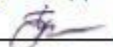



Рассмотрена
на заседании ШМО
Протокол №1
от « 29 » 08 2017 г.
Руководитель ШМО
 Л. Н. Тябина

Согласована
Заместитель директора по НМР
 Л. В. Львова
« 30 » 08 2017 г.

Утверждена
Директор МБОУ Лицей №1
 В. А. Гурев
Приказ № 154
от « 30 » 08 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Тропинка к своему Я»
МБОУ Лицей №1 МО «город Бугуруслан»**
наименование ОО
Захарычева Татьяна Геннадьевна, высшей категории
Ф.И.О. педагога, категория
5-6 класс
класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для учащихся 5-6 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644);
- планируемых результатов основного общего образования;
- требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- авторской программы О. В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» (уроки психологии в средней школе 5-6). - М.: «Генезис», 2010 г.;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Лицей № 1»;
- учебного плана МБОУ Лицей № 1».

Программа предназначена для обучающихся 5-6 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Предлагаемый курс психологических занятий в 5-6 классах направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению благоприятного психологического климата в классе.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля.

Поэтому на второй ступени образования можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей.

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 на второй ступени образования. 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. Дети в 5 классе активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у шестиклассников, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Цель программы: помочь младшим подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

Цели изучения предмета

Цель предмета «Тропинка к своему Я»: приобщение обучающихся к психологической культуре, которая является необходимой частью общей культуры.

Цели обучения в 5-6 классе:

- ✓ введение обучающихся в новую для них область психологических знаний – психологию общения, отношений, восприятия и понимания людьми друг друга;
- ✓ овладение начальными исследовательскими умениями проводить наблюдения, опыты и измерения, описывать их результаты, формулировать выводы;
- ✓ развитие интереса и устойчивого мотива познания себя и окружающего мира, интереса к самому себе, своим возможностям и личностным качествам;
- ✓ формирование у детей нравственного опыта, развитие системы справедливых оценочных суждений;
- ✓ применение полученных знаний и умений для развития своей индивидуальности, что связано с пониманием роли индивидуальных различий в восприятии человека, обнаруживающихся в процессе учения, общения, поведения.

Задачи программы:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить учащихся 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 учащихся нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
8. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено

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.

Курс занятий «Тропинка к своему Я» рассчитан на 2 года обучения для учащихся 5 –х (первый год обучения) и 6-х классов (второй год обучения). Занятия проходят по 1 часу 1 раз в неделю, что составляет 34 часа 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»

Общая характеристика курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с лицеистами, 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 и личностном росте, 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.

Межпредметные связи

Курс «Тропинка к своему Я» эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, обществознание, 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, компьютерная презентация);
- ✓ в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы)

При проведении уроков психологии в 5-6 классах используются следующие технологии:

- ✓ Личностно-ориентированные технологии.
- ✓ Технологию разноуровневого (дифференцированного) обучения.
- ✓ Диалогические технологии.
- ✓ Технологии проблемного обучения (исследовательский метод).
- ✓ Коммуникативно-информационные технологии.
- ✓ Технология учебно-игровой деятельности.

- ✓ Технология проектной деятельности.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме.

Основные формы проведения занятий:

- ✚ лекция;
- ✚ фронтальная беседа;
- ✚ дискуссия;
- ✚ диспут;
- ✚ просмотр кино-, видео-, телефильма, спектакля, концерта;
- ✚ продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- ✚ психогимнастика;
- ✚ рисуночные методы;
- ✚ техники и приёмы саморегуляции;
- ✚ элементы сказкотерапии.

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).

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. Улучшатся навыки общения детей друг с другом, дети станут более доброжелательны друг к другу. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся. Дети на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.

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

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

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, наблюдения за поведением детей.

Предполагаемая результативность освоения курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

Итогом работы по данной программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями. В результате ребенок сможет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням:

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

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, лица, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение лицеистами опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немыслимо существование гражданина и гражданского общества.

Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие лицеиста с социальными субъектами за пределами организации, в открытой общественной среде.

Планируемые результаты определяются поставленными выше задачами и ориентируются на следующие критерии.

1. Изменения в модели поведения лицеиста:

- ❖ проявление коммуникативной активности при получении знаний в диалоге (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в монологическом высказывании (рассказ, описание, творческая работа);
- ❖ соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;
- ❖ активное участие в различной деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;
- ❖ создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.

2. Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:

- ❖ использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;
- ❖ краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;
- ❖ объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

3. Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:

- ❖ способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,

- ❖ сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

Личностные результаты

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 7) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

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;
- ✓ 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.

Предметные результаты

- ✓ осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе;
- ✓ уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы;
- ✓ применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения, полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:

- ✚ профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;
- ✚ улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка;
- ✚ увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;
- ✚ воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН В 5 КЛАССЕ

Название темы	Количество часов	Практические работы
Тема 1 Введение в мир психологии	1	1
Тема 2 Я-это я	10	10
Тема 3 Я имею права чувствовать и выражать свои чувства.	5	5
Тема 4 Я и мой внутренний мир	3	3
Тема 5 Кто в ответе за мой внутренний мир	3	3
Тема 6 Я и Ты	8	8
Тема 7 Мы начинаем меняться	4	4
ИТОГО	34	34

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН В 6 КЛАССЕ

Название темы	Количество часов	Практические работы
Тема 1 Агрессия и её роль в развитии человека	9	9
Тема 2 Уверенность и её роль в развитии человека	10	10
Тема 3 Конфликты и их роль в усилении Я	7	7
Тема 4 Ценности и их роль в развитии человека	8	8
ИТОГО	34	34

Учебно-тематический план курса для 5 класса

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Практические работы (тема)	Дата проведения занятия		Требования к уровню подготовки обучающихся Универсальные учебные действия (УУД)
				по плану	по факту	
Раздел 1. Введение в мир психологии (1 ч)		Цель: мотивировать учащихся к занятиям психологией. Ввести основные понятия.				
1	«Зачем человеку занятия психологией? Мини-сочинение «Счастье – это...»	1	Рисунок «счастливого человека» Мини-сочинение «Счастье – это...»	4.09	4.09	Ставят цель своего обучения, развивают мотивы деятельности. Умеют правильно интерпретировать информацию, полученную из наблюдений. Р Ориентируются на образец и правило выполнения действия П Учатся наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения К Слушают и понимают речь других ребят Л Применяют умения в области самоанализа и саморазвития
Раздел 2. Я - это Я(10ч.)		Цель: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки. Определение своих способностей и возможностей, осознание своей нужности другим людям.				
2-3	«Кто Я? Какой Я?» Мини-сочинение «Какой я и чем отличаюсь от остальных»	2	Упражнения «Те, кто...», «Кого загадал ведущий», «Угадай кому письмо». Рисунок «Нарисуй свою роль». Мини-сочинение «Какой я и чем отличаюсь от остальных»	11.09 18.09	11.09 18.09	Формируют позитивную моральную самооценку Определяют познавательную цель, строят действия в соответствии с ней Выделяют и формулируют проблему Аргументируют свою точку зрения
4-5	«Я – могу»	2	Рисунок «Моя ладошка», работа со сказкой «Фламинго»	25.09 02.10	25.09	Умение видеть и понимать цели и

			(О. Горькова)			мечты.
6	«Я – нужен!»	1	Работа со сказкой. Повесть о настоящем ... цвете (Г. Аркадьев.	9.10		Умение видеть линию времени и себя
7	«Я – мечтаю». Мини-сочинение «Мои мечты»	1	«Закончи предложение...» «Зачем люди мечтают?» «Неоконченные предложения» Работа со сказкой «Сказка о мечте» (В. Чуваков)	16.10		Р Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками П Умеют распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.
8	«Я – это мой цели»	1	«Превратись в животное». «Заветное желание». Работа со сказкой Сказка о славном УМАГЕ, учителе его МАГУЧЕ и бедном, но вылеченном АЭРОПЛАНЕ (О. Колосова)	23.10		К Доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах Л Умеют налаживать контакты с окружающими
9	«Я – это мое детство»	1	«Закончи предложение». «Детские воспоминания». «Любимая игрушка». «Детская фотография».	13.11		
10-11	«Я – это мое настоящее» «Я – это мое будущее»	2	«Превратись в возраст», «Встреча», «Я в будущем». Работа со сказкой «Сказка о голубой мечте». Обсуждение и творческая работа по сказке. Творческая работа «Моя мечта»	20.11 27.11		
Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (5 ч)		Цель: способствовать рефлексии эмоциональных состояний; способствовать адекватному самовыражению; способствовать адекватному самовыражению; анализировать состояние в школе и дома				
12-13	«Чувства бывают разные»	2	«Закончи предложение». «Изобрази чувство». «Испорченный телефон». Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают Работа со сказкой Сказ о том, как Штирлицев свой страх	4.12 11.12		Повторение сведений об эмоциях и чувствах. Анализ литературных отрывков. Делают свой выбор в учебных ситуациях и отвечают за свой выбор Самостоятельно планируют пути

			победил (А. Вергазов)			достижения целей
14	«Стыдно ли бояться?»	1	«Отгадай чувство». «Страшный персонаж». «Страхи пятиклассников». Работа со сказкой. Сказка про Егора-мухомора, девочку Машу, серого волка, лосей и мимолетную бабушку (А. Никитин)	18.12		Р Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации П Моделируют различные ситуации К Учатся понимать эмоции и поступки других людей Л Применяют умения в области самоанализа и саморазвития
15	«Имею ли я право сердиться и обижаться?»	1	«Найди лишнее слово». «Подросток рассердился» Работа с рассказом «Помогите маме»	25.12		
16	Любой внутренний мир ценен и уникален Определение уровня тревожности Определение по тесту «Чувства в школе» Коллективный рисунок «Рисуем обиду»	1	«Найди лишнее слово». «Подросток рассердился» Рисунок «Рисуем обиду»	15.01		
Раздел 4. Я и мой внутренний мир (3ч.)		Цель: подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека				
17	«Каждый видит мир и чувствует по - своему»	1	«Найди слово». «Мысленная картинка». «Если я камушек». «Маленькая страна». Работа со сказкой. Сказ про Вольняшку (О. Пасхпа)	22.01		Р Оценивают степень достижения цели П Доказывают, делают выводы, определяют понятия К Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия Л Оценивают результаты своей деятельности
18	«Любой внутренний мир ценен и уникален»	1	«Психологические примеры». «Мысленная картинка». «Я внутри и снаружи». «Сны». «Маленький принц».	29.01		
19	Мини-сочинение «Я и мой внутренний мир»	1	«Психологические примеры». Работа в парах.	05.02		
Раздел 5. «Кто в ответе за мой внутренния мир?» (3 ч)		Цель: подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.				

20	«Кто в ответе за мой внутренний мир?» Трудные ситуации могут научить меня.	1	«Самое длинное». «Объясни значение», «Копилка трудных ситуаций». Работа со сказкой. Сказ о Дрюпе Дрюпкине	12.02		Определяют свое отношение к нравственным нормам и ценностям Осуществляют контроль своих действий. Устанавливают причинно-следственные связи Р Учатся прогнозировать последствия своих поступков П Устанавливают причинно-следственные связи К Учатся позитивно проявлять себя в общении Л Соблюдают правила игры и дисциплины
21	«В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется»	1	«Объясни значение». «Внутренняя сила». «Прикоснись к своим соседям». Работа со сказкой Сказка о волчишке Джоне.	19.02		
22	Мини-сочинение «Я и моя внутренняя сила»	1	«Психологические примеры». Работа в парах.	26.02		
Раздел 6. «Я и Ты»(8 ч.)		Цель: обсудить проблемы подростковой дружбы, обсудить тему одиночества				
23	«Я и мои друзья»	1	«Самое длинное». «Красивые поступки». «Общая рука». Работа со сказкой. Светлячок (А. Безотосов)	05.03		Работа над расширением опыта поведения в разных социальных ситуациях. Культура поведения. Стремятся к самоизменению, приобретению новых знаний и умений
24-25	«У меня есть друг»	2	«Самое короткое». «Загадай друга». «Качества моего друга». Работа со сказкой Волшебная роща (Н. Лумпова)	12.03 19.03		Развивают мотивы и интересы своей познавательной деятельности
26	«Я и мои «колючки»»	1	«Из пяти слов». «Кто сколько запомнит». «Покажи ситуацию». «Мои колючки». «Мои магнитики» Работа со сказкой Шиповник (Е. Голованова)	02.04		Осознают целостность мира и многообразие взглядов на него Р Строят речевое высказывание в устной форме П Осознают ценность умения фантазировать
27	«Что такое одиночество?»	1	«Запиши наоборот». «Какого человека можно назвать...» «Закончи предложение», «Если я окажусь одиноким...» «Одиночество в классе». «Кого я сделал одиноким». Работа со сказкой Сказка о маленькой одинокой рыбке и об огромном синем море (Д. Лаврова)	09.04		К Учатся работать в паре и группе Л Проявляют сопереживание к другим людям

28	«Я не одинок в этом мире» Коллективный рисунок на тему «Счастье»	1	«Какого человека можно назвать...» Работа с плакатом Работа со сказкой. И однажды утром... (И. Коротеева)	16.04		Проверка понятий позитивных качеств.
29-30	Я и мои друзья У меня есть друг	2	Разминка «Кто сказал спасибо?», «Я сделал дело хорошо». Упражнения: «Неоконченные предложения», «Качества настоящего друга». Работа со сказкой «Неожиданная встреча». Обсуждение и творческая работа по сказке Творческая работа «Мой класс»	23.04 30.04		Р Строят речевое высказывание в устной форме П Осознают ценность умения фантазировать К Учатся работать в паре и группе Л Проявляют сопереживание к другим людям
Раздел 7. Мы начинаем меняться (4 ч.)		Цель: помочь подросткам осознать свои изменения; мотивировать подростков к позитивному самоизменению.				
31	«Нужно ли человеку меняться»	1	«Какого человека можно назвать...» Работа с плакатом. «Мои важные изменения». Сказка про Тофа (Е. Яковлева) «Самое главное» Работа со сказкой. Я иду к своей звезде (Г. Кононенко)	07.05		Владеют способами оценки, корректировки своих действий Проверка полученных знаний и умений. Р Умеют оценивать свой результат с помощью учителя П Учатся находить положительные качества у себя и у других людей К Умеют договариваться и уважать разные мнения Л Умеют налаживать контакты с окружающими
32	«Самое важное захотеть меняться»	1	«Рюкзак пожеланий». «Какого человека можно назвать...» «Пожелания взрослым». Работа со сказкой. Желтый цветок	14.05		
33	«Моя и твоя уникальность»	1	«Мои важные изменения». Работа с плакатом.	21.05		
34	«Заключительное занятие» Письмо будущему пятикласснику	1	Форма проведения и задания определяются по желанию учителя.	28.05		

Содержание программы 5 класса

Раздел 1 Введение в психологию

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.

Раздел 2. Я – это Я.

Кто Я, какой Я? Мини-сочинение «Какой я и чем отличаюсь от остальных»

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.

Я мечтаю. Мини-сочинение «Мои мечты»

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

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».

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.

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.

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».

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».

Имею ли я право сердиться и обижаться? Коллективный рисунок «Рисуем обиду»

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

Раздел 4. Я и мой внутренний мир

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.

Любой внутренний мир ценен и уникален. Мини-сочинение «Я и мой внутренний мир»

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

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир.

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.

В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Мини-сочинение «Я и моя внутренняя сила» .

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

Раздел 6. Я и ты.

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».

У меня есть друг.

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

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.

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.

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»

Раздел 7. Мы начинаем меняться.

Нужно ли человеку меняться.

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

Самое важное - захотеть меняться.

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

Письмо будущему пятикласснику.

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

Содержание программы 6 класса

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.

Я повзрослел

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

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.

Как выглядит агрессивный человек. Как звучит агрессия.

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

Конструктивное реагирование на агрессию.

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

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.

Учимся договариваться.

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

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

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.

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.

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».

Я становлюсь увереннее.

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

Уверенность и самоуважение.

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

Уверенность и уважение 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?

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?

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.

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? Стилль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

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.

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.

Конфликт как возможность развития.

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности.

Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

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.

Что такое ценности?

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

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.

Мои ценности. Мои желания и чувства

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

Мой выбор. Мы изменились!

Учебно-тематическое планирование 6 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Практические работы (тема)	Дата проведения занятия		Требования к уровню подготовки обучающихся
				По плану	фактически	
Раздел 1. Агрессия и её роль в развитии человека (9 ч)		Цель: помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.				
1	«Я повзрослел»	1	Работа со сказкой. Лабиринт души (Т. Шмидт) Работа в тетради. «Символ моего Я». «Спрячь игрушку».	06.09	06.09	Осознают целостность мира и многообразие взглядов на него, определяют познавательную цель, обобщают и систематизируют разумные виды информации
2	«У меня появилась агрессия»	1	«Золотые мысли». «Ассоциации». Работа со сказкой. Сказка про Рона	13.09	13.09	
3-4	«Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?»	2	«Покажи агрессию». «Кто из них агрессивный?» «Агрессивный... продавец». «Отбросить старое, чтобы измениться». Работа со сказкой. Время (О.Горбушина). Работа в тетради, «Моя реакция на агрессию». «Как поступить конструктивно?»	20.09 27.09	20.09 27.09	
5	«Конструктивное реагирование на агрессию»	1	«Свет мой зеркальце». «Трудно». «Если я сильный...» Работа с притчей.	04.10		
6-7	«Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми»	2	«Эпиграф занятия». «Чем недовольны родители?» «Чем недовольны подростки?» «Подростки не понимают... Родители не понимают...» «Учимся договариваться». Работа со сказкой. Сказка про Крича (М. Кирсанова)	11.10 18.10		
8-9	«Учимся договариваться»	2	«Эпиграф занятия». «На приеме у психолога». «Мои маски». Работа в тетради, «Рисунок маски». Работа с притчей. «Эпиграф занятия». «Маски».	25.10 08.11		

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (10 ч)		Цель: помочь детям обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека.				
10	«Зачем человеку нужна уверенность в себе?»	1	«Эпиграф занятия». «Портрет». «В чем проблема?» «Ассоциации». «Символ моей веры в себя». Работа со сказкой. Про мальчика «Неудоба»	15.11		Осваивают социальные нормы поведения Ставят цель своего обучения, развивают мотивы деятельности Умеют правильно интерпретировать информацию, полученную из наблюдений Различают в речи другого мнения, доказательства.
11	«Источники уверенности в себе»	1	«Эпиграф». «Копилка источников уверенности». Работа в тетради, «Мои источники уверенности». «Мои ресурсы».	22.11		
12	«Какого человека мы называем неуверенным в себе?»	1	«Эпиграф», «Маски неуверенности», Работа в тетради, «Какое поведение у ребят?». «Надень маску». «На приеме у психолога». Работа со сказкой. Маленькая Волна (К. Ступницкая)	29.11		
13	«Я становлюсь увереннее»	1	«Высказывания» Работа со сказкой. Молодое дерево (К. Ступницкая)	06.12		
14-15	«Уверенность и самоуважение»	2	«Звезда самоуважения». «Волшебное зеркало». Работа со сказкой. На дне моря (Н. Шилова)	13.12 20.12		
16-17	«Уверенность и уважение к другим»	2	«Эпиграф». «За что я уважаю...» «Портрет». Работа со сказкой. «Превращение», «Подумай».	27.12 17.01		
18	«Уверенность в себе и милосердие»	1	«Эпиграф». «Кто нуждается в милосердии?» «Качества милосердного человека». «С кем бы я мог согласиться?», «Золотые фразы».	24.01		
19	«Уверенность в себе и непокорность»	1	«Эпиграф». «Портрет». «Закончи предложение». «Корзинка непослушания». Работа со сказкой Сказка про телефончик	31.01		
Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я (7 ч)		Цель: помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни человека, научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.				
20-21	«Что такое конфликт? Конфликты дома, в школе, на улице».	2	«Эпиграф». Работа в тетради, «Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля». «Как выглядит человек в конфликте?», «Конфликт — это хорошо или плохо?»	07.02 14.02		Умеют занимать свою позицию в обществе Выдвигают версии, работают по

22	«Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта»	1	«Эпиграф». «Основные стили поведения в конфликте». Работа в тетради. «Как проявляются способы поведения в конфликте?» Работа в тетради, «Конфликтные ситуации». Работа со сказкой. Сказка про цветной снег	21.02		плану Строят логически обоснованные рассуждения Корректируют свое мнение под воздействием контраргументов
23	«Конструктивное разрушение конфликтов»	1	«Как выиграть обоим участникам конфликта?» Работа в тетради. «Разыграем конфликт». «Как оставаться спокойным». Работа со сказкой. Подумай обо мне	28.02		
24	«Конфликт как возможность развития»	1	«Эпиграф». «Станем американцами». «Конфликт как возможность». «Попробуем договориться». Работа со сказкой. Верба (И. Орлова)	07.03		
25-26	«Готовность к разрешению конфликта»	2	«Эпиграф». «В чем выгода?» «В стране вещей». Работа со сказкой. Город	14.03 21.03		
Тема 4. Ценности и их роль в развитии человека (8 ч)		Цель: побудить учащихся задуматься о собственных жизненных ценностях				
27	«Что такое ценности?»	1	«Эпиграф». Работа в тетради. «Я в будущем». Работа со сказкой. Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный	04.04		Формируют ответственное отношение к учению Самостоятельно оценивают правильность выполнения задания Обобщают и систематизируют разумные виды информации Корректируют свое мнение.
28	«Ценности и жизненный путь человека»	1	«Эпиграф», «Ценности и выбор профессии», «Определи ценности», «Переоценка ценностей», Работа со сказкой. Сказка про еловую шишечку	11.04		
29-30	«Мои ценности»	2	«Эпиграф», «Спор ценностей»	18.04 25.04		
31-32	«Мои желания и чувства»	2	«Герб моих ценностей», «Общий герб класса».	02.05 09.05		
33-34	«Мой выбор. Мы изменились!»	2	Форма проведения и задания определяются по желанию учителя.	16.05 23.05		

Информационно-методическое обеспечение

Печатные пособия:

1. Лабиринт души. Терапевтический сказки. Под редакцией О.В. Хухлаевой, О.Е. Хахаева.
2. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). Генезис, М., 2010.
4. Психологические тесты.

Видео-аудиоматериалы:

1. Аудио-, видеозаписи по ситуациям

Цифровые ресурсы:

- 1.
- 2.

Оборудование:

1. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.
2. Тетради лицеистов.