

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат среднего общего образования села Уэлен»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Протокол № 3
от 30.12 2021 г

«Согласовано»

Заместитель директора

по УМР

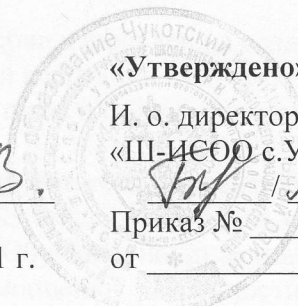
Сааф / Сааф Д.В.
« 30 12 2021 г.

«Утверждено»

И. о. директора МБОУ

«Ш-ИСОО с.Уэлен»

Приказ № _____
от _____ 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ПОВЕРЬ В СЕБЯ»

для обучающихся 8-10 классов
на I-II четверть 2021-2022 уч. г.
педагога-психолога Тищенко Т.М.

социально-психологический тренинг по формированию социально-значимых качеств личности, необходимых для успешной социализации и подготовки к самостоятельной жизни в социуме.

В основу рабочей программы «Поверь в себя» взяты:

Авторская программа навыков уверенного поведения Корепановой Т.А. П «Поверь в себя». (Социальная адаптация учащихся: программы, планирование, тематические занятия/ авт.-сост. С.А. Радионова, Т.А. Корепанова.-Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е. 2014.).

Всего количество занятий - 11 часов, 1 раз в неделю

1. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности по рабочей программе «Поверь в себя»

Социально-психологический тренинг «Поверь в себя» направлен на создание воспитательно-образовательного пространства по социальной адаптации подростков, способен помочь обучающимся, воспитанникам осознать свои силы и индивидуальность, почувствовать «вкус» успеха.

Занятия по программе способствуют пробуждению интереса и развитию доверия к самому себе, постепенному пониманию своих возможностей, способностей, особенностей характера, развитию доверия к окружающим людям. Обучение носит активный характер, что способствует развитию личностных ресурсов: самооценки, уверенности в себе и в своих возможностях.

Рабочая программа направлена на формирование социально-значимых качеств личности подростков, необходимых ему для успешной социализации и подготовки к самостоятельной жизни в социуме.

Личностные результаты	<p>Во время занятий у подростков развивается и укрепляется уверенность в себе, чувство собственного достоинства, пробуждается интерес и доверия к самому себе и к окружающим людям, постепенно приходит пониманию своих возможностей, способностей, особенностей характера, формируются межличностные отношения.</p> <p>Учащиеся должны знать и уметь объяснить понятия: индивид, индивидуальность, личность; общение; неуверенность, страхи; одиночество; позитивные и негативные чувства; уверенное, неуверенное, агрессивное поведение; конфликт, способы выхода из конфликтных ситуаций.</p> <p>Учащиеся должны уметь: слушать собеседника, высказывать свое мнение, устанавливать контакт с незнакомым человеком, анализировать свои личные качества, пользоваться гимнастикой для снятия напряжения, уметь обратить на себя внимание, говорить комплименты, находить компромиссы в разрешении конфликтной ситуации.</p>
Метапредметные результаты	<p>Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).</p> <p><i>В сфере коммуникативных универсальных учебных действий</i> участники научатся навыкам сотрудничества, снятию барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям.</p> <p><i>В сфере познавательных универсальных учебных действий</i> участники научатся анализировать и делать логические выводы по создавшимся ситуациям.</p> <p><i>В сфере регулятивных универсальных учебных действий</i> участники изучат и овладеют индивидуализированными приёмами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.</p>

II. Содержание курса «Поверь в себя»

№ п/п	Тема занятия	Игры и упражнения
1.	Наши особенности.	Встреча. Орехи. : Я люблю... Я не люблю... Ты похож на меня тем, что..., Я отличаюсь от тебя тем, что... Уникальность каждого.
2.	Открытость и откровенность.	Беседа «Типы выражения чувств». Неуверенность и агрессивность в выражении желаний и чувств. Упр. Что сложнее. Разминка «Стыковка». Формы открытого выражения чувств. Чувства бывают разными. Отгадай чувство. Что я сейчас чувствую. Чувство плюс поведение.
3.	Выражение позитивных чувств	Беседа «Позитивные чувства». Ролевая игра «Как ты меня порадовал!» Проверка полученных навыков. Разминка «Бег с карандашом». Беседа «Открытое отражение позитивных чувств». Схема поведения в ситуации «Отражение (пересказ) позитивных чувств партнера». Проверка полученных навыков.
4.	Выражение негативных чувств	Беседа «негативные чувства». Ролевая игра «Негативные чувства». Схема поведения в ситуации «Выражение негативных чувств». Сбор ситуаций по теме «Выражение негативных чувств». Разминка «Толкачи». Сбор ситуаций по теме «Отражение негативных чувств партнера». Ролевая игра «Отражение негативных чувств партнера». Проверка полученных навыков.
5.	Умение вызвать симпатию	Беседа «Умение вызвать симпатию». Диалог в парах «Все хорошее за 100 секунд». Какая же у меня прелестная штучка! Какая у тебя прелестная штучка! Как мне это здорово удастся! Делаем конкретные комплименты. Делаем общие комплименты. Разминка «Между лбами». Что приятно большинству людей? Как вызвать симпатию у группы? Ролевая игра «Вызвать симпатию». Сбор ситуаций по теме «Симпатия». Ролевая игра «Восстановление отношений». Проверка использования навыков вызывать симпатии.
6.	Как завязать дружбу? Как поддерживать дружеские отношения?	Выбираем друзей. Объявление. Друзья. Групповая дискуссия. Испуганный ёжик. Верный друг.
7.	Я и мои эмоции. Умение слушать и понимать другого человека.	Беседа о позитивных и негативных эмоциях. Упражнение-активатор «Передай эмоцию». 1 ситуация: Ваш одноклассник потерял нужную вещь и расстроен. Поможете ли вы ему?. 2 ситуация: К вам в класс пришел новый ученик. Ему трудно привыкнуть к новому классу. Ваши действия?
8.	Как справиться с гневом?	Цвет моего настроения. Имена чувств. Выставка. Притча о змее. Эмоции в моем теле. релаксационное упражнение «Место покоя»
9.	Уверенное и неуверенное поведение	Ах, какой ты молодец! Характеристика уверенной в себе личности. Я уверен в себе, если... Оцени себя. Типы поведения. Свеча. Доверяющее падение. Налет орды на отрезанных. Аутогенная тренировка. Сила слова. 10 заповедей

		неудачника. Копилка хороших поступков. Аплодисменты по кругу. Черно-белый камень.
10.	Уверенность в конфликтных ситуациях	Беседа «Конфликты. Способы разрешения конфликтов». Сбор ситуаций по теме «Конфликтный разговор». Ролевая игра. Разминка «Узкий мостик». Проверка полученных навыков
11.	Как сказать «нет»	Разминка «Барабашки». Формы поведения в случае предложения ПАВ. Ролевая игра. Отказ. Просто скажи «нет». Сбор ситуаций по теме «Конфликтный разговор». Схема поведения в ситуации «Отказ в просьбе».

3. Календарно-тематическое планирование

1-2 четверть, 2021-2022 учебный год

8 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата фактическая
1	Наши особенности.	11.10	
2	Открытость и откровенность.	18.10	
3	Выражение позитивных чувств	25.10	
4	Выражение негативных чувств	08.11	
5	Умение вызвать симпатию	15.11	
6	Как завязать дружбу? Как поддерживать дружеские отношения?	22.11	
7	Я и мои эмоции. Умение слушать и понимать другого человека.	29.11	
8	Как справиться с гневом?	06.12	
9	Уверенное и неуверенное поведение	13.12	
10	Уверенность в конфликтных ситуациях	20.12	
11	Как сказать «нет»	27.12	

3. Календарно-тематическое планирование

1-2 четверть, 2021-2022 учебный год

9-10 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата фактическая
1	Наши особенности.	15.10	
2	Открытость и откровенность.	22.10	
3	Выражение позитивных чувств	29.10	
4	Выражение негативных чувств	12.11	
5	Умение вызвать симпатию	19.11	
6	Как завязать дружбу? Как поддерживать дружеские отношения?	26.11	
7	Я и мои эмоции. Умение слушать и понимать другого человека.	30.11	
8	Как справиться с гневом?	03.12	
9	Уверенное и неуверенное поведение	10.12	
10	Уверенность в конфликтных ситуациях	17.12	
11	Как сказать «нет»	24.12	

4. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**Материально-техническое обеспечение занятий**

помещение для групповых занятий; стулья, столы; ватманы, бумага формата А4; простые и цветные карандаши, ручки.

Учебно-методическая литература

1. Бояринцева, Г. Н. Психологические игры и упражнения (для практических психологов) / Г. Н. Бояринцева. - Пермь, 2002.
2. Грецов, А. Г. Научись преодолевать конфликты : информационно-методические материалы для подростков / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова, Т. А. Бедарева ; под общ. ред. проф. С. П. Ев-1 сеева. - СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2008.
3. Прутченков, А. С. Школа жизни : методические разработки социально-психологических тренингов / А. С. Прутченков. - 2-е изд., испр. и дополн. - М. : МООДиМ «Новая цивилизация» Педагогическое общество России, 2000.
4. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам/ Юлия Зарипова – М.: Чистые пруды, 2007, -32 с. Библиотечка «Первое сентября», серия «Школьный психолог», Вып. 4 (16).
5. Социальная адаптация учащихся 5-9 классов: программы, планирование, тематические занятия/ авт.-сост. С.А. Радионова, Т.А. Корепанова.-Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е. 2014.