

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.

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я» для 2–3 -х классов
на 2023-2024 учебный год.**

Подготовил: педагог-психолог
МБОУ-СОШ №5
Ризо Надежда Владимировна

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся 2-3 классов по психологии «Тропинка к своему Я» начального общего образования 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.

Рабочая программа разработана на основе:

- «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя Д.В. Григорьева и др. Просвещение, 2013-. 223с. Стандарты второго поколения;
- программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе. Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.

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

Цель программы курса внеурочной деятельности: развитие социально-личностной сферы детей младшего школьника, 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 в средней школе.

Программа составлена на 34 занятия, 1 час в неделю.

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.

- 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.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

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.
- 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
- овладеть 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
- обогатить 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

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.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)

Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД.

Раздел 2. Я – это я (9 часов)

Кто я, какой я? Я – могу. Я – нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. Определение самооценки.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 часов)

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)

Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Раздел 6. Я и ты. (5 часов)

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колочки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)

Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Диагностика УУД.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема занятия	Виды и формы внеурочной деятельности	Кол-во часов	Вид занятия
Раздел 1. Введение в мир психологии (3 ч.)				
1	Зачем нужно познать себя?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
2-3	Диагностика УУД	Диагностические фронтальные процедуры	2	Практическое
Раздел 2. Я – это я (9 ч.)				
4	Кто я, какой я?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
5	Я – могу	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
6	Я – нужен!	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое

7	Я мечтаю	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
8	Я – это мои цели	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
9	Я – это мое детство	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
10	Я – это мое настоящее	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
11	Я – это мое будущее	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
12	Определение самооценки	Диагностические фронтальные процедуры	1	Практическое
Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 ч.)				
13-14	Чувства бывают разные	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое
15	Стыдно ли бояться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, ролевая игра	1	Практическое
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
17	Определение уровня тревожности	Диагностические фронтальные процедуры	1	Практическое
18	Любой внутренний мир ценен и уникален	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	1	Практическое
Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 ч.)				
19-20	Каждый видит и чувствует мир по-своему	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое
Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 ч.)				
21	Трудные ситуации могут научить меня	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
22-23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	2	Практическое
Раздел 6. Я и ты. (5 ч.)				
24	Я и мои друзья	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
25	У меня есть друг	Познавательная деятельность, элементы	1	Практи-

		тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение		ческое
26	Я и мои «колючки»	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
27	Что такое одиночество?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
28	Я не одинок в этом мире	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	1	Практическое
Раздел 7. Мы начинаем меняться (7 ч.)				
29-30	Нужно ли человеку меняться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое
31	Самое важное – захотеть меняться	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
32-33	Диагностика УУД	Диагностические фронтальные процедуры	2	Практическое
34-35	Итоговое занятие	Психологическая игра, элементы тренинговых упражнений	2	Практическое

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 игра.

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. Домащенко— 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.

Интернет-ресурсы

- <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
- <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
- <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
- www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;
- <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
- <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
- <http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».
- <http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;
- <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;

Цель курса: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни..

Основные 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. Расширять пассивный и активный словарь учащихся.

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 вза-

имоотношения 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 предьявления 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.

