

**Социальное направление**  
**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Хочу общаться»**

Личностные и метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Хочу общаться»

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя метапредметные и личностные результаты. Особенность внеурочного курса «Хочу общаться» заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) 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;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) 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 свое мнение;
- 10) 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;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Система отслеживания и оценки результатов обучения представлена картой личностного роста ребёнка, листом отслеживания и оценивания результатов. Подведение итогов работы за год участия в конкурсах различного уровня организации.

Виды внеурочной деятельности: познавательная, проблемно-ценностное общение, игровая.

Формы внеурочной деятельности: познавательные занятия, беседа, дискуссия, развивающая игра, практические работы, беседа с просмотром видеороликов, выпусков новостей; детские исследовательские проекты.

Содержание программы курса «Хочу общаться» (35 часов)

Главная особенность пятиклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и

возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Самое важное свойство этого возраста- особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда.

Характеристика основных этапов работы

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях.

На пятом этапе происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

Критериями эффективности занятий выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

Методы и техники, используемые в программе

1. Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
4. Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
5. Метафорические истории и притчи.

Принципы работы тренинговой группы

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях.

Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей.

Структура занятия

Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается ритуалом прощания. Эти процедуры сплачивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Обсуждение домашнего задания проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности	Формы работы
1	Создание группы	<ul style="list-style-type: none"><li>- сформировать группу участников;</li><li>- способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе;</li><li>- выяснить ожидания детей;</li><li>- развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.</li></ul>	Постарайтесь найти как можно больше положительных сторон в новой школьной жизни
2	Здравствуй, пятый класс!	<ul style="list-style-type: none"><li>- дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности;</li><li>- помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.</li></ul>	1. Найдите свою фотографию, где вы изображены в раннем детстве. Приклейте эту фотографию в серединку листа, в солнечный круг, получится «портрет в лучах солнца» (в крайнем случае, если дети не найдут фотографии, они могут нарисовать «автопортрет»). Не показывайте фотографию до следующего занятия никому из ребят своего класса. Задумка состоит в том, что каждый из вас должен будет угадать того,

			кто изображен на том или ином солнышке. 2. Понаблюдайте за собой: чувствуете ли вы себя увереннее в настоящем, когда вспоминаете ощущение успеха, который вы пережили в прошлом.
3	Находим друзей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;</li> <li>- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;</li> <li>- повысить самооценку детей.</li> </ul>	<p>1. В течение недели попробуйте, воспользовавшись знаниями, полученными на этом занятии, найти новых друзей и улучшить отношения со старыми знакомыми. На следующем занятии желающие смогут рассказать о том, как им удалось сделать это.</p> <p>2. Подумайте, какое название и какой девиз можно дать нашей группе.</p> <p>3. Придумайте и напишите на «портрете в лучах солнца» свой личный девиз.</p>
4	Узнай свою школу	- помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.	Понаблюдайте за собой и окружающими, постарайтесь отметить, в чем проявляется уверенность, неуверенность, грубость. Подумайте, существуют ли какие-либо различия в правилах начальной и средней школы?
5	Что поможет мне учиться?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- помочь участникам группы осознать правила работы на уроке;</li> <li>- способствовать формированию учебных навыков;</li> <li>- способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.</li> </ul>	Поучитесь соблюдать правила, которые мы обсуждали сегодня, и подумайте над тем, какие из них необходимы именно вам. Совпадают ли правила, действующие на разных уроках?
6	Легко ли быть учеником?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику;</li> <li>- способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности</li> </ul>	Подумайте о том, какие качества помогают вам учиться и какие качества вы хотели бы в себе развить.
7	Чего я боюсь?	<ul style="list-style-type: none"> <li>— научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления;</li> <li>— снизить школьную тревожность.</li> </ul>	Ежедневно, например, с 18.00 до 18.30 превращайте слово, с которым работали в классе (или другое), в магическое. Проследите, изменились ли в

			результате «колдовства» чувства, связанные с этим словом, в лучшую сторону.
8-9	Трудно ли быть настоящим учителем?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение и обогащение навыков общения с учителями;</li> <li>- формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки;</li> <li>- коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.</li> </ul>	<p>1. Напишите статью о ком-нибудь из учителей, взяв у него интервью (можно по одной статье на микрогруппу, которая составляла вопросы для этого учителя). Об итогах интервью дети рассказывают на последующих встречах (важно выслушать всех авторов статей).</p> <p>2. Приготовьте и напишите на листочке важный для вас вопрос, касающийся взаимоотношений с учителями или одноклассниками.</p>
10-11	Конфликт или взаимодействие?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить навыки общения и разрешения конфликтов;</li> <li>- научить детей уметь свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.</li> </ul>	<p>1. Допишите свои вопросы в «Чашу чувств». Нарисуйте чувства, которые проявляются во время конфликтов, свои эмоции, которые вам не нравятся.</p> <p>2. Нарисуйте ситуацию счастья и подготовьте рассказ о ней. Рисунок может быть любым: можно изобразить конкретную ситуацию или просто раскрасить листок или изобразить что-нибудь непонятное. Главное, чтобы он передавал настроение.</p>
12	Работа с негативными переживаниями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение эмоциональной устойчивости детей;</li> <li>- формирование навыков принятия собственных негативных эмоций;</li> <li>- формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.</li> </ul>	Принести бланки «Мои цели», которые заполняли на втором занятии.
13	Кто Я, какой Я?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать осознанию своих качеств, повышение самооценки</li> </ul>	Написать маленькое сочинение на тему: «Какой я и чем отличаюсь от остальных».
14	Я могу!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.</li> </ul>	Что бы вы загадали, если бы встретились со Скалой Желаний из сказки Фламинго (О. Горькова)
15	Я нужен!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование позитивной Я-концепции</li> </ul>	Закончи предложение:

			«Дома я нужен...» «В классе мне нужны...» «В классе я нужен...»
16	Я мечтаю	- научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	Нарисовать рисунок или написать маленькое сочинение на тему «Мои мечты».
17	Я- это мои цели!	- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков	Подумать о своих целях на будущее. Поставить себе цель на ближайшее время и составить план ее достижения.
18	Я – это мое детство	- формирование позитивной Я-концепции	Вспомнить и нарисовать свои детские игрушки.
19	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	- развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем,	Разделить лист бумаги на две части и выполнить рисунки на тему «Я сегодня и Я в будущем».
20	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные.	способствовать рефлексии эмоциональных состояний; способствовать адекватному самовыражению.	«Страх хуже смерти», - как вы понимаете эти слова (сочинение – рассуждение)
21	Стыдно ли бояться?	- развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем,	Как вы справляетесь со страхом (устное сообщение)
22	Имею ли я право сердиться и обижаться?	- формирование навыков принятия собственных негативных эмоций	Рисунок на тему: «Подросток рассердился» или «Подросток обиделся»
23	Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по – своему.	- подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	Устно ответить на вопрос: «В каких ситуациях можно сказать про человека, что «от его улыбки засияла радуга»?
24	Любой внутренний мир ценен и уникален.	- подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	Представьте себя Маленьким принцем, имеющим свою собственную планету, и нарисуйте ее. Кто может прилететь на эту планету и зачем, кто еще живет на ней.
25	Кто в ответе за мой внутренний мир. Чему меня могут научить трудные ситуации?	- подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли	Устно ответить на вопросы: «Что значит «уроки жизни»? Приходится ли вам иногда выполнять не только школьные уроки, но и уроки жизни?
26	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя и она обязательно найдется.	- научить находить и использовать психологические ресурсы	Составьте самое длинное предложение со словом «воля», затем со словом «терпение» и, наконец, со словом «сочувствие».
27	Я и ТЫ. Я и мои	- обсудить проблемы подростковой	Подростки размышляют над

	друзья	дружбы.	тем, какими качествами обладают их друзья, затем записывают их в тетради, выделяют три наиболее важных качества.
28	Я и мои «колючки».	- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.	На половине листа записать или нарисовать «свои колючки» (качества, которые мешают вам общаться). На второй половине записать или нарисовать «свои магнитики» (качества-магнитики — притягивают других людей).
29	Что такое одиночество?	- способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.	Письменно в тетради закончи предложения: «Для подростка одиночество — это...» «Для мамы одиночество — это...» «Для учителя одиночество — это...»
30	Я не одинок в этом мире.	- способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.	Рисунок на тему занятия «Я не одинок в этом мире»
31	Мы начинаем меняться. Нужно ли человеку меняться?	помочь подросткам осознать свои изменения;	«Мои важные изменения». Вклеить карточку в тетрадь, отметить на ней те высказывания, которые вам подходят, дописать собственные наблюдения за своими изменениями. «Я становлюсь более выдержанным». «Я замечаю, что у меня появилось чувство сострадания к окружающим» и т.д.
32	Самое важное — захотеть меняться	мотивировать подростков к позитивному самоизменению.	Изобразить в тетради свою «вершину желаний» и поместить на нее любые качества, которые хотелось бы иметь.
33	Агрессия и ее роль в жизни человека. У меня появилась агрессия.	помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью,	Найти и записать мудрые «золотые мысли» на тему агрессии.
34	Агрессия со стороны. Как на нее реагировать?	научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других	Записать в тетради способы конструктивного и не-конструктивного реагирования на агрессию.



35	Учимся договариваться	научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других	<p>Изготовить одну из масок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- маска силы: "Как стукну — все будете меня слушаться».</li> <li>-маска манипулятора: "Я заставлю людей поступать так, как я хочу".</li> <li>-маска привлекающего внимания: "Буду вести себя плохо — на меня обратят внимание!"</li> <li>-маска застенчивого: "Я лучше помолчу — боюсь сказать не так. Но я очень хочу говорить".</li> <li>- маска прикольщика: "Приколюсь — может, и меня заметят"».</li> </ul>
	ИТОГО 35 ч.		