

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 427
КРОНШТАДТСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения

Протокол № 3 от
23.08.2024

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
Протокол № 10
от 26.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 427
Емельянова А.М.
Приказ № 239 от 26.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Арт-терапия нам поможет»

5 класс

Санкт-Петербург

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Арт-терапия нам поможет**» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, на основе авторской программы по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой.

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания ГБОУ № 427 и ориентирована на учащихся 5-ых классов. Тематическое планирование рассчитано на 1 учебный час в неделю, что составляет 35 учебных часов в год. Данное количество часов, содержание предмета полностью соответствуют варианту авторских программ по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ (Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003), Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2005).

Переход из младшей школы в среднюю — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

В результате изучения данного курса обучающиеся 5 класса получают возможность формирования Личностных результатов:

Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.

Метапредметных результатов :

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога.

Проговаривать последовательность действий.

Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Учиться совместно с психологом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью психолога.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию.

Перерабатывать полученную информацию:

делать выводы в результате совместной работы всего класса. Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать.

Коммуникативные УУД:

Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других.

Читать и пересказывать текст.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Основные результаты

Низкий уровень

тревожности

Высокая и нормальная самооценка

Позитивное отношение к себе и своей личности

Хорошо сформированные умения общения

со сверстниками и взрослыми, в том числе

педагогами Сплоченный классный

коллектив обучающихся с положительной

мотивацией к обучению Средний и

высокий уровень познавательных процессов.

Основные умения и навыки, которыми должен овладеть школьник за время занятий по программе:

Умение осознавать

требования учителя и соответствовать им

Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами

Умение

принимать и

соблюдать

правила

жизни класса

и школы

Умение

общения и

достойного

поведения с

одноклассниками

Навыки

коллективной

деятельности.

Формы контроля:

Применение проективных

методик диагностики (н-р, «Школа зверей»)

Наблюдение и ведение индивидуальных карт.

Материально-техническое обеспечение курса

Для изучения курса «Психология», в наличии следующие **объекты и средства материально-технического обеспечения:**

Оборудование: ученические столы и стулья по количеству учащихся, учительский стол, шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр., настенная доска для вывешивания иллюстративного материала.

Технические средства обучения (предметы и устройства, которые выполняют информационную, управляющую, тренирующую, контролирующие функции в учебно-воспитательном процессе)

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок;
- демонстрационное оборудование, предназначенное для одновременной демонстрации изучаемых объектов и явлений группе обучаемых и обладающее свойствами, которые позволяют видеть предмет или явление (компьютер, CD и DVD);

- вспомогательное оборудование и устройства, предназначенные для обеспечения эксплуатации учебной техники, удобства применения наглядных средств обучения, эффективной организации проектной деятельности, в т. ч. принтер, ксерокс, сканер.

Экранно-звуковые пособия, передающие содержание образования через изображение, звук, анимацию;

-дополнительные мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеофильмы, слайды, мультимедийные презентации, тематически связанные с содержанием курса;

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

- учебно-методические комплекты, обеспечивающие изучение/преподавание учебного курса «Психология» (комплексная программа, учебные пособия для учащихся, методическая литература для учителя и др.);
- нормативные документы отражающие правовые основы изучения в учреждениях системы общего образования психологии;
- специальные дополнительные пособия для учителя и литература, предназначенная для оказания ему информационной и методической помощи (учебники по психологии, книги для учителя по психологии и дополнительному образованию, окружающему миру, литературе и др.);
- научно-популярные книги, содержащие дополнительный познавательный материал развивающего характера по различным темам курса;
- хрестоматийные материалы, включающие тексты художественных произведений, тематически связанные с содержанием курса «Тропинка к своему «Я»;
- энциклопедическая и справочная литература (философские и психологические словари, справочники по теории и истории психологии, биографии отечественных и зарубежных психологов и значимых персоналий и др.);
- художественные альбомы, содержащие иллюстрации к основным разделам курса.

Цели и содержание программы: Цель - способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями).

В соответствии с целью сформулированы **задачи**:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;

- освоение детьми школьных правил;
- выработка норм и правил жизни класса;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

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.

Предполагаемый результат: 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 спланируют 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.

Начинаются занятия с пятиклассниками со второй недели сентября.

Программа тренинга рассчитана на 35 занятий по 1 академическому часу. Занятия проводятся 1 раз в неделю, работа по программе занимает весь год.

Календарно- тематическое планирование

	Тема	Кол-во час	Форма проведения	Электронный ресурс
1	Создание группы	1	беседа	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/02/18/adaptatsiya-5-ti-klassnikov
2	Здравствуй, пятый класс!	1	беседа	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/02/18/adaptatsiya-5-ti-klassnikov

3	Находим друзей	1	игра	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/02/18/adaptatsi-ya-5-ti-klassnikov
4	Узнай свою школу	1	беседа	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/02/18/adaptatsi-ya-5-ti-klassnikov
5	Что поможет мне учиться?	1	беседа	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/02/18/adaptatsi-ya-5-ti-klassnikov
6	Легко ли быть учеником?	1	беседа	https://dzen.ru/a/YIZxhXB3aApZjiya
7	Чего я боюсь?	1	беседа	https://dzen.ru/a/YIZxhXB3aApZjiya
8-9	Трудно ли быть настоящим учителем?	2	игра	https://dzen.ru/a/YIZxhXB3aApZjiya
10-11	Конфликт или взаимодействие?	2	игра	https://conflictmanagement.ru/pedagogicheskaya-konfliktologiya/
12	Работа с негативными переживаниями	1	тренинг	https://conflictmanagement.ru/pedagogicheskaya-konfliktologiya/
13	Кто Я, какой Я?	1	игра	https://www.infoniac.ru/news/gra-Kto-ya-dlya-kompanii-dru-zei-pravila-voprosy-personazhi.html
14	Я могу!	1	игра	https://infourok.ru/zanyatie-trening-ya-umeyu-ya-mogu-3978724.html
15	Я нужен!	1	игра	https://infourok.ru/zanyatie-trening-ya-umeyu-ya-mogu-3978724.html
16	Я мечтаю	1	игра	https://infourok.ru/zanyatie-trening-ya-umeyu-ya-mogu-3978724.html
17	Я - это мои цели!	1	игра	https://infourok.ru/zanyatie-trening-ya-umeyu-ya-mogu-3978724.html
18	Я – это мое детство	1	игра	https://infourok.ru/zanyatie-trening-ya-umeyu-ya-mogu-3978724.html
19	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1	игра	https://infourok.ru/zanyatie-trening-ya-umeyu-ya-mogu-3978724.html
20	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные.	1	игра	https://infourok.ru/zanyatie-trening-ya-umeyu-ya-mogu-3978724.html
21	Стыдно ли бояться?	1	тренинг	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/11/03/za-nyatie-po-adaptatsii-pyatiklassnikov-chego-ya-boyus
22	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	тренинг	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/11/03/za-nyatie-po-adaptatsii-pyatiklassnikov-chego-ya-boyus

23	Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по – своему.	1	игра	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/11/03/za-nyatie-po-adaptatsii-pyatiklassnikov-chego-ya-boyus
24	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2019/10/08/vnutrenniy-mir-podrostka
25	Кто в ответе за мой внутренний мир. Чему меня могут научить трудные ситуации?	1	беседа	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2019/10/08/vnutrenniy-mir-podrostka
26	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя и она обязательно найдется.	1	тренинг	https://pandia.ru/text/78/520/64335.php
27	Я и ТЫ. Я и мои друзья	1	тренинг	https://pandia.ru/text/78/520/64335.php
28	Я и мои «колючки».	1	тренинг	https://pandia.ru/text/78/520/64335.php
29	Что такое одиночество?	1	тренинг	https://pandia.ru/text/78/520/64335.php
30	Я не одинок в этом мире.	1	беседа	https://pandia.ru/text/78/520/64335.php
31	Мы начинаем меняться. Нужно ли человеку меняться?	1	беседа	https://pandia.ru/text/78/520/64335.php
32	Самое важное – захотеть меняться	1	беседа	https://pandia.ru/text/78/520/64335.php
33	Агрессия и ее роль в жизни человека. У меня появилась агрессия.	1	тренинг	https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/32577/1/edscience_2009_07_007.pdf
34	Агрессия со стороны. Как на нее реагировать?	1	тренинг	https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/32577/1/edscience_2009_07_007.pdf
35	Учимся договариваться	1	игра	https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/32577/1/edscience_2009_07_007.pdf