развивающие:

- Содействовать развитию умения доказывать свою точку зрения объективно реагировать на изменения ситуации, изучать и применять метод дискуссионной работы.

Дополнительная общеобразовательная программа социально-педагогической направленности «Психология и здоровье» адресована обучающимся 5-6 классов общеобразовательных школ (подросткам в возрасте 12-14 лет) и рассчитана на 2 учебных года (по 17 занятий в год).

5 класс

- «Введение в мир психологии» (2 часа);
- «Я – это я» (6 часов);
- «Я имею право чувствовать и выражать свои чувства» (3 часа);
- «Я и мой внутренний мир» (2 часа);
- «Я могу быть на месте другого» (4 часа).

6 класс

- «Введение в мир психологии» (1 час);
- «Агрессия и агрессивность» (3 часа);

- «Непокорность и непослушание» (2 часа);
- «Страхи и конфликты» (2 часа);
- «Застенчивость и неуверенность в себе» (3 часа);
- «Круглый стол, как форма межличностного общения» (3 часа);
- «Подросток и взрослый» (3 часа).

Занятия проводятся в условиях школы с группой обучающихся в количестве 8-15 человек (или целым классом) и предполагают соблюдение следующей схемы:

1. Введение в тему. Актуализация индивидуального опыта подростков, содействие ролевому развитию, развитию воображения, вызывание смеховых ситуаций (смех способствует творчеству, саморазвитию, рождению новых качеств и является неотъемлемой характеристикой подростковой субкультуры).

2. Развертывание темы. Эмоциональное включение в тему занятия, обеспечение возможности осмысления темы, содействие поднятию на поверхность ранее не проявленных чувств.

3. Индивидуализация темы. Подключение к теме индивидуального опыта, раскрытие самопознания.

4. Завершение темы. Углубление самопознания, снятие излишнего эмоционального возбуждения.

Общее число часов по программе составляет 17 академических часов в год (34 часа за три года обучения).

Содержание программы

5 класс.

1 РАЗДЕЛ «Введение в мир психологии» - 2 часа.

Вводное занятие.

Зачем человеку необходима психология. Как эта наука связана с нашим здоровьем.

В результате изучения раздела обучающиеся:

- познакомятся со структурой курса «Психология и здоровье»;
- совместно выработают правила работы в группе и примут их;
- познакомятся с понятиями «психолог», «психология», «здоровье»;
- установят связь между наукой психологией и здоровьем человека.

2 РАЗДЕЛ «Я – это я» - 6 часов.

Какой я и чем я отличаюсь от других.

Я могу.

Я нужен.

Я мечтаю.

Я – это мои цели.

Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

В результате изучения раздела обучающиеся:

- познакомятся с понятиями «личность», «индивидуальность», «индивид»;
- изучат особенности личностных качеств человека, научатся различать личностные качества и способности;
- овладеют способами отказа от привычек и стереотипов, блокирующих новое представление о себе;
- познакомятся с понятиями «мечта», «реальность», «воображение»;

- получают представление о том, что такое «цель», а также научатся разграничивать «реальные» и «идеальные» цели.

3 РАЗДЕЛ «Я имею право чувствовать и выражать свои чувства» - 3 часа.

Чувства бывают разные.

Стыдно ли бояться.

Имею ли право сердиться и обижаться.

В результате изучения раздела обучающиеся:

- познакомятся с понятием «чувства» и классификацией чувств;
- познакомятся со способами разрядки негативных чувств, связанных со стыдом;
- познакомятся с понятиями «обида» и «злость»; научатся распознавать негативные чувства с помощью мимики, пантомимики, интонации.

4 РАЗДЕЛ «Я и мой внутренний мир» - 2 часа.

Любой внутренний мир ценен и уникален. Душа, как одна из составляющих внутреннего мира.

Трудные ситуации могут научить меня.

В результате изучения раздела обучающиеся:

- познакомятся с понятиями «достоинство» и «недостаток»;
- узнают, что такое «обратная связь»;
- познакомятся с правилами поведения в трудной жизненной ситуации;
- познакомятся с понятиями «душа», «душевный покой», «духовное богатство».

5 РАЗДЕЛ «Я могу быть на месте другого» - 4 часа.

Что такое ролевая игра, где и как ее можно использовать.

Как играть в эти игры? Правила данных игр.

Как научиться применять на себя роль другого.

Практическое занятие «Наш театр на уроке».

В результате изучения раздела обучающиеся:

- узнают, что такое «ролевая игра», познакомятся с психологической составляющей ролевых игр;
- познакомятся с правилами ролевых игр, игровыми моделями межличностного воздействия;
- познакомятся с понятием «стереотип» и способами изучения личности человека;
- получают практические навыки проигрывания мини-сценок по темам предыдущих занятий (мечта, цель, чувства).

6 класс.

1 РАЗДЕЛ «Введение в мир психологии» - 1 час.

Психолог и подросток. Подросток и психолог. Психология и наше здоровье.

В результате изучения раздела обучающиеся:

- закрепят знание понятий «психолог», «психология», «здоровье»;
- установят связь между наукой психологией и здоровьем подростка.

2 РАЗДЕЛ «Агрессия и агрессивность» - 3 часа.

Различия между агрессией и агрессивностью. Виды агрессии.

Как живет агрессивному человеку. Агрессия и болезни.

Что мне делать со своей агрессией.

В результате изучения раздела обучающиеся:

- научатся различать понятия «агрессия» и «агрессивность»; познакомятся с классификацией агрессии;
- узнают признаки агрессивного человека; получат представление о влиянии агрессии на здоровье человека;
- изучат практические способы борьбы с агрессией.

3 РАЗДЕЛ «Непокорность и непослушание» - 2 часа.

Психологический портрет непослушного подростка.

Отражение непокорности и непослушания в литературе и современном фольклоре.

В результате изучения раздела обучающиеся:

- познакомятся с понятиями «непокорность» и «непослушание»; получат возможность овладеть навыками самоконтроля и саморегуляции, которые обеспечивают сохранение этических норм поведения

4 РАЗДЕЛ «Страхи и конфликты» - 2 часа.

Чего обычно боятся люди. Страх помогает или мешает.

Что такое конфликт. Практические способы выхода из конфликтной ситуации.

В результате изучения раздела обучающиеся:

- познакомятся с понятием «эмоциональная сторона страха» и классификацией человеческих страхов;
- познакомятся с понятиями «конфликт», «конфликтная ситуация»; получат возможность овладеть навыками выхода из конфликтной ситуации.

5 РАЗДЕЛ «Застенчивость и неуверенность в себе» - 3 часа.

Какого человека мы можем назвать застенчивым и неуверенным в себе.

Неуверенность и ее маски.

Как стать уверенным.

В результате изучения раздела обучающиеся:

- познакомятся с понятиями «застенчивость», «неуверенность», «внутренняя напряженность»;
- познакомятся с классификацией проявлений неуверенного поведения;
- познакомятся со способами борьбы с внутренним стеснением.

6 РАЗДЕЛ «Круглый стол, как форма межличностного общения» - 3 часа.

Что такое «круглый стол». Правила круглого стола.

Учимся выражать мысли, глядя друг другу в глаза.

Практическое занятие «Мы можем многое».

В результате изучения раздела обучающиеся:

- познакомятся с понятием «круглый стол» и правилами проведения «круглого стола»;
- изучат правила работы в группе;
- познакомятся со способами описания своего внутреннего состояния.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, основное содержание	Количество часов	Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала урока
<i>5 класс</i>			
1	<p>«Введение в мир психологии»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вводное занятие. • Зачем человеку необходима психология. Как эта наука связана с нашим здоровьем. 	2	<p>Познакомиться со структурой курса «Психология и здоровье».</p> <p>Совместно выработать правила работы в группе и принять их.</p> <p>Познакомиться с понятиями «психолог», «психология», «здоровье».</p> <p>Установить связь между наукой психологией и здоровьем человека.</p>
2	<p style="text-align: center;">«Я – это я»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какой я и чем я отличаюсь от других. • Я могу. • Я нужен. • Я мечтаю. • Я – это мои цели. • Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. 	6	<p>Познакомиться с понятиями «личность», «индивидуальность», «индивид».</p> <p>Изучить особенности личностных качеств человека, научиться различать личностные качества и способности.</p> <p>Овладеть способами отказа от привычек и стереотипов, блокирующих новое представление о себе.</p> <p>Познакомиться с понятиями «мечта», «реальность», «воображение».</p> <p>Получить представление о том, что такое «цель», а также научатся разграничивать «реальные» и «идеальные» цели.</p>
3	<p>«Я имею право чувствовать и выразить свои чувства»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чувства бывают разные. • Стыдно ли бояться. • Имею ли право сердиться и обижаться. 	3	<p>Познакомиться с понятием «чувства» и классификацией чувств.</p> <p>Познакомиться со способами разрядки негативных чувств, связанных со стыдом.</p> <p>Познакомиться с понятиями «обида» и «злость»; научиться распознавать негативные чувства с помощью мимики, пантомимики, интонации.</p>

4	<p>«Я и мой внутренний мир»</p> <ul style="list-style-type: none"> Любой внутренний мир ценен и уникален. Душа, как одна из составляющих внутреннего мира. Трудные ситуации могут научить меня. 	2	<p>Познакомиться с понятиями «достоинство» и «недостаток». Узнать, что такое «обратная связь». Познакомиться с правилами поведения в трудной жизненной ситуации.</p> <p>Познакомиться с понятиями «душа», «душевный покой», «духовное богатство».</p>
5	<p>«Я могу быть на месте другого»</p> <ul style="list-style-type: none"> Что такое ролевая игра, где и как ее можно использовать. Как играть в эти игры? Правила данных игр. Как научиться применять на себя роль другого. Практическое занятие «Наш театр на уроке». 	4	<p>Узнать, что такое «ролевая игра», познакомиться с психологической составляющей ролевых игр. Познакомиться с правилами ролевых игр, игровыми моделями межличностного воздействия.</p> <p>Познакомиться с понятием «стереотип» и способами изучения личности человека.</p> <p>Получить практические навыки проигрывания мини-сценок по темам предыдущих занятий (мечта, цель, чувства).</p>
Итого:		17 часов	
6 класс			
1	<p>«Введение в мир психологии»</p> <ul style="list-style-type: none"> Психолог и подросток. Подросток и психолог. Психология и наше здоровье. 	1	<p>Закрепить знание понятий «психолог», «психология», «здоровье».</p> <p>Установить связь между наукой психологией и здоровьем подростка.</p>
2	<p>«Агрессия и агрессивность»</p> <ul style="list-style-type: none"> Различия между агрессией и агрессивностью. Виды агрессии. Как живется агрессивному человеку. Агрессия и болезни. Что мне делать со своей агрессией. 	3	<p>Научиться различать понятия «агрессия» и «агрессивность»; познакомиться с классификацией агрессии.</p> <p>Узнать признаки агрессивного человека; получить представление о влиянии агрессии на здоровье человека.</p> <p>Изучить практические способы борьбы с агрессией.</p>
3	<p>«Непокорность и непослушание»</p> <ul style="list-style-type: none"> Психологический портрет непослушного подростка. Отражение непокорности и непослушания в литературе и современном фольклоре. 	2	<p>Познакомиться с понятиями «непокорность» и «непослушание»; получить возможность овладеть навыками самоконтроля и саморегуляции, которые обеспечивают сохранение этических норм поведения</p>
4	<p>«Страхи и конфликты»</p> <ul style="list-style-type: none"> Чего обычно боятся люди. Страх помогает 	2	<p>Познакомиться с понятием «эмоциональная сторона страха» и классификацией человеческих</p>

	или мешает. <ul style="list-style-type: none"> • Что такое конфликт. Практические способы выхода из конфликтной ситуации. 		страхов. Познакомиться с понятиями «конфликт», «конфликтная ситуация»; получить возможность овладеть навыками выхода из конфликтной ситуации.
5	«Застенчивость и неуверенность в себе» <ul style="list-style-type: none"> • Какого человека мы можем назвать застенчивым и неуверенным в себе. • Неуверенность и ее маски. • Как стать уверенным. 	3	Познакомиться с понятиями «застенчивость», «неуверенность», «внутренняя напряженность». Познакомиться с классификацией проявлений неуверенного поведения. Познакомиться со способами борьбы с внутренним стеснением.
6	«Круглый стол, как форма межличностного общения» <ul style="list-style-type: none"> • Что такое «круглый стол». Правила круглого стола. • Учимся выражать мысли, глядя друг другу в глаза. • Практическое занятие «Мы можем многое». 	3	Познакомиться с понятием «круглый стол» и правилами проведения «круглого стола». Изучить правила работы в группе. Познакомиться со способами описания своего внутреннего состояния.
7	«Подросток и взрослый» <ul style="list-style-type: none"> • Почему родители иногда не понимают своих детей. • Поведение подростков и взрослых в конфликте. • Умение прощать друг друга. 	3	Обсудить вопросы, касающиеся взаимоотношений с родителями. Изучить психическое состояние взрослых и подростков в конфликте. Освоить способы толерантного общения друг с другом.
	Итого:	17 часов	
	Всего по программе курса:	34 часа	

Материально-технические условия реализации программы

Учебный кабинет, оборудованный классной мебелью, с возможностью ее перестановки и выделения пространства для выполнения подвижных упражнений. По возможности кабинет должен быть оснащен компьютером и презентационным оборудованием.

Результаты освоения программы курса

Учебные задачи, направленные на достижение личностных результатов:

- формирование мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, к иной точке зрения;
- формирование умения понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Учебные задачи, направленные на достижение метапредметных результатов обучения:

Познавательные:

- формирование умения сравнивать и анализировать информацию из научных источников;
- формирование способности давать определения понятиям;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-

следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- выявлять сущность, особенности объектов;

- развивать способность самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента.

Регулятивные:

- формировать основы саморегуляции эмоциональных состояний;

- развивать умение высказывать своё предположение на основе работы с научным источником;

- формировать умение осуществлять познавательную и коммуникативную рефлексию.

Коммуникативные:

- развивать умение слушать и понимать других;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;

- планирования и регуляции своей деятельности;

- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Формы контроля (оценочные материалы): психологическая лаборатория, творческое задание, презентация.