

Принята
на заседании педагогического совета
МБОУ «ЦО – гимназия № 1»
(протокол № 1 от «30» августа 2021г.)

Утверждаю:
Директор МБОУ «ЦО – гимназия № 1»
Пономарев А.В.
Приказ № 66-ах от «30» августа 2021г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
в соответствии с ФГОС
МБОУ «ЦО – гимназия №1»
на 2021-2022 учебный год**

**Направление: социальное
Курс: «Психологическая игра»
(4 класс)**

г.Тула
2021 год

Пояснительная записка

Программа «Психологическая игра» имеет **социальную направленность**.

Предподростковый и подростковый возраст называют критическим возрастом (в широком смысле слова). Главная особенность подросткового возраста – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию.

Основные проблемы психологического развития подростка в этот период:

- развитие интереса к себе, стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование привычных навыков самоанализа;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;
- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- развитие навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания и толерантности;
- развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям.

Актуальность программы в том, что она призвана помочь подростку разобраться в тех изменениях, которые происходят в нём, и предложить пути решения проблем, с которыми он сталкивается в своей жизни.

Очень часто педагоги сталкиваются с психологическими проблемами, как отдельных детей, так и коллектива (школьного класса) в целом. Эти проблемы накладывают огромный отпечаток на весь педагогический процесс.

Педагогическая целесообразность настоящей программы заключается в том, что её реализация содействует решению психологических проблем и позволяет создать доброжелательную атмосферу в учебных коллективах.

Новизна программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, которые помогают детям справиться с психологическими проблемами на данном этапе их развития.

Цель и задачи программы.

Целью программы является диагностика, коррекция и оптимизация личностного развития детей на основе групповых (игровых) форм работы.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;

- формирование интереса к прикладным психологическим знаниям.

Развивающие:

- развитие навыков эффективного общения;
- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие познавательных процессов.

Воспитательные:

- повышение уровня рефлексивности;
- создание мотивации для дальнейшего саморазвития обучающихся;
- сплочение подростков;
- формирование взаимного доверия;
- формирование толерантности.

Занятия проходят в форме игр и тренингов, что создаёт наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У подростков появляется возможность в спокойной игровой атмосфере отработать полученные навыки, решить личностные проблемы, в безопасной обстановке апробировать определённые роли.

Программа включает в себя следующие блоки:

- тренинг командообразования
- тренинг коммуникативных навыков
- занятия, направленные на развитие толерантности
- тренинг личностного роста
- тренинг профессионального самоопределения.

Тренинги разрабатывались на основе работ Л.М. Анн, И.В. Вачкова, А.Г. Грецова, А.Г. Лидерс и др.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу в 4-х классах.

Для проведения занятий необходимо хорошо проветриваемое, светлое помещение, в котором есть возможность рассадить участников не только в круг, но и за парты.

В данной образовательной программе используются следующие формы занятий.

1. Психологические игры и упражнения:

- большие ролевые игры;
- игры-переживания;
- деловые игры;
- психогимнастика;
- упражнения на отработку различных навыков.

2. Различные методы тренинга:

- ролевая игра;
- мозговой штурм;
- моделирование практических ситуаций;
- работа в малых группах;
- семинар;
- метод кейсов и т.д.

3. Групповые дискуссии, беседы.

- Информационные блоки.
- Психологические тесты.
- Элементы арт-терапии.
- Элементы сказкотерапии.
- Элементы телесно-ориентированной терапии.

Структура занятия

I этап. Психологическое вхождение обучающихся в занятие: ритуал приветствия.

II этап. Разминка: вхождение в эмоциональный контакт/ Актуализация проблемы.

III этап. Основной этап работы: информационный блок, отработка и развитие навыков.

IV этап. Завершающий этап: рефлексия, ритуал прощания.

Ожидаемые результаты обучения и способы их проверки

По окончании курса обучения учащиеся будут *знать*:

- базовые понятия из области общей и социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;

- виды конфликтов и пути их преодоления;
- эффективные формы работы в команде;
- методику определения своего темперамента, профессиональной ориентации, конфликтности, толерантности;

- проблемы современного общества, такие как ВИЧ/СПИД и наркомания: пути заражения, этапы развития, возможности защитить себя и своих близких;

- виды социальной активности подростков.

уметь:

- работать «в кругу», применяя новые методы работы;
- взаимодействовать сообща, совместными усилиями добиваясь определённых результатов и находя новые решения проблем и ситуаций;

- доверять друг другу и регулировать свое поведение, исходя из правил тренинговой работы;

- применять на практике индивидуальные и групповые коммуникативные навыки;

- защищать себя и своё здоровье;
- высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая мнение и позицию другого человека;

- разрабатывать и реализовывать собственный проект;

- применять в жизни принципы толерантности;
- самостоятельно развивать внимание, память, воображение, образное и логическое мышление.

Срок реализации программы: 1 учебный год

Возраст учащихся: от 11 до 14 лет

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Образовательный продукт
1.	Вводное занятие «Зачем мы здесь собрались?»	1	Беседа, игровые упражнения	Ассоциативные метафорические картинки
II.	Формирования эффективной команды	9		
2.1	Формирование чувства «Мы»	2	Практические занятия. Тренинг с элементами народных игр по формированию взаимного чувства доверия. Игры с принятием совместных решений	Краски, кисточки, бумага Разработка общей символики: эмблема, девиз, название.
2.2	Сплочение и доверие	2	Практические занятия. Мини-беседа на тему доверия. Сказкотерапия.	Освоение пространства посредством игровых форм.
2.3	Тренинг «Кораблекрушение»	1	Тренинги	Принятие совместных решений
2.4	Спасти и выжить	3	Практическое занятие. Групповая психотерапия. Психогимнастические игры. Большая ролевая игра. Беседа на тему «Долго ли ты можешь находиться в одиночестве».	Раскрытие и активация творческого потенциала команды, личностного потенциала каждого её члена. Формирование слаженных действий в команде.
2.5	Портрет нашей группы	1	Упражнение с элементами арт-терапии.	Диагностика групповой сплоченности.
III.	Формирование коммуникативных навыков	16		
3.1	Общение. Умение слушать	3	Практическое занятие. Игры и мини-упражнения.	Диагностический материал по выявлению умения готовности слушать собеседника.
3.2	Средства общения. Классификация средств общения.	3	Беседа Практические упражнения Психологические игры	Формирование и закрепление коммуникативных навыков при помощи упражнений и игр.
3.3	Понятие невербального общения.	3	Игровые упражнения, направленные на	Формирование навыков самоконтроля за

			формирование жестикюляции и мимики.	невербальными проявлениями: жестами, мимикой, позой при разговоре.
3.4.	Наши эмоции и чувства	4	Упражнения на демонстрацию эмоций и чувств в различных моделях общения. Игры-переживания. Сказкотерапия	Демонстрационный материал к играм и упражнениям
3.5	Конфликты и причины их возникновения	1	Игровое моделирование конфликтных ситуаций.	Тестовый материал по диагностике степени своей конфликтности.
3.6	Способы решения конфликтов	2	. Тренинг Песочная терапия	Отработка теоретических знаний в мини-группах
IV.	«Развитие толерантности»	4		
4.1.	Толерантная личность	1	Игровые упражнения	Диагностический материал на определение степени своей толерантности.
4.2.	Понятие стереотипа. Виды и функции стереотипа. Популярные стереотипы. Механизмы возникновения стереотипов.	1	Игровой тренинг.	Алгоритм возникновения стереотипов
4.3	Формирование положительной самооценки подростков. Развитие позитивного отношения к уникальности каждого человека.	2	Беседа-диспут Упражнения на самопознание	Диагностический материал по определению самооценки
V.	Профилактика социальных заболеваний	3		
5.1	Профилактика ВИЧ/СПИД	1	Профилактический тренинг.	Учебно-тематический фильм
5.2	Понятие ценности. Понятие выбора. Формирование навыков выбора.	1	Тренинг «Аукцион ценностей»	Алгоритм ценностей
5.3	Жизнь без наркотиков – реальная возможность.	1	Профилактический семинар	Анкета первичной диагностики
VI.	Итоговое занятие «Чему мы научились»	1	Коллективное подведение итогов.	Выставка рисунков. Обобщение результатов проведенного опроса. Заключительная диагностика.
	Итого	34		

ЛИТЕРАТУРА

1. Атоян А.Д. Конфликтология (конспект лекций). М., 2005.
2. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб.: Речь, 2005.
3. Ключникова Г.А. Методика изучения самооценки школьников // Вопросы психологии. - 1984. №1. - С.25-29.
4. Понаморенко Л.П., Белоусова Р.В. психология для старшеклассников. М., 2001.
5. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. М., 2005.
6. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. М., 1999.
7. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб.: Речь, 2004.
8. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. — М.: ВЛАДОС