

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАВЬЯЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ЗАВЬЯЛОВСКОГО РАЙОНА»

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

Л.Н. Зимакина Л.Н. Зимакина

« 16 » 08 2024 г.

«Утверждено»

Директор

В.Д. Ремпель В.Д. Ремпель

приказ № 30

от « 30 » 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультативного курса по психологии для учащихся 5-х классов  
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

34 часа

(на 2024-2029 г. г)

Составитель: *Колomoец Алла Борисовна,*  
*педагог-психолог*  
*высшей квалификационной категории*

2024 г.

### Пояснительная записка

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 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 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.

Программа для 5-6 классов 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, 2017.

Программа 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.

**УМК программы:** Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы)». - М.: Генезис, 2017.

#### **Обоснование.**

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 средних 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.

**Цель программы:** развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие УУД.

#### **Задачи:**

1. Изучить особенности развития и состояния здоровья ребенка, характер внутрисемейных отношений.
2. Развивать у детей навыки общения, толерантности
3. Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.
4. Научить понимать свои чувства и чувства других людей.

5. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

**Принципы проведения занятий.**

- Создание психологом лично-ориентированного стиля общения с учащимися.
- Принцип эмоционального комфорта: создание на занятиях атмосферы, помогающей раскрывать творческий потенциал детей.
- Принцип сотрудничества: формирование новых знаний в ходе совместной работы психолога с учащимися.
- Принцип вариативности, гибкости: готовность психолога проводить занятия, учитывая нестабильность и непредсказуемость поведения детей.
- Принцип «здесь и теперь»: работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

Программа рассчитана на детей 10 -12 лет и состоит из занятий, которые проводятся 1 раз в неделю во внеурочное время, по 24 часа в пятых классах. Темы занятий выборочно могут проводиться в адаптационный период пятиклассников и в коррекционной работе психолога с учащимися 5-х.

Продолжительность занятия 45 минут.

Занятие состоит из нескольких «традиционных» частей:

*Вводная часть.*

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

*Основная (рабочая) часть.*

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка.

*Заключительная часть.*

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы и обсуждение основных моментов занятия.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы и приёмы:

- игры ( коммуникативные, имитационные, ролевые и др.)
- психогимнастика
- рисуночные методы
- техники и приёмы саморегуляции
- элементы сказкотерапии
- беседы и др.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу. Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

**Структура занятий**

1. создание и обсуждение проблемной ситуации.
2. Доверительная беседа с детьми на волнующие темы.
3. Рисование своих проблем (снятие напряжения, диагностика детских тревог).
4. Обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях, формирование волевой регуляции поведения: подвижные игры, релаксационные упражнения, активные действия.

Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

**Предполагаемые результаты программы:**

1. Улучшатся навыки общения детей друг с другом.
2. Дети станут более доброжелательны друг к другу.
3. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся.
4. Развитие детей, формирование УУД.

Для отслеживания результатов целесообразно провести диагностическое исследование, включающее в себя социометрию, тест ЦТО, карту наблюдений за поведением ребёнка.

**Календарно-тематическое планирование занятий для 5-го класса**

№	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности обучающихся, виды УУД	Кол-во час.
<b>Введение в мир психологии</b>			
Цель: мотивировать учащихся на занятия психологией.			
1	Зачем нужны занятия по психологии?	Мотивировать учащихся к занятиям психологией <i>Л</i>	1
<b>Я – это я</b>			
Цель: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.			
2-3	Кто я, какой я?	Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки <i>Л, К</i>	2
4	Я – могу	Определение своих способностей и возможностей <i>Л</i>	1

5	Я – нужен!	Повышение самооценки, осознание своей нужности другим людям. <i>Л, К</i>	1
6-7	Я мечтаю	Умение видеть и понимать цели и мечты <i>Л</i>	2
8	Я – это мое прошлое. Я –это мое настоящее. Я-это мое будущее.		1
<b>Я имею право чувствовать и выражать свои чувства</b>			
Цели: - способствовать рефлексии эмоциональных состояний; -способствовать адекватному самовыражению.			
9-10	Чувства бывают разные	Способствовать рефлексии эмоциональных состояний <i>Л, К, Р</i>	2
10-11	Мои чувства		2
12	Чувства вокруг		1
13	Стыдно ли бояться?	Способствовать адекватному самовыражению <i>Л, К, Р</i>	1
14	Имею ли я право сердиться и обижаться?		1
<b>Я и мой внутренний мир</b>			
Цель: подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.			
15-16	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	Способствовать рефлексии эмоциональных состояний <i>Л, К, Р</i>	2
17-18	Любой внутренний мир ценен и уникален	Анализировать состояние в школе и дома <i>Л</i>	2
<b>Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>			
Цель: подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли			

19-20	Трудные ситуации могут научить меня	Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли <i>Л, К, Р</i>	2
<b>Я и ты</b>			
Цель: обсудить проблемы подростковой дружбы.			
21-22	Я и окружающие	Обсудить проблемы подростковой дружбы <i>Л, К</i>	2
23-24	Мои друзья	Обсудить тему одиночества, обсудить проблемы подростковой дружбы <i>Л, К</i>	2
25	Я и мои колючки		1
26	Трудности в школе		1
27	Трудности дома	Развивать умение работать и играть в команде <i>Л, К, Р</i>	1
28	Другие культуры-другие друзья		1
<b>Мы начинаем взрослеть</b>			
Цели: -помочь подросткам осознать свои изменения; -мотивировать подростков в позитивному самоизменению.			
29	Нужно ли человеку взрослеть	Помочь подросткам осознать свои изменения <i>Л</i>	1
30-32	Взросление и отношения с окружающими		2
33	Мое взросление		1
34	Заключительное	Подведение итогов <i>Л, К, Р</i>	1

***Учебно - методическое обеспечение программы***

1. Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе (5-6 классы)». Мышление, логика, память, эмоции. Издательство «Ось» 1989год.. Москва.
2. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).Издательство «Генезис» 2017год. Москва.
3. Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!» Программа адаптации детей к средней школе. Издательство «Генезис» 2003 год. Москва.
4. Р.М. Мухаметова «Психология» 5 класс. Издательство «Учитель - АСТ» 2005 год. Волгоград.
5. Л. В. Строганова«Уроки практической психологии в начальной школе». Центр педагогического образования 2007 год. Москва
6. Ю. Г. Трамберг «Развитие интеллекта ребенка» Издательство «Речь» 2002 год. Санкт-Петербург.
7. Н.Н Амбросьева «Классный час с психологом» Сказкотерапия для школьников Издательство «Глобус» 2006 год. Москва.
8. А. Г. Грецов «Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание»2011год.
9. Стишенок И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем. Речь; М.: Сфера, 2010 год.
10. С.Б. Белогуров, В.И. Климович «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании». Наглядно-методическое пособие для проведения занятий с подростками 12-16 лет. Издательство «Центр – планетариум», Москва 2003 год
11. Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт «Обучение жизненно важным навыкам в школе». Издательство «Образование – культура», Санкт-Петербург 2002 год