

АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.Т. ПОНОМАРЕВА»

<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по ВР <i>06</i> К.Г. Гузикова от «31» августа 2023 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МОУ СОШ № 22 <i>Микитчук</i> Микитчук август 2023 г.</p> 
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по кружку «Я выбираю успех»  
5 класс

Автор: Горбатенкова М.И.  
педагог-психолог

Саратов, 2023

## Аннотация к рабочей программе по кружку «Я выбираю успех» 5 класс на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа «Я выбираю успех» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 5 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Цель программы: помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность, а также снижение порога негативных эмоций при самовыражении посредством творчества.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает четыре основных компонента:

- *Аксиологический компонент* содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

- *Инструментальный компонент* предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

- *Потребностно-мотивационный компонент* обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, побуждает к последующей самореализации.

- *Задачи развития* являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проводятся в течение учебного года, один раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 30-40 минут.

Рабочая программа включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи, планируемые результаты, содержание учебного предмета, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, календарно-тематическое планирование.

### **Пояснительная записка.**

Работа кружка «Я выбираю успех» направлен на развитие у подростков психологической, социальной компетентности, миролюбия, толерантности и стремления к подлинному жизненному успеху – самореализации на благо другим и самому себе.

По результатам исследований эмоционального состояния детей (тест Филлипса) выявлен один из ведущих факторов негативно влияющий на развитие психического здоровья и личность учащихся. Это страх самовыражения. В процессе обследования дети признаются в нежелании демонстрировать свои способности, возможности, т.к. испытывают боязнь негативной оценки со стороны окружающих, боязнь быть не понятым, осмеянным. Таким детям приходится зачастую принимать стандартные решения ситуаций, проблем, избегая свои собственные, не менее правильные и интересные, отходить от оригинальности и необычности, думать «шаблонно», ориентируясь на мнение большинства или значимых людей, жить с «оглядкой». В результате этого у детей развивается тревожность, которая может в дальнейшем закрепиться. Дети с тревожностью по данному фактору испытывают трудности общения, результаты их деятельности обычно неадекватны возможностям, низки. Со временем возникает внутренний конфликт, препятствующий развитию личности в целом.

Программа кружка структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учётом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании и саморазвитии личности.

### **Задачи:**

1. Научить участников группы видеть свою уникальность, не бояться проявлений собственных возможностей, идей, мыслей, фантазии.
2. Научить участников группы видеть и уважать многогранность внутреннего мира других людей, философски относиться к ситуациям неприятия индивидуальности со стороны окружающих.
3. Повысить самооценку участников группы.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и с окружающими.
5. Формировать позитивную моральную позицию в социуме.

### **Основные принципы программы:**

- **Принцип гуманизации** – опора на возможности и ресурсы подростка, акцент на самоопределение.
- **Принцип индивидуализации** – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся при выборе форм и методов работы.

- **Принцип социализации** – содействие самоопределению подростков социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

### **Критерии эффективности программы.**

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- снижение уровня школьной тревожности;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стабилизация положительного оценивания себя самого, самопринятие;
- повышение уверенности в себе и своих возможностях;
- мотивация на саморазвитие;
- повышение коммуникативной компетентности;
- активность и продуктивность учеников в деятельности: как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

### **Прогнозируемые результаты реализации программы:**

Обучающиеся должны научиться:

- преодолевать возникающие в учебе трудности;
- планировать свою деятельность;
- контролировать собственные действия в ходе выполнения задания;
- подбирать в своей деятельности неординарные способы решений, творчески подходить к выполнению заданий;
- самостоятельно выполнять данное учителем задание;
- проявлять собственную активность в получении знаний;
- повышать общий уровень психологического и интеллектуального развития;
- позитивно относиться к своему «Я», адекватно воспринимать окружающий мир;
- отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- адекватно вести себя в различных ситуациях;
- различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- справляться со страхами, обидами, гневом;
- уметь справляться с негативными эмоциями;
- стремиться к изучению своих возможностей и способностей.

## Содержание тем программы

Интеллектуальное и личностное развитие обучающихся в новых измененных условиях являются залогом их успешной адаптации, как учебной, так и социальной, а также залогом сохранения их психического здоровья. Это определяет основное содержание программы.

№	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Содержание	Кол-во часов
1	Тренинговое занятие «Давайте познакомимся!»	Принятие правил. Знакомство с классом.	Обсуждение правил. Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им». Упражнения «Продолжи фразу», «Мы с тобой одной крови», «Подарки».	1
2	Введения в мир психологии.	Формирование мотивации познания своих особенностей, повышение внимания к своему психофизиологическому здоровью	Ознакомительная беседа. Упражнение «У кого игрушка», Игра «Угадай, кто это...»	1
3	Я – это я 1. Кто я? Какой я?	Развитие процесса самопознания, самоанализа образа «Я»	Упражнения «Кто я? Какой я?», Игра «Угадай, чей голос», «Те, кто...», «Кого загадал ведущий?», «Угадай, кому письмо».	1
4	Я – это я 2. Каков я на самом деле?	Развитие позитивной Я-концепции, самопринятие	Беседа «Зачем человеку надо знать самого себя?», «Нарисуй свою роль», Работа со сказкой.	1
5	Я – это я 3. Я индивидуальность	Формирование адекватных представлений о себе, развитие способности принимать другого человека	Методика «Твое имя», Методика «Моя вселенная», Релакс-упражнение «Физический покой».	1
6	Я – это я 4. Посвящение себе.	Развитие понимания самооценки человеческого «Я»	Методика «Самооценка», Упражнение «Комплименты», Игра «Ярмарка достоинств».	1
7	Я – могу – 1.	Развитие навыков самоанализа, формирование позитивной самооценки	Игра «Мой портрет в лучах солнца», «Чьи ладони», «Моя ладошка», «Я могу, я умею».	1
8	Я – могу – 2.	Воспитание культуры эмоционального общения, анализ эмоционального опыта	Упражнение «Спутанные цепочки», «Потерянное «могу»», Работа со сказкой.	1
9	Я познаю себя.	Закрепление навыков самоанализа, развитие способности к самокритике	Тест «Какой я?», Упражнение «Диалог со своим мозгом», Упражнения «Изобрази эмоцию».	1
10	Точка опоры.	Развитие понимания ответственности за свои слова, действия и поступки, позитивное принятие окружающего мира	Упражнение «Я-высказывания», Упражнение «Тройка», Релакс-упражнение «Горная вершина», Обсуждение темы.	1
11	Я нужен.	Формирование уверенности в себе, адекватного своего	Беседа «Я нужен!», «Что нужно школьнику?», «Кто нужен	1

		поведения	школьнику?», «Кому нужен я», Упражнение «Здравствуй, я тебе рад!», Работа со сказкой.	
12	Я мечтаю.	Формирование мотивации к процессу самораскрытия, совершенствование навыков общения	Беседа «Зачем люди мечтают?», «Закончи предложение», Игра «Объявление о друге», Упражнение «Откровенно говоря...», Работа со сказкой.	1
13	Три «Я»! 1. Я – это мое прошлое.	Формирование процесса самоанализа, способности к самокритике	Беседа «Мое детство...», Упражнение «Мой портрет», «Беседа»	1
14	Три «Я»! 2. Я – это мое настоящее.	Формирование процесса самоанализа, саморазвития	Беседа «Мое настоящее...», «Превратись в возраст», Игра «Отгадай животное».	1
15	Три «Я»! 3. Я – это мое будущее.	Формирование процесса самоанализа, саморазвития, умения принятия чужой точки зрения	Игра «Встреча», «Цели», Рисунок «Будущего...», Работа со сказкой.	1
16	Чувства бывают разные 1 - Чувство собственного достоинства.	Развитие навыков самоанализа собственных достоинств и недостатков	Обсуждение темы «Галерея достоинств человека», Игра «Закончи предложения», «Изобрази чувство», «Отрицательный герой», «Подростки чувствуют», «Испорченный телефон», Работа со сказкой, Творческое задание «Коллаж моих достоинств».	1
17	Чувства бывают разные 2 - Мои чувства.	Воспитание чувства гуманного отношения друг к другу и всему живому, коррекция межличностных отношений	Игра «Никто не знает», «5 фотографий», «Войди в роль», «Что я делаю», Работа со сказкой.	1
18	Чувства бывают разные 3 - Чувства вокруг.	Развитие понимания «границ» в общении с людьми	Обсуждение темы, Упражнение «Ты прав, и ты прав...», «Веселый счет», «Кто как злится», «Что я делаю», Работа со сказкой.	1
19	Чувства бывают разные 4 - Стыдно ли бояться?	Оценка собственного опыта решения проблемных ситуаций, готовности брать ответственность за принятие решений	Игра «Отгадай чувство», «Страшный персонаж», «Страхи пятиклассников», Работа со сказкой.	1
20	Чувства бывают разные 5 - Имею ли я право сердиться и обижаться?	Анализ причин возникновения конфликта, осознание собственного опыта переживания конфликтов	Обсуждение способов решения конфликтных ситуаций, Игра «Найди лишнее слово», «Подросток рассердился», «Помоги маме», Работа со сказкой.	1
21	Я и мой внутренний мир.	Развитие умения (навыков) анализа ситуаций в общении	Обыгрывание ситуации «В классе», «Найди слово», Тест «Умеешь ли ты слушать?», Упражнение «Разъясни понятия».	1
22	Я в этом мире.	Осознание важности жить в согласии с собой и другими людьми, проявление	«Психологические примеры», «На уроке», «Взрослые и подростки», Работа со сказкой.	1

		значимости собственного «Я»		
23	Уникальность моего «Я».	Развитие процесса осознания ценности своего «Я», принятие «Я» другого человека	Обсуждение темы «Психологические примеры», Упражнение «Слухи», Игра «Пойми меня».	1
24	Кто в ответе за мой внутренний мир?	Развитие умения (навыков) анализа ситуаций	Обсуждение темы, «Внутренний мир», «С чем ты согласен?», Упражнение «Письмо себе любимому», Работа со сказкой.	1
25	Трудные ситуации могут научить меня.	Развитие умения анализировать особенности своего поведения и окружающих людей	«Самое длинное», «Объясни значение», «Копилка трудных ситуаций», Игра «Зубы и мясо».	1
26	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	Активизация процесса самопознания, самоанализа	Обсуждение темы, Упражнение «Катастрофа», Игра «Вопрос - ответ» «Тест», Работа со сказкой.	1
27	Я и Ты. Я и окружающие.	Формирование умения понимать и принимать окружающих людей	«Объясни слова», «Слон», «Сколько друзей», «Реальное и виртуальное общение», Упражнение «Моя компания».	1
28	Я и мои друзья.	Формирование умения понимать и принимать окружающих людей	Обсуждение темы, «Что изменилось», «Загадай друга», «Самые непохожие», «Что я делаю, если..», «Надо ли наказывать, и как».	1
29	Я и мои «колючки».	Формирование умения понимать и принимать окружающих людей	Обсуждение темы, «Покажи ситуацию», «Мои колючки», «Мои липучки», «Стихи», «Выбери нужное», Работа со сказкой.	1
30	Трудности в школе.	Приобретение опыта снятия эмоционального напряжения, внутренней нестабильности	Обсуждение темы, «Да», «Два подсказчика», «Другими словами», «Трудные ситуации».	1
31	Трудности дома	Осознание собственных проблем, мотивация на их анализ, поиск и принятие решения	Обсуждение темы, «Объясни слова», «5 фотографий», «Волк-коза», «Трудные ситуации».	1
32	Другие культуры-другие друзья.	Формирование положительной Я-концепции, мотивация на самоанализ и самосовершенствование	Обсуждение темы, «Другие приветствия», «Другие имена», «Что общего».	1
33	Мы начинаем взрослеть 1. Нужно ли человеку взрослеть?	Развитие навыков анализа своего эмоционального состояния, умения работать с ним	Обсуждение темы, «Что ел на обед», «Подросток, слон, карандаши», «Самый-самый», «Я изменился», «С чем ты согласен», Работа со сказкой.	1
34	Мы начинаем взрослеть 2. Взросление и отношения с окружающими.	Сформировать условия для развития умения выбирать модель поведения	Обсуждения темы, «Покажи предмет», «Четыре буквы», «Хвостовство», «Что важно подросткам», «Хочется больше свободы», «Когда дети начинают взрослеть».	1

35	Мы начинаем взрослеть 3. Мое взросление.	Закрепление навыков позитивного общения с окружающими	«Объясни слова», «Хвастовство в парах», «Рекламный агент», «Письмо самому себе», Работа со сказкой.	1
	Итого			35



**Календарно-тематическое планирование  
5 «А» класса на 2023 – 2024 учебный год**

№	Темы занятий	Кол - во часов	Календарные сроки		ЦОР
			По плану	По факту	
1	Тренинговое занятие «Давайте познакомимся!»	1			
2	Введения в мир психологии.	1			
3	Я – это я -1. Кто я? Какой я?	1			
4	Я – это я - 2. Каков я на самом деле?	1			
5	Я – это я - 3. Я индивидуальность.	1			
6	Я – это я-4. Посвящение себе.	1			
7	Я – могу -1	1			
8	Я – могу -2	1			
9	Я познаю себя.	1			
10	Точка опоры.	1			
11	Я - нужен!	1			
12	Я - мечтаю...	1			
13	Три «Я»!-1 Я – это мое прошлое.	1			
14	Три «Я»!-2 Я – это мое настоящее.	1			
15	Три «Я»!-3 Я – это мое будущее.	1			
16	Чувства бывают разные-1 - Мои чувства.	1			
17	Чувства бывают разные-2 - Чувство собственного достоинства.	1			
18	Чувства бывают разные-3 - Чувства вокруг.	1			
19	Чувства бывают разные-4 - Имею ли я право сердиться и обижаться?	1			
20	Чувства бывают разные-5 - Стыдно ли бояться?	1			
21	Я и мой внутренний мир.	1			

22	Я в этом мире.	1			
23	Уникальность моего «Я»	1			
24	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1			
25	Трудные ситуации могут научить меня...	1			
26	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1			
27	Я и Ты. Я и окружающие.	1			
28	Мои друзья.	1			
29	Я и мои «колючки».	1			
30	Трудности в школе.	1			
31	Трудности дома.	1			
32	Другие культуры – другие друзья.	1			
33	Мы начинаем взрослеть – 1. Нужно ли человеку взрослеть?	1			
34	Мы начинаем взрослеть – 2. Взросление и отношения с окружающими.	1			
35	Мы начинаем взрослеть – 3. Мое взросление.	1			
<b>Итого</b>		<b>35</b>			

**Календарно-тематическое планирование  
5 «Б» класса на 2023– 2024 учебный год**

№	Темы занятий	Кол - во часов	Календарные сроки		ЦОР
			По плану	По факту	
1	Тренинговое занятие «Давайте познакомимся!»	1			
2	Введения в мир психологии.	1			
3	Я – это я -1. Кто я? Какой я?	1			
4	Я – это я -2. Каков я на самом деле?	1			
5	Я – это я -3. Я индивидуальность.	1			
6	Я – это я -4. Посвящение себе.	1			
7	Я – могу -1	1			
8	Я – могу -2	1			
9	Я познаю себя.	1			
10	Точка опоры.	1			
11	Я - нужен!	1			
12	Я – мечтаю.	1			
13	Три «Я»!-1 Я – это мое прошлое.	1			
14	Три «Я»!-2 Я – это мое настоящее.	1			
15	Три «Я»!-3 Я – это мое будущее.	1			
16	Чувства бывают разные-1 - Мои чувства.	1			
17	Чувства бывают разные-2 - Чувство собственного достоинства.	1			
18	Чувства бывают разные-3 - Чувства вокруг.	1			
19	Чувства бывают разные-4 - Имею ли я право сердиться и обижаться?	1			
20	Чувства бывают разные-5 - Стыдно ли бояться?	1			

21	Я и мой внутренний мир.	1			
22	Я в этом мире.	1			
23	Уникальность моего «Я»	1			
24	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1			
25	Трудные ситуации могут научить меня...	1			
26	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1			
27	Я и Ты. Я и окружающие.	1			
28	Мои друзья.	1			
29	Я и мои «колючки».	1			
30	Трудности в школе.	1			
31	Трудности дома.	1			
32	Другие культуры – другие друзья.	1			
33	Мы начинаем взрослеть – 1. Нужно ли человеку взрослеть?	1			
34	Мы начинаем взрослеть – 2. Взросление и отношения с окружающими.	1			
35	Мы начинаем взрослеть – 3. Мое взросление.	1			
<b>Итого</b>		35			

## Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками.- СПб: Питер, 2004.
2. Базовый набор тематических тренингов для подростков – под ред. С.В. Кривцовой, М., 2008.
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М. Ось-89, 2002.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии.- СПб: ООО «Речь», 2001.
5. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям. - М., 1999.
6. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер».- под ред. Е.В. Емельяновой,-СПб.:Речь,2010.
7. Копытин А.И. Основы арт-терапии.- СПб: Речь,2005.
8. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие.- СПб.: Речь,2004.
9. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. -М., Сфера, 2000
10. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. - М., 2001.
11. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.,1995.
12. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать?- М. Генезис, 2003.
13. Сакович Наталья В поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с подростками.-СПб.:Речь,2012.
14. Стишенок Ирина Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе.-М., Генезис, 2012 .
15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я.- М., Генезис, 2006.