

Рассмотрена
на МО учителей-
предметников
протокол №1
от «28» августа 2023г.

Принята на НМС
протокол № 1
от «28» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Лестница ресурсов»
5 класс

Составители: Чебыкина О.А.

Шадринск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«*Лестница ресурсов*» программа разработана и модифицирована на основе Методических рекомендаций для педагогов-психологов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, испытывающими трудности в обучении, воспитании и социализации. Имеет **профилактическую психолого-педагогическую направленность**.

Программа направлена на создание необходимых условий для личностного развития, адаптацию, к постоянно изменяющимся условиям, укрепление психологического здоровья, формированию у школьников навыков XXI века.

Одной из ведущих задач психолого-педагогического сопровождения является создание условий для свободного развития личности, расширение образовательного пространства для предоставления детям возможности обретения разнообразного социального опыта, формирования необходимых в быстро меняющемся мире социальных навыков, саморазвития и самоопределения.

Предлагаемая программа основывается на работах отечественных психологов, занимающихся проблемами межличностных отношений, адаптации детей младшего школьного возраста. Курс данной программы строится с учетом индивидуальных, возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся и способствует достижению целей образования через овладение обучающимися универсальными учебными действиями.

Для успешной реализации содержательной части программы работа осуществляется по двум направлениям:

1. Организация на занятии процесса общения и взаимодействия как актуальной деятельности, приносящей удовольствие.
2. Организация рефлексивной деятельности группы по отношению к процессу общения и взаимодействия (рефлексия используется как механизм усвоения).

Это создаёт условия для развития коммуникативных способностей и формирования устойчивой положительной самооценки, которые составляют базу конструктивного общения и развития личности.

Цель программы – создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями, а также формирование у обучающихся мотивации и навыков саморазвития и самовоспитания.

Задачи:

Обучающие:

- помощь обучающимся в овладении психологическими знаниями, способствующими личностному росту;

- содействие в овладении средствами эффективной межличностной коммуникации;

- обучение основным способам саморегуляции и самоорганизации.

Развивающие:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы; развивать память, внимание, творческое мышление;

- развитие эмоциональной сферы личности;

- содействие снятию внутренней психоэмоциональной напряженности, повышению уверенности обучающихся в себе, формированию позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;

- формирование способности к рефлексии и самоконтролю;

- воспитание толерантности и гуманизма.

Категория обучающихся

Профилактическая психолого-педагогическая программа рассчитана на контингент обучающихся 11-12 лет. В данном возрасте ребенок уже способен воспринимать сложные категории и соотносить научные теоретические знания с собственным опытом, рефлексировать. Кроме того, общий интерес к человеку и его отношениям, характерный для подростков, обеспечит необходимый уровень мотивации обучающихся.

Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний. Группы формируются с учетом интересов и потребностей детей. Для обучающихся, предусматривается дифференцированный подход при определении индивидуального образовательного маршрута и назначении учебных заданий в процессе обучения.

Научно-методические и нормативно-правовые основы программы

- "Конституция Российской Федерации" (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ)

- "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в действующей редакции)

- Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"(в действующей редакции)

- Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"

- Постановление от 04.07.2014 года № 41 об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей»

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)

- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 г. № 1726-р)

Методическое обеспечение реализации программы

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий: беседа, дискуссии, ролевые игры, показ видеоматериалов, тренинг, наблюдение, проигрывание ситуаций, проработка научно-популярных текстов, метафорические истории и притчи, моделирование образцов поведения. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся, позволяет избежать переутомления, повышает эффективность усвоения материала и содействует формированию необходимых навыков.

Описание используемых методик

Программа должна быть обеспечена такими методическими материалами, как:

- методическое пособие для психолога Первый раз в 5 класс Коблик Е. Г.

Программа адаптации детей к средней школе включающее теоретическое обоснование содержания программы, методические рекомендации по каждому разделу, примерные конспекты занятий;

- методическое пособие «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 класс)» О.В. Хухлаева;

- методическое пособие для развития проектного мышления младших подростков «Учимся решать проблемы» Битянова М.Р., Беглова Т.В.;

- методическое пособие «Упражнения для интеллектуального тренинга учащихся средней школы» / Под ред. Э.Н. Гарсия;

- методическое пособие для школьных психологов «Путь в неизведанное: Развитие исследовательских способностей школьников» Савенков А.И.;

- методическое пособие «Там, где нет неправильных ответов. Развитие мышления и творческого воображения у детей» Львовский Ю.В.

Учебно-методическое оснащение и материально - техническое обеспечение программы

Для занятий необходим учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям, для занятий группы. Достаточно просторное помещение, в котором есть возможность:

- всем участникам занятия сесть в один круг;
- работать в 2-3 группах, не мешая друг другу;
- свободно передвигаться, выполняя игровые упражнения.

Желательно в помещении иметь 2-3 стола, магнитную доску, а также технику для просмотра видеоматериалов.

Оборудование, необходимое для реализации программы: компьютер (ноутбук) с выделенным каналом выхода в интернет, магнитофон, цифровой фотоаппарат.

Материалы для детского творчества: акварель, гуашь, белая и цветная бумага, картон и ватман для рисования и конструирования, клей, фотоальбомы и др.

Канцелярские принадлежности: ручки, карандаши, маркеры, корректоры; блокноты, тетради; бумага разных видов и формата (А3, А4, А2); клей; файлы, папки и др.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теор	Практика	
	Создание группы	2	1	1	«Устав» группы
	Здравствуй, пятый класс!	2	1	1	Результаты диагностики
	Находим друзей.	2	1	1	Результаты диагностики
	Узнай свою школу.	2	1	1	Тренинг, обратная связь
	Что поможет мне учиться	2	1	1	Тренинг, обратная связь
	Легко ли быть учеником?	2	1	1	Тренинг, обратная связь
	Чего я боюсь	2	1	1	Тренинг, обратная связь
	Трудно ли быть настоящим учителем	2	1	1	Тренинг, обратная связь

	Трудно ли быть настоящим учителем (продолжение)	2	1	1	Тренинг, обратная связь
0	Конфликт или взаимодействие	2	1	1	Результаты диагностики, проекты
1	Работа с негативными переживаниями	2	1	1	Тренинг, обратная связь
2	Ставим цели	2	1	1	Анкета
	Кол. часов	24	12	12	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Создание группы Теория

Цели и задачи работы в объединении. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Постановка учебных задач. Обсуждение и принятие групповых правил.

Практика

Инструктаж по технике безопасности. Правила работы в группе. Планирование работы группы (деловая игра). Создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе.

2. Здравствуй пятый класс Теория

Формирование групповой сплоченности, представление о процессе общения. Помощь детям в прояснении своих целей на время обучения в пятом классе

Практика

Самоанализ навыков общения, диагностика уровня тревожности.

3. Находим друзей Теория

Характеристика толерантной личности. Роль самооценки в общении. Осознание необходимости развития качеств, для дружбы.

Практика

Наблюдение и самонаблюдение, диагностика уровня толерантности.

Формирование навыков взаимодействия в группе.

Повышение самооценки у детей.

4. Узнай свою школу Теория

Выделение оптимальных вариантов поведения в разных ситуациях. Формирование понятий о разных видах поведения: уверенном, неуверенном, грубом, агрессивном. Представление о школьных правилах.

Практика

Игровой тренинг на выработку стратегий и правил поведения в разных школьных ситуациях.

5. Что помогает мне учиться Теория

Представление об уверенном и неуверенном поведении и оказании поддержки детям, которым трудно выполнять многие правила. Закономерности установления контакта и нахождения общего языка с любым собеседником. Преодоление стереотипов и предрассудков. Значение вежливости соблюдения правил этикета для успешного общения.

Практика

Игровой тренинг коммуникативных навыков, способствующий самораскрытию и развитию эмпатии у детей.

6. Легко ли быть учеником? Теория

Помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику.

Практика

Способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.

7. Чего я боюсь? Теория

Приобретение навыков избавления от страха. Формирование навыка определения состояния другого человека. Изучение отношения к страху.

Практика

Научить детей распознавать свои школьные страхи. Помочь найти способы их преодоления. Снизить школьную тревожность.

8. Трудно ли быть учителем Теория

Расширение и обогащение навыков общения с учителем.

Практика

Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев к оценке.

9. Трудно ли быть учителем (продолжение) Теория

Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев к оценке.

Практика

Коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.

10. Конфликт или взаимодействие Теория

Представление о конфликте, стилях поведения человека в конфликте. Типы конфликтов. Стратегия и правила поведения в конфликтах. Правила успешного разрешения конфликтной ситуации и предупреждения конфликтов

Практика

Игровой тренинг конструктивного поведения в конфликте.

11. Работа с негативными переживаниями

Теория

Повышение эмоциональной устойчивости детей.

Практика

Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций, умения адекватно воспринимать замечания.

12. Ставим цели Теория

Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе. Представление о взаимосвязи чувств, эмоций с потребностями человека.

Практика

Игровой тренинг навыков эмпатии и рефлексии.

Осознание результатов тренинга, постановка новых целей.

Описание способов, обеспечивающих гарантию прав участников программы.

В психолого-педагогическом сопровождении используются традиционные принципы, которые помогают детям легче включиться в работу, создать комфортную атмосферу в группе, снять эмоциональное напряжение и тревожность.

- Принцип добровольного участия, как во всей программе, так и в отдельных упражнениях и занятиях.

- Принцип учета возрастных особенностей участников реализуется в том, что принимаются во внимание особенности подросткового возраста.

- Принцип диалогизации взаимодействия, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, их полном доверии друг другу.

- Принцип постоянной обратной связи, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе занятий. Благодаря обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение. Обратная связь, осуществляемая намеренно, дает максимальный развивающий эффект.

- Принцип самодиагностики, т.е. самораскрытия участников, сознание и формулирование ими собственных лично значимых проблем.

- Принцип постоянного состава группы. Группа работает более продуктивно, и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию участников, если она закрыта, т.е. в ней постоянный состав и нет притока новых членов на каждом занятии.

- Принцип конфиденциальности. Участники группы должны быть полностью уверены в конфиденциальности информации, высказываемой в ходе занятий. Аудио- или видеозапись занятий делается только с согласия членов группы.

Гарантия прав участников программы:

- Согласие родителей/законных представителей на участие их детей в программе;

- Соблюдение Конвенции о правах ребенка;

- Соблюдение законов РФ;

- Ведущий несет ответственность за психологическую атмосферу, приемы и техники, используемые на занятиях. Требуется соблюдение этического кодекса, прав всех участников программы.

Персональная ответственность в пределах профессиональной

компетенции возлагается на педагога-психолога за:

- жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- адекватность используемых диагностических и коррекционных методов, обоснованность рекомендаций.

Педагог-психолог обязан хранить профессиональную тайну, не распространять сведения, полученные в результате диагностической, групповой работы, если ознакомление с ними может нанести ущерб ребенку или его окружающим.

В ходе занятий психолог взаимодействует с родителями детей посещающих занятия или лицами, их заменяющими.

Планируемые результаты

К концу обучения по программе обучающиеся будут знать:

- правила эффективного общения в семье, коллективе.
- иметь представление о социальных и коммуникативных умениях, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы;
- правила предупреждения и разрешения конфликтов;
- способы развития позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижения уровня школьной тревожности.

К концу обучения по программе обучающиеся будут уметь:

- использовать средства коммуникации и знания правил эффективного общения в деятельности и в построении отношений;
- использовать средства развития для самоконтроля и устойчивой самооценки;
- конструктивно вести себя в конфликтной ситуации.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы:

Контроль за реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения и заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Психолого-педагогическая программа принимается решением педагогического совета центра и утверждается директором образовательного учреждения.

Система организации контроля за реализацией программы включает в себя следующие мероприятия:

- анализ текущей документации по реализации образовательной программы;
- текущий контроль реализации образовательной программы(посещение занятий);
- итоговый контроль по итогам реализации программы.

Возможные риски:

- отсутствие в ОУ соответствующего помещения, оборудованного с соблюдением правил техники безопасности для проведения группой работы;
- отсутствие достаточных средств финансирования для приобретения дидактического материала.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой при написании программы

1. Альманах психологических тестов. М.: Изд-во «КСП», 1995.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Генезис, 2000.
3. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. – М., 2003.
4. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или Как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. СПб.: АО Сфера, 1994.
5. Грецов. А. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006.
6. Ефимова Н.С. Психология взаимопонимания. – Питер, 2004.
7. Коблик Е.Г. «Первый раз в пятый класс».- М.: Генезис, 2003.
8. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. М.:Творческий центр «Сфера», 1997.
9. Прихожан А.М. Программа развития способностей к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет // Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом старшем школьном возрасте. М.: Академия, 1995.
10. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы в работе школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. Киров: Энеом, 1991.
11. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва; Воронеж, 2000.
12. Руководство к применению группового интеллектуального теста для младших школьников. Обнинск: Принтер, 1993.
13. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002
14. Хрестоматия по возрастной психологии. / Под ред. Д. И. Фельдштейна. М., 2004.
15. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге: 220 упражнений для развития способностей - Санкт-Петербург: Речь, 2000.

Список литературы, рекомендуемый обучающимся

1. Горелов Н.И. и др. Умеете ли вы общаться? – М., 2011.
2. Добрович А. Общение: наука и искусство. – М., 2010.
3. Козлов Н.И. Психология на каждый день. – М, 2004.
4. Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. –М.,2007.
5. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам; пер. с англ. Т. Новиковой. – Москва: Эксмо, 2011.

Список литературы, рекомендуемый педагогам и родителям

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб: Издательство, 2003.
2. Волохов А. В., Кочергин В.Н., Фришман И. И. Система самоуправления в детских общественных объединениях. – Н.Н.: Педагогические технологии, 2008.
3. Гущина Т.Н. Воспитание индивидуальности в условиях дополнительного образования. – Ярославль: ГОУ ЯО ИРО, 2008.
4. Гущина Т.Н. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков. – М.: Аркти, 2008.
5. Нещерет А.Г. Хочу быть лидером! Выпуск 4. – Н.Новгород: издательство ООО «Педагогические технологии», 2006.
6. Журналы «Классный руководитель». - М.: Центр «Педагогический поиск», 2009 - 2011 гг.
9. Конвенция о правах ребёнка. - Издательство: РИОР, 2010