

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Бодайбо»

Согласовано  
Зам.директора по ВР  
Н.А. Хапилова

---

Согласовано  
на ЭС школы  
Протокол №1  
от 30.08.2024  
Руководитель МС  
Т.А. Мальцева

---

Утверждаю  
Директор  
МКОУ «СОШ №1»  
г. Бодайбо  
Приказ № 406  
от 02.09.2024  
А.Н. Иванушкина

---

Программа внеурочной деятельности  
**« Все цвета, кроме черного»**  
программа для учащихся 8 классов  
на 2024-2025 уч. год

**Составитель:** Пугач Аграфена Геннадьевна  
педагог - психолог

Бодайбо  
2024

Данная программа составлена на основе авторского проекта М.М. Безруких «Все цвета, кроме черного: 5-6 классы: пособие для педагогов и родителей», А. Микляевой «Я-подросток. 8-9 класс».

### **Сроки реализации программы**

Программа « **Все цвета, кроме черного**» 8 класс реализуется в течение 1 полугодия 2024-2025 учебного года. Продолжительность занятия 40 минут.

Подростковый возраст - это период, протекание которого во многом предопределяет весь дальнейший жизненный путь человека. Именно в это время формируется общее представление о себе, своем месте в мире, жизненных целях и ценностях. Взрослеющий человек, на качественно новом уровне, познает как физический мир, так и мир человеческих взаимоотношений. Именно в подростковом, юношеском возрасте ребенок пробует себя в различных социальных ситуациях и, самоутверждаясь, взрослеет, как правило, методом проб и ошибок, не доверяя взрослым по разным причинам. Начинает активно развиваться самооценка подростка в сфере «Я и Я», он задумывается о своем месте в этом мире, собственной роли в своих достижениях, начинает активно заниматься саморазвитием в том случае, если взрослые направляют его. Если же этого не происходит – энергия подростка направляется на ссоры, конфликты и другие негативные способы самореализации. Поэтому направление энергии на саморазвитие и самоактуализацию является мощным средством по профилактике конфликтности, наркомании и других форм отклоняющегося поведения. Работа по саморазвитию, самоактуализации личности является стимулирующим фактором развития самосознания, готовит подростка к жизненному самоопределению, стимулирует учебную деятельность. Мотив обучения становится личностно-значимым, а значит самым сильным из мотивов в освоении знаний, умений, навыков, приобретенных человечеством через уроки в школе, участие в кружках, секциях.

### **Общие цели курса «Все цвета, кроме черного» для данной ступени обучения**

**цель** программы - развитие у подростков способности эффективно строить взаимоотношения с окружающими, формирование позитивного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, а также снижение вероятности знакомства с наркотическими веществами.

#### ***Задачи программы:***

- развитие представления подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему;
- расширение знаний учащихся о правилах здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей;

- формирование самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния;
- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- формирование умения оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- формирование представления о наркотизации как поведении, опасном для здоровья.

### **Образовательная область курса «Все цвета, кроме черного»**

Курс «Все цвета, кроме черного» представляет собой систему развивающих групповых занятий, в ходе которых, учащиеся знакомятся с основными психологическими понятиями, получают возможность тренировать элементарные навыки рефлексии.

Занятия также имеют коррекционное назначение, так как способствуют изменению у учащихся самооценки, уровня притязаний, форм поведения, отношения к учебе, к собственной личности и личности других людей; позволяют психологу осуществлять лонгитюдное наблюдение ученика на протяжении его обучения и развития в школе, своевременно выявлять и устранять возникающие проблемы.

### **Коррекционный компонент**

**Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:** умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование адекватности чувств; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность; воспитание правильного отношения к критике.

Программа состоит из пяти разделов, которые характеризуют поэтапность выполнения коррекционной работы.

Раздел 1. **В чем моя уникальность? Цель:** знакомство детей с особенностями их возраста. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.

Раздел 2. **Что такое дружба? Секреты общения эффективного общения Цель:** Формулирование представлений о дружбе и её психологических составляющих. Развитие у подростков навыка распознавания эмоций другого человека. Развитие представлений о безопасном интернет-общении.

Раздел 3. **«Безопасный мир». Цель:** формирование представления о негативных последствиях наркотизации для становления личности.

Раздел 4 **«Трудные дети - трудные родители». Цель:** Актуализация у подростков опыта семейного взаимодействия.

Раздел 5 **«Уверенность в себе - залог успеха в жизни» Цель:** Содействие процессу

формирования уважения и принятия учащимися самих себя, развитие у подростков адекватной самооценки.

Раздел 6 «**Твоя будущая профессия**» **Цель:** развитие представлений о роли профессий в жизни человека.

Раздел 7 «**Скоро лето!**» **Цель:** подведение итогов курса.

Каждый из представленных содержательных блоков включает в себя как системообразующие задачи развития *субъектности* ребенка (во всех представленных аспектах деятельности), так и формирования у него *познавательной мотивации*, как ведущих показателей психологической готовности на новом этапе.

### **Структура занятий**

1. Разминка (используются разминочные задания, игры).
2. Упражнения на развитие речи (работа со скороговорками, рифмовками, загадками).
3. Основное содержание занятия: приобретение нового опыта, предоставление возможности использования разнообразного изобразительного материала.
4. Обсуждение работы: осознание проделанной работы (выставка работ, обмен актуализированных чувств, обсуждение в парах, обмен чувствами, сочинение историй, названий к работам).
5. Завершение: закрепление нового опыта (коллективные упражнения, позволяющие закрепить новый опыт, получить «ресурс» повышения самооценки, улучшения эмоционального фона).

Рефлексивный анализ.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

- Сформированность позитивных установок на здоровый образ жизни.
- Сформированность (на реально достижимом уровне) способности к самоанализу собственного «Я-образа».
- Сформированность (на реально достижимом уровне) коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов).
- Способность оценивать (на реально достижимом уровне) ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих.
- Сформированность представления о наркотизации как поведении, опасном для здоровья.
- Осознание подростками уровня сформированности своих профессиональных планов, развитие мотивации к повышению ориентированности в мире профессий.
- Сформированность представлений об интернет – безопасности, развитие навыков безопасного общения в интернете.

Каждый из представленных содержательных блоков включает в себя как системообразующие задачи развития *субъектности* ребенка (во всех представленных аспектах деятельности), так и формирования у него *познавательной мотивации*, как ведущих показателей психологической

готовности на новом этапе.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Все цвета кроме черного» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- -осознавать свое эмоциональное состояние и учиться саморегуляции;
- -осознавать свои личные качества, особенности и возможности;
- -овладевать навыками саморегуляции в межличностном общении;
- -осознавать и нести ответственность за последствия собственных поступков.

**Познавательные УУД:**

- - уметь планировать свою учебную деятельность с учетом личностных особенностей;
- - обогатить представления о способах передачи информации;
- -уметь распознавать и анализировать чувства других людей;
- -обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- - осознавать важность выбора профессии, расширить представление о наркотизации как о факторе мешающем формированию профессионального выбора.

**Коммуникативные УУД:**

- -сформированность (на реально достижимом уровне) умения строить взаимоотношения с окружающими;
- -сформированность (на реально достижимом уровне) умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- -формулировать (на реально достижимом уровне) свое собственное мнение и позицию и учиться его отстаивать;

**Календарно-тематическое планирование**

<i>Название раздела</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Основное содержание</i>	<i>Вид деятельности учащихся</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>
В чем моя уникальность?	Мои летние впечатления	Беседа с детьми о прошедшем лете.	Рисуночные упражнения.	1	
	Какой я? Что я знаю о себе?	Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.	Коммуникативные ролевые игры. Упражнение «Какой Я? Чем я отличаюсь от других»	1	
	Я не такой как все, и все мы разные	Способствование, углубления процессов самораскрытия	Упражнения «Мой внутренний мир», «Сходства и различия» «Ласковое слово», «Журналист»	2	

	Я глазами других людей	Создание условий самоанализа подростков на основе значимой обратной связи	Упражнение «Ассоциации», «Интервью»	2	
	«Что я знаю о себе» Психодиагностика	Психодиагностика личностной, познавательной сферы	Выполнение диагностических методик	2	
Что такое дружба? Секреты общения Эффективного общения	Что такое дружба?	Формулирование представлений о дружбе и её психологических составляющих	Беседа-игра «Как «Ищу друга»	2	
	Мужчины и женщины	Создание условий для осознания подростками степени принятия себя как мужчины/женщины. Обращение к существующим	Упражнение «Коллаж», «Кино про жизнь», «Открытки»	2	
	Что такое любовь?	Создание условий для анализа стереотипов в понимании любви к установлению близких отношений с другими людьми	Беседа-игра, упражнение «Сиамские близнецы»	1	
«Безопасный мир»	«Безопасный мир»	Формирование навыков информационной безопасности в сети интернет	Обсуждение, дискуссия на тему-интернет безопасности, просмотр мультфильмов об интернет-безопасности	4	
	Мой взгляд на наркотики	Профилактика злоупотребления ПАВ	Показ и обсуждение профилактического фильма «Красная лента»	1	
	Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье	Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье	Упражнение	2	
	Моя семья	Актуализация взаимодействия у подростков опыта семейных взаимоотношений	Упражнение «Генеалогическое древо», «Семейные фотографии»	1	
«Трудные дети- трудные родители»	Особенности моей семьи	Анализ часто встречающихся затруднений в отношениях подростков	Обсуждение «Копилка семейных трудностей», Упражнение «Трудн	1	

		и родителей	ые дети- трудные родители»		
--	--	-------------	----------------------------	--	--

	Мои права в семье	Актуализация чувств	Обсуждение «Идеальные отношения в семье»	1	
Уверенность в себе- залог успеха в жизни	Уверенное и неуверенное поведение	Актуализация представлений об уверенном и неуверенном поведении	Коммуникативные «Мое поведение» Упражнение «Сила слова», «Жесты»	1	
	Какой я в глазах других людей? Мониторинг уровня самооценки, проективные методики Социометрическое исследование	Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися. Отслеживание уровня развития самооценки	Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее» «Пять добрых слов»	2	
	Как достичь цели	Формирование Мониторинг уровн я самооценки	Упражнение «Я хочу, Я могу, Я буду»	3	
Твоя будущая профессия	В мире профессий	Расширение представлений подростков о мире профессий	Беседа с детьми о многообразии профессий. Презентация «В мире профессий»	2	
	Творческое задание «Моя будущая профессия»	Развитие навыков сотрудничества. Развитие творческих способностей.	Творческое групповое задание	2	
Скоро лето!		Итоговое занятие	Подведение итогов. Закрепление пройденного материала.	1	

### Используемая литература

1. Безруких М.М. Все цвета, кроме черного: 5-6 классы: пособие для педагогов и родителей / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. - М.: Вентана-Граф, 2013. - 64 с.
2. Безруких М.М. Все цвета, кроме черного: учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. - М.: Вентана-Граф, 2014. - 48 с.
3. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011