

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31» г. Белгорода

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____ Прохорова Л. П. Протокол № 1 от «27» августа 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ СОШ № 31 г. Белгорода _____ Зенина С. О. «30» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ №31 г. Белгорода _____ Беседин Д.А. Приказ № 304 от «01» сентября 2023 г.</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка «Ценность жизни»

Срок реализации: 1 год

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа художественной направленности «Ценность жизни» разработана в соответствии с Уставом учреждения и федеральными нормативно-правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;
- СанПин 2.4.4. 1231-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013г. 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Подростковый возраст относится к критическому периоду развития личности. Остро протекающий перелом психического развития обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления личности. Самосознание – сложное психическое образование, важнейшим компонентом которого является самоотношение, которое активно формируется в старшем подростковом возрасте: вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир. Являясь одной из важнейших образующих личности, самоотношение непосредственно связано с межличностной и социальной позицией, с масштабом и значимостью тех задач и деяний, за которые личность принимает ответственность. Самоотношение непосредственно сказывается на степени активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию. Позитивное самоотношение, по мнению, Р.Бернса, А.В. Визгиной, С.Р. Панталева, В.В. Столина и др. проявляется в виде гордости, чувстве собственного достоинства, уважения к себе. Личность высоко оценивает принадлежащие ей качества, отличается согласованностью представлений о себе, предполагает, что отношение окружающих является тождественным ее представлениям. Негативное самоотношение характеризуется презрением, сознанием собственной малоценности. Таким образом, активно развиваясь в подростковом возрасте, самоотношение определяет практически все сферы жизнедеятельности человека, не только на данном этапе, но и в будущем.

Именно самоотношение является важнейшим компонентом самосознания подростка, сочетает в себе, как когнитивный компонент (знания подростка о самом себе), так и эмоционально-ценностный (отношение к себе, ощущение ценности своего «Я»).

Цель программы: развитие позитивного самоотношения в подростковом возрасте. Формирование и развитие внутренней позиции ученика, включающей когнитивные, мотивационные и эмоциональные компоненты.

Задачи программы:

- развитие личностных особенностей учащихся, способствующее формированию положительного отношения к учению;

- помощь подросткам в процессе самопознания;
- развитие их способности эффективно взаимодействовать с окружающими;
- развитие способности наиболее успешно реализовывать себя в поведении и общении.
- расширение знаний, представлений подростков о себе.
- формирование способности адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей, взглядов.
- формирование уверенности в себе, ощущения ценности, значимости собственной личности.
- формирование стремления к самопознанию и саморазвитию.

Место учебного курса в учебном плане

Программа «Ценность жизни» рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся один раз в неделю по два часа. За это время дети получают опыт наблюдения за собой, а также поведением своих сверстников по специальной схеме. В ходе тренингов и игровых занятий участники осознают и обнаружат свои личные ресурсы и возможные особенности. Для этого в программе предусмотрено использование ситуаций, позволяющих обучающимся осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними. В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на обьективированный уровень, позволяющий производить изменения. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь. Получают опыт безопасности, доверия, открытости, который позволит в дальнейшем экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок.

Результаты освоения курса дополнительного образования

- Сформированность адекватных способов поведения в различных ситуациях, расширение поведенческого репертуара подростка за счет социально одобряемых и соответствующих социальным ожиданиям форм поведения;
- развитость коммуникативных умений, достаточная сформированность сферы социальных мотивов, направленность подростка на сверстника, наличие позитивного опыта совместной деятельности и форм общения со сверстниками;
- способность к осознанию себя и своих возможностей, позитивная "Я-концепция", адекватность и реальность самооценки и уровня притязаний при общей положительной окрашенности, преодоление неуверенности в себе;
- сформированность навыков регуляции эмоциональных состояний, преодоление повышенной тревожности, страхов, фобических реакций;
- способности к эмпатии, пониманию и сопереживанию чувствам другого человека;
- развитость рефлексивных способностей.

Содержание курса

№	Содержание	Формы организации учебных занятий	Характеристика основных видов учебной деятельности
1.	Вводная психодиагностика.	Входная (начальная) диагностика	Диагностика сформированности всех компонентов отношения к школе.
2.	Постановка цели совместной деятельности.	Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга	Теория. Введение в программу: содержание и порядок обучения. Практика. Постановка цели совместной деятельности, формирование мотивации участия в занятиях по данной программе.
3.	Установление позитивных отношений подросток-психолог, подросток-подросток, подросток-группа. Создание положительной установки на участие в работе коррекционно-развивающей группы.	Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга	Теория. Создание положительной установки на участие в работе. Практика. Установление позитивных отношений подросток-психолог, подросток-подросток, подросток-группа.
4.	Формирование коммуникативных навыков; тренировка, внимания, памяти; развитие умения воспринимать критические ситуации реалистично и с пользой для себя	Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга	Теория. Создание положительной установки на участие в работе. Практика. Выработка правил совместной работы.
5.	Формирование коммуникативных навыков; развитие умения работать вместе над поставленной проблемой; формирование оценочных способностей учащихся.	Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга	Теория. Развитие умения воспринимать критические ситуации реалистично и с пользой для себя. Практика. Формирование коммуникативных навыков.
6.	Продолжение формирования коммуникативных навыков; запуск процесса самораскрытия; определение личностных особенностей каждого участника, над которыми ему предстоит работать на групповых занятиях.	Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга	Теория. Формирование коммуникативных навыков. Практика. Запуск процесса самораскрытия. Определение личностных особенностей каждого участника
7.	Формирование коммуникативных навыков; продолжение процесса самораскрытия;	Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга	Теория. Формирование умения думать о себе в положительном русле. Практика. Выполнение практической работы по дифференциации

	формирование умения думать о себе в положительном русле, дифференцируя позитивные и негативные черты своего характера.		позитивных и негативных черт характера.
8.	Формирование коммуникативных навыков; дальнейшее самораскрытие; изучение возможностей использования своих сильных сторон в стенах школы.	Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга и драматизации	Теория. Изучение возможностей использования сильных сторон личности на примере героев фильмов, мультфильмов, литературных героев. Практика. Отработка коммуникативных навыков. Тренинг самораскрытия. Работа со сценариями возможных школьных ситуаций.
9.	Формирование коммуникативных навыков; дальнейшее самораскрытие; формирование представления о различных формах поведения.	Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга и драматизации	Теория. Изучение особенностей вербальной и невербальной коммуникации. Особенности мимики и положения тела, голоса и интонации. Практика. Отработка различных форм поведения. Общение со сверстниками.
10.	Формирование адекватных способов поведения в различных ситуациях, расширение поведенческого репертуара подростка за счет социально одобряемых и соответствующих социальным ожиданиям форм поведения.	Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга и драматизации	Теория. Рассмотрение социально одобряемых форм поведения. Исторический дискурс. Наше время. Практика. Отработка различных форм поведения. Взаимодействие в общественных местах. Взаимодействие в школе.
11.	Развитие коммуникативных умений, обогащение сферы социальных мотивов, формирование направленности подростка на сверстника, расширение и обогащение позитивного опыта совместной деятельности и форм общения со сверстниками.	Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга, групповой дискуссии и мозгового штурма.	Теория. Рассмотрение понятия мотив. Изучение видов мотивов. Практика. Отработка опыта совместной деятельности, направленности подростка на сверстника. Групповая игра.
12.	Развитие способности к осознанию себя и своих возможностей, позитивизация "Я-концепции", коррекция самооценки и уровня притязаний в направлении их большей адекватности и реальности при общей положительной	Групповое практическое занятие с элементами беседы, самодиагностики, игрового тренинга.	Теория. Изучение понятия «Я-концепция» и «самооценка». Рассмотрение значимости формирования позитивной Я-концепции. Рассмотрение связи самооценки и уровня результатов, достигаемых личностью. Практика. Диагностика самооценки и уровня притязаний. Игровой тренинг «Я-реальный. Я-идеальный».

	окрашенности, преодоление неуверенности в себе.		
13.	Формирование предпосылок и навыков регуляции эмоциональных состояний, преодоление повышенной тревожности, страхов, фобических реакций.	Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга	Теория. Рассмотрение понятия «страх». Страх и эволюция человека. Страх и тревога, сходства и различия. Рассмотрение понятия «фобия». Страх и фобия, сходства и различия. Практика. Отработка техник эмоциональной саморегуляции.
14.	Развитие способности к эмпатии, пониманию и сопереживанию чувствам другого человека; развитие рефлексивных способностей.	Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга	Теория. Знакомство с понятием «эмпатия». Значение эмпатии в жизни человека. Знакомство с понятием «рефлексия». Для чего человеку рефлексия. Что значит рефлексировать? Знакомство с понятием «эмоциональный интеллект». Практика. Отработка техник по распознаванию эмоциональных состояний других людей и собственных эмоциональных состояний. Диагностика эмоционального интеллекта.
15.	Итоговая психодиагностика.	Групповое психодиагностическое обследование	Практика. Групповое психодиагностическое обследование. Диагностика сформированности всех компонентов отношения к школе.
16.	Обобщение сформированных в процессе проведенной работы адекватных способов коммуникации и поведения подростка.	Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга и драматизации	Практика. Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга и драматизации.
17.	Перенос в реальную жизнь и школьную практику сформированных в процессе коррекционно-развивающей работы адекватных способов коммуникации и поведения подростка.	Групповое практическое занятие с элементами игрового тренинга	Практика. Расширенное групповое занятие со всем классом подростков – участников группы с элементами игрового тренинга.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
	Вводный блок	8
1.	Вводная психодиагностика.	2
2.	Приятно познакомится. Правила в группе.	2
3.	Группа и коммуникация.	4
	Формирующий блок	52
4.	Учимся общаться. Как строить и как использовать Я – сообщения.	2
5.	Учимся общаться. Подросток и критика. Как реагировать.	2
6.	Подросток и оценка. Развиваем способность к оценке.	2
7.	Совместная работа над поставленной проблемой.	2
8.	Самораскрытие.	2
9.	Личность подростка. Работаем над личностными особенностями.	2
10.	Продолжаем самораскрытие.	2
11.	Личность подростка. Я и мои достоинства.	2
12.	Я и мои достоинства. Как использовать свои сильные стороны.	6
13.	Я и другие. Каким бывает поведение.	4
14.	Я и другие. Социально одобряемое поведение.	4
15.	Коммуникация. Что такое социальные мотивы? Как работать вместе?	4
16.	Самосознание и «Я-концепция».	2
17.	Что такое самооценка и из чего она складывается?	2
18.	Уровень притязаний и уверенность в своих силах.	2
19.	Что такое саморегуляция? Тренируем навык саморегуляции.	2
20.	Тревога. Как проявляется? Как справиться?	2
21.	Страхи и фобии. Как это работает?	2
22.	Что такое эмпатия? Как развивать эмпатию.	2
23.	Эмпатия. Развиваем навык.	2
24.	Рефлексия. Развиваем навык.	2
	Закрепляющий блок	10
25.	Итоговая психодиагностика.	2
26.	Коммуникация. Закрепляем полученные навыки.	4
27.	Коммуникация. Отработка навыков в повседневном взаимодействии.	4
Итого:		70

