

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
филологических наук.
Протокол №1 от 29.08.2023 г.
Руководитель МО.....
Голик Н.А.

«Согласовано»
зам. директора по УВР
Писаревская Н.Л.
.....

«Утверждаю»
Директор
МБОУ-СОШ №5
Майорова Г. М.
01.09.2023 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №5 им. Н. Островского г. Клинцы Брянской области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
тренинговых занятий
для 5 класса
«Будь собой! Другие роли уже заняты»
на 2023-2024 учебный год.

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа тренинговых занятий для обучающихся 5 класса «Будь собой! Другие роли уже заняты» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ;
- Учебным планом МБОУ-СОШ №5 им. Н. Островского г. Клинцы Брянской области на 2023-2024 учебный год, утвержденным приказом директора № 263 от 01.09.2023 г.

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют его последующую судьбу. Но особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается военная ситуация в мире, кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находятся большинство современных российских подростков. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все они с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или как-то по-другому.

Одно из важнейших решений – использование в работе с подростками программ социально-психологической направленности, в ходе которых решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказание психологической помощи и поддержки.

Возрастные особенности.

Пятый класс является довольно сложным периодом, так как в средней школе учащиеся переходят к новым условиям обучения, требующим некоторой адаптации.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому 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 количества драк на переменах и, соответственно, жалоб от родителей.

Что касается учебной деятельности, можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости из-за того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Особые трудности могут возникнуть в случае, если педагоги приходят к пятиклассникам, выпустив одиннадцатый класс, поскольку и самим учителям сложно менять методы работы. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, и 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 (особенно в присутствии девочек или взрослых). Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых (находясь при этом в очевидно детской позиции: «не хочу, не буду»). В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учащихся будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределения 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 остальных учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, то класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления детей обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в их поведении к недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу пятого класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки.

Полезно во второй половине учебного года особое внимание уделить осознанию учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности этих 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, не всегда проявляемый внешне.

В это время дети активно начинают осваивать свой 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.

Рабочая программа составлена на основе программы для подростков О. В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и тренинга для подростков: профилактика асоциального поведения Г. И. Макарычевой.

Программа является профилактической психолого-педагогической программой и направлена на создание условий для гармоничного развития подростков, сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся в процессе школьного обучения.

Хухлаева О.В. считает, что психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, а также обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Психологическое здоровье Хухлаева О.В. описывает как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты:

1. Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями собственного Я человека и ценностями Я других людей.

2. Инструментальный компонент предполагает, что человек владеет рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими.

3. Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития.

Актуальность:

1. Программа построена с учетом возрастных новообразований.
2. Программа актуальна в связи с увеличением нарушения психологического здоровья у подростков.

3. Многообразие методов, используемых в программе, способствуют развитию интереса в изучении психологии.

Цель: способствовать раскрытию и активизации внутренних ресурсов подростков для эффективного общения с окружающими.

Цель осуществляется посредством выполнения следующих **задач:**

1. Помощь в осознании подростком своих изменений как в эмоциональном, так и в физическом плане,
2. Формирование навыков взаимоотношения, основанных на любви, сердечности, возможности не только принимать что-либо от людей, но и учиться отдавать,
3. Обогащение представлений о собственных способностях и возможностях.
4. Способствовать адекватному самовыражению,
5. Обсуждение проблемы подростковой дружбы.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Примерная программа рассчитана на 34 учебных часа.

Требования к планируемым результатам обучения и освоения курса

Программа устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- умения чувствовать ответственность за свои поступки,
- усвоение понятий детство, юность, подросток, мечта, фантазия,
- умение правильно реагировать на проявление агрессии со стороны,
- разграничивать вербальные и невербальные способы выражения эмоций,
- умение находить источники уверенности в себе,
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью,
- понимать и разграничивать главные и второстепенные ценности в своей жизни.
- уметь справляться с проявлениями личной агрессии,

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- умение применять все способы поведения в разрешении конфликта,
- умение разграничивать вербальные и невербальные способы выражения эмоций,
- умение применять на практике выработанные коллективом правила поведения,
- понимание и разграничивать главные и второстепенные ценности в своей жизни,
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты,

Предметные результаты освоения курса в соответствии с требованиями ФГОС:

- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки и поведение других людей),
- формирование самооценки, развитие навыков саморегуляции своего поведения, эмоционального состояния,
- знать способы поведения в конфликте,
- знать и различать в повседневной жизни проявление милосердия, непокорности, уважения к другим людям,
- уметь составлять проекты, презентации по пройденным темам.
- уметь представить проект своей работы перед аудиторией

Требования к уровню подготовки обучающихся 5 класс

- понимать цели курса,
- чувствовать ответственность за свои поступки,
- планировать свой режим дня,

- адекватно оценивать собственные поступки и поступки окружающих,
- развивать представление о роли личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним,
- применять на практике выработанные коллективом правила поведения,
- понимать и разграничивать главные и второстепенные ценности в своей жизни.
- уметь управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими,
- применять навыки эффективного общения со взрослыми, сверстниками,

Формы контроля, критерии и нормы оценки

Контроль проводится для определения степени достижения целей обучения, уровня сформированной знаний, умений и навыков. Он осуществляется в виде практических упражнений во время занятий или домашних заданий. Выполнение практических упражнений помогает установить степень усвоения материала.

Подведение итогов реализации программы проводится путём подготовки и защиты мини – проекта «Я – пятиклассник». Данная форма контроля направлена на оптимизацию учебного процесса и оказание учащимся содействия в самоопределении.

Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Методы контроля:

- наблюдение (комментирование действий при выполнении упражнений на занятиях);
- опрос на знание терминологии;
- анкетирование;
- мониторинг результативности реализации программы в соответствии с заявленными критериями оценки;
- сбор отзывов детей, родителей, педагогов о проведении курса.

Тематическое планирование

	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Водное занятие	1	-	1
2	Я – это Я	-	8	8
3	Я имею право чувствовать и выражать свои мысли	-	13	13
4	Кто в ответе за мой внутренний мир	-	2	2
5	Я и Ты	-	5	5
6	Мы начинаем меняться	-	4	4
7	Итоговое занятие	-	1	1
	Итого	1	33	34

Содержание курса

1. **Введение. Предмет и задачи курса (1ч).**
Занятие 1. Беседа.
2. **Я – это Я (8 часов).**

Занятия 2 – 9. Работа со сказкой, тренинговые занятия и упражнения на повышение самооценки.

3. Я имею право чувствовать и выражать свои мысли (13 часов).

Занятия 10-22. Работа со сказкой, проведение тренинговых занятий и упражнений способствующих адекватному самовыражению, рефлексии эмоциональных состояний.

4. Кто в ответе за мой внутренний мир (2 часа).

Занятия 23-24. Беседа, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые игры.

5. Я и Ты (5 часов).

Занятия 25-29. Беседа, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые и сюжетные игры.

6. Мы начинаем меняться (4 часа).

Занятия 30-33. Тренинг мотивирующий подростков к позитивному самоизменению, беседы и упражнения, позволяющие осознанию своих изменений.

7. Итоговое занятие (1ч.)

Занятия 34. Показ мини-проектов, презентаций «Я - пятиклассник».

Список методической литературы для учителя

1. М.Р. Битянова, Азарова Т.В., Афанасьева Е.В. Работа психолога в начальной школе.– М.: «Совершенство»,1998.
2. М.Р. Битянова. Организация психологической работы в школе.– М.: «Совершенство», 2000.
3. Р. Римская, Римский С Практическая психология к тестам - М.: АСТ – ПРЕСС, 2001.
4. Н.В. Самоукина. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы – М., 1995.
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).- М.: Генезис,2010.
6. Т.В. Чередникова. Проверьте развитие ребенка. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004.

Список литературы для учащихся, развивающей познавательный интерес

И.В. Вачков. В зеркале сказки. //Школьный психолог, №21, 2001.

Материально-техническое обеспечение

- учебный кабинет,
- музыкальный центр,
- рабочие тетради и блокноты,
- ролевые и коммуникативные игры,
- компьютер,
- интеллектуальные задания.