

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства
образования
Республики Беларусь
23.03.2026 № 69

Учебная программа факультативных занятий
«Учимся помогать себе и другим»
для V (VI, VII) класса учреждений образования,
реализующих образовательные программы общего среднего образования,
с белорусским и русским языками обучения и воспитания

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящая учебная программа факультативных занятий «Учимся помогать себе и другим» (далее – учебная программа) предназначена для V (VI, VII) класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с белорусским и русским языками обучения и воспитания.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 17 часов (из расчета 1 час в две недели в течение учебного года или 1 час в неделю в течение полугодия) или 35 часов (1 час в неделю). Педагогический работник имеет право перераспределить количество часов на изучение тем. Примерное тематическое планирование учебного материала представлено в приложении к настоящей учебной программе. Занятия строятся с учетом межпредметных связей, охватывая такие учебные предметы, как «Русская литература», «Беларуская літаратура», «Искусство (отечественная и мировая художественная культура)», «Всемирная история», «История Беларуси».

3. Цель – развитие навыков/компетенций устойчивого личностного развития (навыков самопознания и саморазвития), эмоциональной регуляции, коммуникации, кооперации.

4. Задачи:

расширение опыта самопознания;

расширение опыта организации индивидуальной и коллективной деятельности;

развитие опыта эмоциональной саморегуляции и опыта влияния на эмоциональное состояние других людей;

расширение опыта общения;

обогащение способов позиционирования себя в кругу сверстников, самопрезентации;

накопление опыта работы в команде.

5. Настоящая учебная программа состоит из четырех частей:

«Осваиваем навыки самопознания и саморазвития» («Мы уникальные»);

«Осваиваем навыки эмоциональной регуляции» («Включаем эмоциональное самоуправление»);

«Осваиваем навыки коммуникации» («Искусство общения»);

«Осваиваем навыки кооперации» («1+1 не равно 2»).

Часть «Осваиваем навыки самопознания и саморазвития» («Мы уникальные») ориентирована на совершенствование у учащихся сферы самопознания и саморазвития и обеспечивает формирование таких навыков как:

определение жизненных ценностей, персональных способностей и склонностей;

дифференциация собственных эмоций;

расширение опыта рефлексивной деятельности (анализ личностных качеств, оценка собственного поведения);

динамика целей личностного развития, организация соответствующей деятельности (нужно ставить цель на одном из первых заданий и к ней идти);

самопринятие и самоуважение.

Часть «Осваиваем навыки эмоциональной регуляции» («Включаем эмоциональное самоуправление») ориентирована на совершенствование у учащихся сферы эмоциональной регуляции и предполагает формирование таких навыков как:

управление эмоциями, проявление эмоциональной устойчивости при напряжении и трудностях;

создание и поддержание позитивного эмоционального настроения;

демонстрация конструктивного эмоционального поведения (выражения эмоций) при взаимодействии с другими людьми;

оказание эмоциональной поддержки окружающим.

Часть «Осваиваем навыки коммуникации» («Искусство общения») направлена на совершенствование сферы коммуникации и обеспечивает формирование таких навыков как:

установление и поддержание контактов в группе;

ведение диалога и дискуссии в различных ситуациях;

общение с использованием различных форм и средств коммуникации;

активное слушание;

определение и разрешение конфликтных ситуаций.

Часть «Осваиваем навыки кооперации» («1+1 не равно 2») ориентирована на совершенствование сферы кооперации и обеспечивает формирование таких навыков как:

организация и осуществление совместной деятельности;

оказание помощи другим членам команды;

умение обращаться за помощью, использование успешного опыта других участников совместной деятельности;

исполнение разных ролей в команде;

представление и защита интересов и идей команды.

б. Основной формой работы является занятие, которое в зависимости от конкретных целевых установок приобретает черты инсценировки, творческой игры (сюжетно-ролевой, режиссерской, театрализованной), видеосеанса, музыкальной гостиной, художественной студии, тренинга, коллективного творческого дела и иного.

Среди предполагаемых настоящей учебной программой методов работы ведущие позиции отводятся практическим методам работы, обеспечивающим накопление учащимися опыта осознанного применения социально-эмоциональных навыков в различных жизненных ситуациях: упражнение-тренинг; игра-квест; выразительное чтение художественных произведений с последующим анализом их содержания и прочтения; просмотр и обсуждение фрагментов художественных фильмов; прослушивание и анализ фрагментов музыкальных композиций; решение ситуативных задач; анализ рисунков, фотографий; творческие методы (цветопись, графическое моделирование, драматизация, театральные этюды, импровизации, сочинение историй и другие).

7. В процессе освоения содержания настоящей учебной программы учащиеся должны уметь:

7.1. в части «Осваиваем навыки самопознания и саморазвития»:
видеть в динамике образ «Я», осуществлять самонаблюдение;
определять личностный смысл выполняемой деятельности («Зачем эти знания и умения для меня?», «Зачем этот опыт для меня?»);
оценивать способности, свои сильные и слабые стороны;
давать оценку собственным действиям;
с уважением и достоинством говорить о себе;
определять и осознавать свое эмоциональное состояние и выражать его различными средствами (словом, цветом, интонацией);
определять конкретные ориентиры для саморазвития (в краткосрочной, среднесрочной и долгосрочной перспективе), составлять план саморазвития;

7.2. в части «Осваиваем навыки эмоциональной регуляции»:
наблюдать за собственным эмоциональным состоянием в течение дня, осознавать значимость каждой эмоции;
дифференцировать собственные чувства, чувства других людей;
применять техники саморегуляции для минимизации стресса, тревожности, раздражительности;
определять причины возникновения эмоций у себя и других людей;
осознавать влияние собственного эмоционального состояния на качество общения с другими людьми, поведения и деятельности;
поддерживать позитивный эмоциональный настрой, в том числе используя юмор;
уверенно действовать в различных ситуациях (делать устное сообщение, выполнять практическую задачу);
успокаивать (поддерживать) себя в трудных жизненных ситуациях;

7.3. в части «Осваиваем навыки коммуникации»:
начинать и поддерживать разговор в разных ситуациях;
выражать в диалоге собственную позицию;

четко и по существу предъявлять информацию, задавать уточняющие вопросы собеседнику;

уважительно относиться к собеседнику и его точке зрения (в том числе, отличной от собственной);

внимательно слушать других;

применять вербальные и невербальные средства коммуникации;

использовать техники конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;

соблюдать социальные (этические) нормы поведения;

отстаивать свою точку зрения и признавать свою неправоту в случае ошибочности собственных суждений;

проявлять ответную эмоциональную реакцию на чувства других, сопереживать другим.

7.4. в части «Осваиваем навыки кооперации»:

проявлять активный интерес к совместному выполнению заданий, определять/принимать цель совместной деятельности;

оперативно кооперироваться с другими участниками группы, оставаясь открытым для сотрудничества на протяжении всех этапов выполнения работы, а также в случае возникновения разногласий;

качественно выполнять собственный участок работы и нести ответственность за результат;

проявлять уважение к позиции других участников взаимодействия;

оказывать помощь другим участникам группы по ходу выполнения работы;

определять четкий план совместной деятельности и следовать ему, рационально и эффективно использовать временной ресурс при организации деятельности;

обсуждать разные стратегии деятельности (пути достижения цели);

учиться у других;

активно участвовать в предъявлении результатов совместной деятельности;

нести ответственность за результат совместной работы, сохранять чувство причастности к выполненной работе после ее завершения.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

«Осваиваем навыки самопознания и саморазвития» («Мы уникальные»)

Тема 1. Загадка моего присутствия (1 час / 2 часа¹)

Выработка правил работы в группе, гарантирующих каждому участнику безопасность действий и высказываний. Определение личностного смысла деятельности, посещения факультативных занятий (упражнение «Мои ожидания – мои опасения», упражнение-гирлянда «Зачем эти занятия для меня?»). Беседа-размышление об уникальности человека и человеческой жизни. Составление программы самонаблюдения в течение двух недель (фиксация жизненной ситуации, внешних обстоятельств и участников ситуации, проявленных личностных качеств, испытываемых эмоций и причин их возникновения). Рефлексия полученного на занятии опыта. Оценка собственного эмоционального состояния и передача его различными средствами: словом, цветом, интонацией (на выбор учащегося).

Тема 2. Кто Я? (1 час / 2 часа)

Самодиагностика личностных качеств (характеристик). Фиксация в себе сильных и слабых сторон. Сопоставление отдельных параметров самодиагностики с результатами внешней оценки. Самооценка способностей, результатов деятельности. Тренинг по формулированию «Я – высказывания», представлению себя с уважением и достоинством. Опора на положительные качества в себе и других. Рефлексия полученного на занятии опыта («Зачем мне этот опыт?»), оценка собственных действий.

Тема 3. Сколько во мне «Я»? (1 час / 2 часа)

Определение образов «Я»: настоящего (реального) – прошлого – будущего (идеального). Обсуждение итогов самонаблюдения. Определение отношения к «Я»-настоящему. Определение образов «Я» глазами себя, глазами других людей. Знакомство с техникой «Окно Джохари». Знакомство с техникой «Хочу, могу, делаю». Разработка Декларации самооценности.

Тема 4. Мое перевоплощение (1 час / 2 часа)

Упражнение «Интервью» (определение ориентиров для саморазвития в долгосрочной, среднесрочной и краткосрочной перспективе с учетом персональных интересов и желаний). Создание совместного рассказа-фэнтези о группе через 5 (10, 20, 30) лет. Составление актуального плана

¹ Через дробь указано количество часов при проведении факультативных занятий 1 час в неделю в течение года.

саморазвития на учебный год. Мозговой штурм по поиску способов реализации 1-2 среднесрочных целей; проведение SWOT-анализа, фиксирующего сильные и слабые стороны предлагаемых способов деятельности, возможности и угрозы. Составление плана саморазвития на неделю с возможностью фиксации полученных результатов. Выбор стратегии достижения краткосрочных целей.

«Осваиваем навыки эмоциональной регуляции»
(«Включаем эмоциональное самоуправление»)

Тема 5. Эмоции и чувства в нашей жизни (1 час / 2 часа)

Упражнение на установление контакта/снятие напряжения («Артистическая разминка», «Испорченный факс»). Игра на распознавание эмоций «Бинго». Наблюдение за эмоциональным состоянием в течение занятия/дня. Определение причин возникновения эмоций в различных ситуациях (на примере героев литературных произведений или кинофильмов). Обсуждение мысли о том, что эмоции большой интенсивности негативно влияют на деятельность. Определение положительных и отрицательных сторон различных эмоций, чувств, эмоциональных состояний. Принятие значимости каждой эмоции. Рефлексия полученного на занятии опыта. Оценка эмоционального состояния и передача его различными средствами (на выбор учащихся).

Тема 6. Поддержка (1 час / 2 часа)

Упражнение на установление контакта и снятие напряжения («Слепой и поводырь»). Определение условий появления/потери уверенности в себе. Упражнение «Комплимент». Сравнение различных способов проявления человеческого участия: оказание знаков внимания, озвучивание комплимента, похвалы, выражение слов одобрения, поддержки и другие (на примере литературных произведений). Составление алгоритмов оказания поддержки себе и другим в различных ситуациях. Определение связи между уверенностью и поддержкой. Рефлексия полученного опыта, определение топ-5 фраз для самоподдержки в трудных ситуациях.

Тема 7. В эпицентре – позитив (1 час / 2 часа)

Упражнение на снятие напряжения («Приятный цвет»). Роль позитива, юмора в жизни человека. Тренинг на поддержание позитивного настроения (упражнение «Оранжевые очки»). Определение связи позитивного настроения с внутренним состоянием, поведением и деятельностью человека в течение дня. Определение источников позитива (природа, хобби, общение с друзьями и другие). Обзор мобильных приложений, создаваемых для поднятия настроения. Упражнения «Хорошее в плохом», «Золотая рыбка». Рефлексия полученного опыта, обмен «рецептами» хорошего настроения.

Тема 8. Как справиться с эмоциями и управлять ими? (1 час / 2 часа)

Упражнение на снятие напряжения («Медитация»). Определение чувств других людей (на основе использования литературно-художественного, изобразительного либо видеоряда). Связь эмоционального состояния участников коммуникации и качества общения. Техники саморегуляции (по преодолению стресса, тревожности, раздражительности, лени/отсутствия ресурса). Тренинг на выработку уверенного поведения. Оценка собственного эмоционального состояния, эмоционального состояния участников группы, педагогического работника. Рефлексия полученного опыта.

«Осваиваем навыки коммуникации»
(«Искусство общения»)

Тема 9. Учимся слушать (1 час / 2 часа)

Игра «Встреча с незнакомцем» (с близким другом, с враждебно настроенным человеком). Обсуждение правил начала, поддержания и завершения разговора. Определение барьеров общения. Дискуссия «Как общаться с человеком, если он не прав?». Культура общения. Упражнение «Спрашиваем-отвечаем». Тренинг формулирования ответов на поставленный вопрос. Отработка умения четко и по существу задавать вопросы. Тренинг «Я-слушания», «Я-высказывания». Рефлексия полученного опыта в парах (вопрос – ответ).

Тема 10. Вы меня понимаете? (1 час / 2 часа)

Упражнение на установление контакта/снятие напряжения («Подари улыбку»). Секреты общения: как быть понятым. Тренинг кратких высказываний. Разыгрывание диалогов с предъявлением участниками собственного мнения касательно обсуждаемой проблемы («Почему взрослые часто не понимают своих детей?», «Хорошо ли быть веганом?», «Плюсы и минусы технического прогресса», «Внедрение искусственного интеллекта: мнение подростка» и другие), вопросов эмпатичного общения. Практика письменной коммуникации (SMS, «сторис»). Рефлексия полученного опыта («Чтобы быть понятым, важно...»).

Тема 11. Конфликт – это творчество?! (1 час / 3 часа)

Проявление личностного отношения к слову «конфликт». Обмен жизненным опытом, связанным с конфликтными ситуациями; обсуждение эмоциональной стороны конфликта. Актуализация представлений о многообразии мира людей и человеческих отношений. Разность взглядов, мнений, желаний как проявление индивидуальности / уникальности человека, группы. Причины возникновения конфликтных ситуаций, анализ хода их развития. Просмотр и анализ видеороликов, отражающих различные ценностные установки героев. Дискуссия на тему «Роль ценностей в возникновении и разрешении конфликтов». Обсуждение

способов разрешения конфликтов, их возможностей и ограничений. Конструктивное разрешение конфликтов как творчество. Проведение рефлексии в форме незаконченного предложения «Конфликт – это..., потому что...».

Тема 12. Давайте договариваться! (1 час / 2 часа)

Упражнение на установление контакта («Детектив»). Беседа о важности навыка обсуждения различных вариантов действий с целью нахождения участниками взаимодействия оптимального варианта. Стратегии достижения компромисса. Тренинг перефразирования предложений-запросов и предложений-отказов. Практика оценки явлений с разных сторон. Обсуждение в группах актуальных для подростков тем («Нужна ли школьная форма?», «Какой новый учебный предмет был бы полезен подросткам?» или других). Рефлексия полученного опыта, оценка эмоционального состояния участников взаимодействия.

«Осваиваем навыки кооперации»
(«1+1 не равно 2»)

Тема 13. Готовим квест: составляем план действий и распределяем роли (1 час / 2 часа)

Обсуждение правил совместной деятельности. Определение основных направлений работы по разработке и проведению квеста для учащихся начальных классов (написание истории, подготовка декораций, костюмов и/или масок, звукового сопровождения, афиши, разучивание ролей, организация работы на станциях, подбор заданий, дидактических материалов/наглядности, разработка маршрутных и оценочных листов, критериев оценки, определение дежурных по станциям). Выявление лидера. Распределение заданий (ролей) в рамках коллективной деятельности (с учетом индивидуальных особенностей каждого участника и характера работы). Составление плана действий. Совершенствование навыков коммуникации, умений слышать друг друга и соблюдать этические нормы в процессе брейнсторминга и последующего отбора идей. Рефлексия первого опыта подготовки квеста и общего эмоционального состояния команды.

Примерная тематика квеста: «По следам наших предков», «Секреты общения», «Волшебная палочка хорошего настроения» и другие.

Тема 14. Готовим квест: поддерживаем друг друга в командной работе. (1 час / 2 часа)

Выполнение упражнений на групповое сплочение. Тренинг по формулированию просьбы о помощи в ситуации недостаточности собственных знаний и опыта для выполнения задания. Обсуждение в подгруппах задач на день, организация совместной деятельности по

выполнению обозначенных задач. Фиксирование возникающих сложностей, проблемных ситуаций, обсуждение способов их разрешения. Следование правилам группового взаимодействия. Оказание участниками групп взаимной поддержки друг другу. Рефлексия второго этапа подготовки квеста и общего эмоционального состояния команды.

Тема 15. Готовим квест: проявляем гибкость и позитивный настрой в работе по достижению общей цели (1 час / 2 часа)

Обсуждение задач на день. Организация совместной деятельности по выполнению обозначенных задач. Анализ хода работы, гибкое реагирование на ошибки, коррекция/перенаправление деятельности. Опора на положительные стороны каждого участника разработки квеста. Фиксация положительных результатов проделанной работы по направлениям (наличие плана игры, степень подготовленности декораций, костюмов и/или масок, звукового сопровождения, афиши, знание ролей, проведение репетиций отдельных эпизодов, организация работы на станциях, степень готовности заданий и наглядности, разработки маршрутных и оценочных листов, критериев оценки, назначение дежурных по станциям). Рефлексия третьего этапа подготовки квеста и общего эмоционального состояния команды.

Тема 16. Готовим квест: генеральная репетиция (1 час / 2 часа)

Упражнение на снятие эмоционального напряжения, групповое сплочение. Объединение усилий для достижения общей цели. Репетиция основных организационных моментов игры. Совместный просмотр и анализ репетиционного показа квеста. Выявление слабых мест. Установка на коллективную ответственность за результат совместной работы. Оказание поддержки друг другу для осуществления коррекции деятельности. Генеральная репетиция отдельных фрагментов (при необходимости). Рефлексия четвертого этапа подготовки квеста и общего эмоционального состояния команды.

Тема 17. Готовим квест: реализуем задуманное (1 час / 2 часа)

Проведение квеста для учащихся начальных классов. Подведение итогов. Озвучивание полезных (для каждого участника в отдельности и группы в целом) приобретений, сделанных в ходе работы на занятиях.

Приложение
к учебной программе факультативных
занятий «Учимся помогать себе и другим»
для V (VI, VII) класса учреждений
образования, реализующих образова-
тельные программы общего среднего
образования, с белорусским и русским
языками обучения и воспитания

Примерное тематическое планирование учебного материала

№ п/п	Тема	V (VI, VII) класс (17 часов)	V (VI, VII) класс (35 часов)
«Осваиваем навыки самопознания и саморазвития» («Мы уникальные»)			
1.	Загадка моего присутствия	1	2
2.	Кто Я?	1	2
3.	Сколько во мне «Я»?	1	2
4.	Мое перевоплощение	1	2
«Осваиваем навыки эмоциональной регуляции» («Включаем эмоциональное самоуправление»)			
5.	Эмоции и чувства в нашей жизни	1	2
6.	Поддержка	1	2
7.	В эпицентре – позитив	1	2
8.	Как справиться с эмоциями и управлять ими?	1	2
«Осваиваем навыки коммуникации» («Искусство общения»)			
9.	Учимся слушать	1	2
10.	Вы меня понимаете?	1	2
11.	Конфликт – это творчество?!	1	3
12.	Давайте договариваться!	1	2
«Осваиваем навыки кооперации» («1+1 не равно 2»)			
13.	Готовим квест: составляем план действий и распределяем роли	1	2
14.	Готовим квест: поддерживаем друг друга в командной работе	1	2
15.	Готовим квест: проявляем гибкость и позитивный настрой в работе по достижению общей цели	1	2
16.	Готовим квест: генеральная репетиция	1	2
17.	Готовим квест: реализуем задуманное	1	2