

Частное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа  
«Обнинский колледж» г. Обнинска Калужской области

**Рабочая программа  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Секрет успешного обучения»**

**уровень основного общего образования**

5 класс

Срок реализации – 1 год

Составитель:  
Березаева Екатерина Борисовна  
воспитатель ГПД

г. Обнинск

### **Пояснительная записка.**

Работа кружка «Секрет успешного обучения» направлена развитие у подростков психологической, социальной компетентности, миролюбия, толерантности и стремления к подлинному жизненному успеху, успеху в учебе

– 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.

**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.

### **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.

### **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.

**Участники:** группа учащихся 10-12 лет.

**Продолжительность одного занятия:** 1 час. Занятия данного типа допускается проводить как в групповой, так и подгрупповой форме.

### **Программа кружковых занятий включает в себя 3 этапа.**

I этап - мотивационный. Цель этапа - эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап — развивающий.

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Развитие уверенности в себе, помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; принятие себя, повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития. Кроме того, на данном этапе включен цикл занятий "Искусство успевать", который посвящен обучению планированию и распределению времени.

III этап – закрепляющий.

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика и арт-терапия.

Программа предназначена для социально-психологической работы с детьми подросткового возраста.

Основная идея занятий заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т. е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

**Планируемые результаты:**

Предполагается, что в результате прохождения программы, ее участники осознают феномен творчества, скорректируют собственное поведение, получают возможность приблизиться к пониманию уникальности внутреннего мира человека и неразрывной связи с внешним миром, другими людьми, смогут научиться, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

А так же в результате работы по программе учащиеся смогут:

- понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей;
- приобрести определённые коммуникативные навыки;
- улучшение внимания, увеличение объема памяти и качества

запоминания.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Мотивационный блок (3 часа)</b>		
1.	Куда ж нам плыть? Знакомство.	1
2.	Каков я на самом деле. Моё пространство.	1
3.	Кто Я? Моя индивидуальность.	1
<b>Развивающие занятия (26 часов)</b>		
4.	Точка опоры.	1
5.	Чувство собственного достоинства. Ценности личности.	1
6.	Уверенное и неуверенное поведение.	1
7.	Мои права и права других людей.	1
8.	Просьба.	1
9.	Я в своих глазах и в глазах других людей.	1
10.	Эмоции и чувства.	1
11.	Обида.	1
12.	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	1
13.	Мои слабости.	1
14.	Мои проблемы. Мои ресурсы.	1
15.	Мотивы наших поступков.	1
16.	Люди, значимые для меня.	1
17.	Эффективные приемы общения.	1
18.	Я тебя понимаю. Разреши другому быть другим.	1
19.	Помощь друг другу.	1
20.	Творческая личность.	1
21.	Как достичь цели.	1
22.	Полюбить себя.	1
23.	Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение.	1
24.	Будьте собой, но в лучшем виде.	1
25.	Жизнь по собственному выбору.	1

26.	Определение относительной важности дела.	1
27.	Распределение времени в зависимости от важности дела. Умение трезво рассчитывать силы и время.	1
28.	Умение давать обещания.	1
29.	Делегирование полномочий.	1
<b>Закрепляющие занятия (3 часа)</b>		
30.	Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой.	1
31.	Перед дальней дорогой.	1
32.	Прощай.	1
		Итого 32 часа