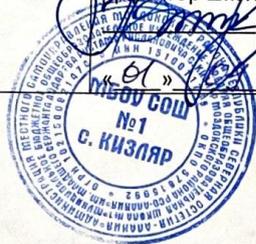


Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа №1 имени младшего сержанта
Айдарова Рустама Руслановича
с. Кизляр Моздокского района РСО – Алагия

«Согласованно» заместитель директора по УВР <i>Баракеева А.С.</i> Баракеева А.С. «01» 09 2022	«Утверждено» Директор школы <i>Айдарова З.А.</i> Айдарова З.А. «01» 09 2022 г.
---	--



Рабочая программа

Внеурочной деятельности для 5-6 классов

(социально-педагогическое направление)

«Тропинка к своему Я».

(Психология общения)

Учитель : Темирчиева Амина Мурадовна

Программа разработана на примерной программы внеурочной
деятельности

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по психологии для 5-6 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы)». - М.: Генезис, 2012.

Она составлена в соответствии:

- с требованиями ФГОС среднего общего образования, требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, фундаментальным ядром содержания среднего общего образования, примерной программой по психологии.
- с Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ;

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2010 г. регистрационный N 19644);

- на основе «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2013-. 223с. Стандарты второго поколения);

- на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.

-с учебным планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы детей и взрослых на 2016--2017 учебный год.

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебно-методическом пособии, созданном кандидатом психологических наук О.В.Хухлаевой.

Урок психологии «Тропинка к своему Я» преподается за счёт часов внеурочной деятельности учебного плана средней общеобразовательной школы.

Рабочая программа - индивидуальный инструмент педагога, в котором он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

УМК программы: Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы)». - М.: Генезис, 2012.

Актуальность программы обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Преподавание курса психологии в общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой

важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – душевное или, как принято говорить, психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

В средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые – мягкими, которых можно не слушаться. Ученикам может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами. Иначе можно ожидать резкого возрастания драк на переменах.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики. Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых. В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учеников будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 5 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и

внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя. Таким образом, возникает необходимость целенаправленной работы педагога-психолога с детьми подросткового возраста в школе. Таким образом, предлагаемая программа психологических занятий в 5 классе актуальна, т.к. направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков.

Цель программы курса внеурочной деятельности: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
- 4.Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Способствовать успешной адаптации подростков во временном коллективе ВЦДО и Т «Огонек».

Описание места предмета в учебном плане

Курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается в 5-6 классе по одному часу в неделю (34 ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 68 часов, является продолжением курса внеурочной деятельности в 1-4 классах Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я»

Место проведения занятий: СПб ГБУЗ ВЦДО и Т «Огонек». Вторая половина учебного дня.

Назначение программы. Программа предназначена для обучающихся 5- 6х классов, адаптирующихся во временном коллективе.

Ценностные ориентиры содержания курса

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:

- доброжелательность, доверие и внимание к людям,
- готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
- критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Форма проведения данной программы внеурочной деятельности – занятия с элементами тренинга, игра, практикум.

Формы проведения занятия

- Групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве).
- Самостоятельная работа.
- Работа в парах.
- Коллективные обсуждения и дискуссии.

Методы внеурочной деятельности:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группе;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Средства обучения - это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

- беседа с учащимися с целью выяснения их интереса, информированности по данному вопросу;
- упражнение;
- поручения детям подготовить сообщения (своеобразный метод рассказа);
- методы игры в различных вариантах;
- составление плана.

Общая характеристика курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими подростками, которая включает три основных компонента: **аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами.

Курс занятий по психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);
- в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

Тематическое планирование предусматривает организацию работы как со слабоуспевающими детьми, так и с одаренными.

Работа с одаренными детьми

- Постоянно стимулировать их познавательную активность.
- Поощрять или организовывать знакомство с материалом, который обычно не включается в стандартный учебный план.
- Формировать большую мыслительную гибкость в отношении используемых материалов, времени и ресурсов.
- Предъявлять более высокие требования к самостоятельности и целеустремленности в решении задач.
- Стремиться осуществлять учебный процесс в соответствии с познавательными потребностями, а не заранее установленной жесткой последовательности.

Работа с одаренными детьми предусматривает внутреннюю дифференциацию, использование личностно-ориентированных методов обучения, тренинги, исследовательские и творческие задания. Во внеурочной деятельности предполагается привлечение ребят к участию в конкурсах, турнирах, интерактивных играх и т.д.

Работа со слабоуспевающими учениками

При работе со слабоуспевающими учащимися предусмотрено использование следующих приемов, методов и форм работы:

- Выявление слабоуспевающих через наблюдения, анализ психологической диагностики в начале учебного года.
- Применение заданий различной степени трудности.
- Работа в парах переменного состава, работа в группах, взаимообучение.
- Использование экспресс-диагностик.
- Индивидуальные задания с применением карточек-инструкций.
- Карточки-задания на дом.
- Индивидуальные и групповые консультации.
- Использование межпредметных связей.
- Самостоятельная работа. Индивидуальная домашняя работа.
- Работа с учебной, дополнительной литературой.
- Разработка мультимедийных презентаций, творческих проектов, рефератов.
- Использование интерактивных занятий

ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

Даная программа рассчитана на достижение **2-х уровней результатов:**

- **первый уровень**- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Применительно к данной программе

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

осознавать свои личные качества, способности и возможности
осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
научиться контролировать собственное агрессивное поведение
осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности

адекватно воспринимать оценки учителей
уметь распознавать чувства других людей
обогащать представления о собственных ценностях и их роли в жизни
уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

учиться строить взаимоотношения с окружающими
учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
формулировать свое собственное мнение и позицию
учиться толерантному отношению к другому человеку

Средства формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

Интеллектуальные задания. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Ролевые методы. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

Игры, направленные на развитие воображения. Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

Задания с использованием терапевтических метафор. Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами

приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

Предметные результаты:

- **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- **опыт творческой самостоятельности,**
- **овладение культурой психической деятельности,**
- **формирование эмоционально-целостного отношения** к психологической реальности и действительности в целом.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

Демонстрация успешности обучающихся:

- участие в предметных неделях по психологии
- демонстрация работ, выступления на родительских собраниях;
- проведение игровых конкурсов, сюжетных и ролевых игр с учащимися;

Календарно-тематическое планирование программы по психологии для 5 класса, 34 часа

№	Дата	Содержание программы	Количество часов	Дата
1. Я - пятиклассник			10	
1.1		Давайте познакомимся	1	5.09
1.2		Что такое 5 класс?	1	12.09
1.3		Мы и наши близкие	1	19.09
1.4		Мы и наше настроение – от кого и от чего оно	1	26.09

		зависит		
1.5		Мы и наши привычки (режим дня)	1	3.10
1.6		Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1	10.10
1.7		Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1	17.10
1.8		Мы, наши недостатки и достоинства	1	24.10
1.9		Мы, наши права и обязанности	1	14.11
1.10		Мы и наш класс	1	21.11
2. Введение в мир психологии			9	
2.1		Зачем человеку нужны занятия психологией?	1	28.11
2.2		Кто я, какой я?	2	5.12-12.12
2.3		Я могу	1	19.12
2.4		Я нужен!	1	26.12
2.5		Я мечтаю	1	16.01
2.6		Я – это мои цели	1	23.01
2.7		Я – это мое детство	1	30.01
2.8		Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1	06.02
3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.			3	
3.1		Чувства бывают разные	1	13.02
3.2		Стыдно ли бояться	1	20.02
3.3		Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	27.02
4. Я и мой внутренний мир			2	
4.1		Каждый видит мир и чувствует по-своему	1	06.03
4.2		Любой внутренний мир ценен и уникален	1	13.03
5. Кто в ответе за мой внутренний мир?			2	
5.1		Трудные ситуации могут научить меня	1	20.03
5.2		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1	03.04
6. Я и ты			5	
6.1		Я и мои друзья	1	10.04
6.2		У меня есть друг	1	17.04
6.3		Я и мои «колючки»	1	24.04
6.4		Что такое одиночество?	1	8.05
6.5		Я не одинок в этом мире	1	15.05
7. Мы начинаем меняться			2	
7.1		Нужно ли человеку меняться?	1	22.05
7.2		Самое важное – захотеть меняться	1	резерв
8. Итоговое занятие			1	резерв
Итого:			34	

Содержание программы 5 класса

Раздел 1 Введение в психологию

1. Введение в психологию. Я-пятиклассник.

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.

Мы начинаем меняться.

Что такое 5 класс?.

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Гофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

Мы и наши привычки.

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

Мы и наш класс

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику

Раздел 2. Введение в мир психологии

Кто Я, какой Я?

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

Я могу.

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.

Я нужен.

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.

1. Я мечтаю.

Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.

1. Я – это мои цели.

Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

1. Я – это мое детство.

Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.

1. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.

1. Чувства бывают разные.

Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».

1. Стыдно ли бояться?

Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

1. **Имею ли я право сердиться и обижаться?**

Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир

1. **Каждый видит и чувствует мир по-своему.**

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.

1. **Любой внутренний мир ценен и уникален.**

Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир.

1. **Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня...**

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.

1. **Проявление внутренней силы в трудной ситуации.**

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

Раздел 6. Я и ты.

1. **Я и мои друзья.**

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок».

1. **У меня есть друг.**

Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

1. **Я и мои «колючки».**

Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.

1. **Одиночество.**

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот.
Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

1. **Я не одинок в этом мире.**

Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок»

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии
для 6 класса, 34 часа**

№	Дата	Содержание программы	Количество часов	Дата
1. Агрессия и ее роль в развитии человека			8	
1.1		Я повзрослел	1	6.09
1.2		У меня появилась агрессия	1	13.09
1.3		Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1	20.09
1.4		Конструктивное реагирование на агрессию	2	27.09-4.10
1.5		Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1	11.10
1.6		Учимся договариваться	2	18.10-25.10
2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека			12	
2.1		Зачем человеку нужна уверенность в себе	1	8.11
2.2		Источники уверенности в себе	2	15.11-22.11
2.3		Мои способности	1	29.11
2.4		Я, мои успехи и неудачи	1	6.12
2.5		Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2	13.12-20.12
2.6		Я становлюсь увереннее	1	27.12
2.7		Уверенность и самоуважение	1	17.01
2.8		Уверенность и уважение к другим	1	24.01
2.9		Уверенность в себе и милосердие	1	31.02
2.10		Уверенность в себе и непокорность	1	07.02
3. Конфликты и их роль в развитии Я			6	
3.1		Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	2	14.02-21.02
3.2		Способы поведения в конфликте	1	28.02
3.3		Конструктивное разрешение конфликтов	1	07.03
3.4		Конфликт как возможность развития	1	14.03
3.5		Готовность к разрешению конфликта	1	21.04
4. Ценности и их роль в жизни человека			3	
4.1		Что такое ценности?	1	04.04
4.2		Ценности и жизненный путь	1	11.04
4.3		Мои ценности	1	18.04
5. Мой внутренний мир			5	
5.1		Мир эмоций. Настроение	2	25.04-16.05
5.2		Наш темперамент	1	23.05
5.3		Мой характер	2	резерв

Содержание программы 6 класса

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.

1. Я повзрослел.

Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

1. У меня появилась агрессия.

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона.

1. Как выглядит агрессивный человек.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец».

1. Конструктивное реагирование на агрессию.

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

1. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

1. Учимся договариваться.

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

1. Зачем человеку нужна уверенность в себе.

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

1. Источники уверенности в себе.

Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

1. Какого человека мы называем неуверенным в себе?

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

1. Я становлюсь увереннее.

Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

1. Уверенность и самоуважение.

Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

1. Уверенность к другим.

Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?

1. Уверенность в себе и милосердие.

Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

1. Уверенность в себе и непокорность.

Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.

1. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

1. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

1. Конструктивное разрешение конфликтов.

Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

1. Конфликт как возможность развития.

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

1. Готовность к разрешению конфликта.

Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.

1. Что такое ценности?

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

1. Ценности и жизненный путь человека.

Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

1 Мои ценности.

Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

Раздел 5. Мой внутренний мир

1. Мир эмоций. Настроение.

2. Наш темперамент.

3. Мой характер.

ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

Форма подведения итогов:

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

После каждого года обучения проводится совместный детско-родительский тренинг.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

Методические пособия для учителя

1. Аудио- видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Литература для педагога

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области «Технология». Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М., 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М., 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр «Эйдос», 1991.
19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
24. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

Литература, рекомендованная для учащихся

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. ↓ Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. ↓ Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко ↓ М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий ↓ М.: Просвещение, 1991.

5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель↓ М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина↓ М.: Издательство «Атлант»,2004.