

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

Управление образования Администрации города Элисты

МБОУ «Калмыцкая этнокультурная гимназия им. Зая-Пандиты»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Тюрбеева Э.В.

Протокол № 1

от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Немгирова Б.К.

от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «КЭГ»



Лиджиева Е.С.

от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Азбука психологии»

для обучающихся 5 класса

Элиста, 2023

Аннотация

Рабочая программа по курсу «Азбука психологии» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), Примерной программы для основной школы, рекомендованной Министерством образования и науки РФ, на основе авторской программы по психологии Е. Г. Коблик, О.В. Хухлаевой, Программы воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования, а также планируемых результатов основного общего образования.

Рабочая программа по курсу «Азбука психологии» ориентирована на учащихся **5-х классов**. Тематическое планирование рассчитано на **1 учебный час в неделю, что составляет 34 учебных часа в год**. Данное количество часов, содержание предмета полностью соответствуют варианту авторских программ по психологии Е. Г. Коблик, О.В. Хухлаевой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ (Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003), Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-7кл).- М.: «Генезис», 2005).

Переход из младшей школы в среднюю — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки

собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

Цели и содержание программы

Цель - способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями).

В соответствии с целью сформулированы задачи:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- освоение детьми школьных правил;
- выработка норм и правил жизни класса;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Характеристика основных этапов работы

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях.

На пятом этапе происходит осмысление личных целей. Подводятся итоги групповой работы.

Для внеурочной деятельности «Азбука психологии» выбрана содержательная линия УМК по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой. Главные особенности учебно-методического комплекта (УМК) по

психологии состоят в том, что они обеспечивают преемственность курсов внеурочной деятельности в начальной школе и в последующих классах основной школы, а также в полной мере реализуют принципы деятельностного подхода, что полностью соответствует миссии и целям школы и образовательным запросам обучающихся.

Нижеуказанные пособия позволяют организовать **методическое** обеспечение внеурочной деятельности «Азбука психологии» в 5 классах:

1. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003),

2. Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-7).- М.: «Генезис», 2005

Критериями эффективности занятий выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

Методы и техники, используемые в программе

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

4. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. *Метафорические истории и притчи.*

Принципы работы тренинговой группы

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях.

Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей.

Структура занятия

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплочают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Обсуждение домашнего задания проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Содержание программы «Азбука психологии»

5 класс (34 часа)

Блок I. Я – Личность. (10 часов)

Занятие 1. Введение. (1 час)

Зачем человеку заниматься психологией? Что такое психология. Чем отличаются понятия человек-личность-индивид-индивидуальность.

Занятие 2. Кто Я, какой Я? (1 час)

Дать определение понятию «качества личности», «темперамент», «характер». Рассмотреть взаимосвязь самооценки человека и особенностей его поведения. Ответить на вопрос «Кто Я». Написать сочинение на тему: «Какой я и чем отличаюсь от остальных».

Занятие 3. Я-могу (1 час)

Научить умению понимать другого человека. Вербализовать свои умения и навыки. Работа со сказкой О. Горькова «Фламинго»

Занятие 4. Я нужен (1 час)

Определить список необходимых вещей в школе, дома, на улице, обсудить значимость вещей в жизни человека. Работа с рассказом Г. Аркадьева «Повесть о настоящем...цвете».

Занятие 5. Я мечтаю (1 час)

Поговорить о чем мечтают шестиклассники, о чем мечтают взрослые люди. Обсудить тему «Зачем люди мечтают». Работа со сказкой В. Чувакова «сказка о мечте».

Занятие 6,7. Я-это мои цели (2 часа)

Научить пользоваться невербальной системой общения. Обсудить важность и значимость вербальных и невербальных сигналов. Работа со сказкой О. Колосова «Сказка о славном учмаге, учителе его магуче и бедном, но вылеченном аэроплане».

Занятие 8. Я - это мое детство (1 час)

Детство - значительный отрезок жизни человека и важно не забывать его. Воспоминания о детстве, рисование своей любимой игрушки в детстве. Рассматривание детских фотографий.

Занятие 9, 10. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее (2 часа)

Определить цели в настоящем и в будущем. Составить список ценностей разных возрастных групп с целью научиться понимать и учитывать интересы другого человека.

Блок II. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (4 часов)

Цель: - способствует рефлексии эмоциональных состояний;

- способствовать адекватному самовыражению.

Занятие 11,12. Чувства бывают разные. (2 часа)

Научиться понимать собственные чувства. Разбираться в чувствах партнера. Работа со сказкой «Сказ о том, как Штирлец свой страх победил» (А.Вергазов).

Занятие 13. Стыдно ли бояться. (1 час)

Разобрать понятие страх. Мои страхи. Работа со сказкой «Сказка про Егора –мухомора, дочку Машу, серого волка, лосей и мимолетную бабушку» А. Никитина.

Занятие 14. Имею ли я право сердиться и обижаться? (1 час)

Работа с рисунком «подросток рассердился», «Подросток обиделся».

Блок III Я и мой внутренний мир (6 часов).

Занятие 15,16. Каждый видит мир и чувствует по – своему (2 часа)

Показать учащимся значимость мнения каждого. Научить слушать и слышать собеседника. Работа со сказкой О. Пасхина «Сказ про Вольняшку».

Занятие 17,18. Любой внутренний мир ценен и уникален (2 часа)

Обсудить тему уникальности каждого человека. Дать определение понятиям «Я – реальное» и «Я – идеальное». Предложить учащимся нарисовать свою планету, со своими законами и правилами.

Занятие 19. Трудные ситуации могут научить меня. (1 час)

Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли. «Плюсы и минусы». Работа со сказкой «Сказка о ДрюпеДрюпкине».

Занятие 20. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется (1 час)

Рассказать о качествах, которые составляют внутреннюю силу и помогают справиться со сложной ситуацией. Научить давать определения качествам характера. Работа со сказкой «Сказка о волчишке Джоне».

Блок IV. Я и общество (14 часов)

Занятие 21. Я и мои друзья. (1 час)

Упражнение «Красивые поступки». Рисуем, обсуждаем сказку «Светлячок» А. Безотосова.

Занятие 22. У меня есть друг. (1 час)

Научить понимать собеседника по невербальным сигналам. Работа со сказкой Н. Лумпова «Волшебная роща». Выполнить упражнения: «Загадай друга» и «Качества моего друга».

Занятие 23. Я и мои «колючки» (1 час)

Определить качеств, которые мешают общению. Определить качеств, которые способствуют общению. Работа со сказкой Е. Головановой «Шиповник».

Занятие 24. Что такое одиночество? (1 час)

Упражнения «Одиночество в классе», «Если я окажусь одиноким...», «Закончи предложение» - «Для подростка одиночество – это...», - «Для мамы одиночество это...», - Для учителя одиночество – это...».

Работа со сказкой «Сказка о маленькой одинокой рыбке и огромном синем море» Д. Лаврова.

Занятие 25,26. Я не одинок в этом мире. (2 часа)

Работа с позитивными качествами. Работа со сказкой «И однажды утром...» И. Коротеева.

Занятие 27,28. Нужно ли человеку меняться? (2 часа)

Помочь подросткам осознать свои изменения. «Мои важные изменения». Работа со сказкой «Сказка про Гофа» Е. Яковлева. Обсудить важность положительных и отрицательных качеств личности, составить их список. Составить список «Мои важные изменения». Работа со сказкой Г. Кононенко «Я иду к своей звезде».

Занятие 29, 30. Самое важное – захотеть меняться (2 часа)

Мотивировать подростков к позитивному самоизменению. Работа со сказкой «Желтый цветок». «Рюкзак пожеланий». «Пожелание взрослым».

Занятие 31,32. Учимся договариваться (2 часа)

Поговорить об умении доверять другим людям, о способах установления контакта с собеседником. Игра «Мои маски». Работа с притчами: «Дом масок» и «ГлиндумФря».

Занятие 33. Уверенность и уважение других (1 час)

Дать определение понятиям «уверенность» и «уважение». Поговорить о том, за что учащиеся уважают себя и бывает ли так, что человека не за что уважать. Составить портрет человека, который достоин уважения. Работа со сказкой «Превращение».

Занятие 34. Подведение итогов. Повторение пройденного материала. (1 час)

Рефлексия. Пожелания друг другу.

Материально-техническое обеспечение курса

Для изучения курса «Психология общения», в наличии следующие объекты и средства материально-технического обеспечения:

Оборудование: ученические столы и стулья по количеству учащихся, учительский стол, шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр., настенная доска для вывешивания иллюстративного материала; комплект мягкой мебели

Технические средства обучения (предметы и устройства, которые выполняют информационную, управляющую, тренирующую, контролирующие функции в учебно-воспитательном процессе)

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок;

- демонстрационное оборудование, предназначенное для одновременной демонстрации изучаемых объектов и явлений группе обучаемых и обладающее свойствами, которые позволяют видеть предмет или явление (компьютер, CD и DVD);

- вспомогательное оборудование и устройства, предназначенные для обеспечения эксплуатации учебной техники, удобства применения наглядных средств обучения, эффективной организации проектной деятельности, в т. ч. принтер, ксерокс, сканер.

Экранно-звуковые пособия, передающие содержание образования через изображение, звук, анимацию;

- дополнительные мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеофильмы, слайды, мультимедийные презентации, тематически связанные с содержанием курса;

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

- учебно-методические комплекты, обеспечивающие изучение/преподавание учебного курса «Психология» (комплексная программа, учебные пособия для учащихся, методическая литература для учителя и др.);

- нормативные документы отражающие правовые основы изучения в учреждениях системы общего образования психологии;

- специальные дополнительные пособия для учителя и литература, предназначенная для оказания ему информационной и методической помощи (учебники по психологии, книги для учителя по психологии и дополнительному образованию, окружающему миру, литературе и др.);

- научно-популярные книги, содержащие дополнительный познавательный материал развивающего характера по различным темам курса;

- хрестоматийные материалы, включающие тексты художественных произведений, тематически связанные с содержанием курса «Тропинка к своему «Я»;

- энциклопедическая и справочная литература (философские и психологические словари, справочники по теории и истории психологии, биографии отечественных и зарубежных психологов и значимых персоналий и др.);

- художественные альбомы, содержащие иллюстрации к основным разделам курса.

Литература, электронные ресурсы.

Литература для обучающихся

1. Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.
2. Гуревич П.С. Человек. – М.: Дрофа, 1995г.
3. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе.- М. «Просвещение» 1991 г.
4. Коломинский Я.Л. Человек: психология.- М. «Просвещение», 1986 г.
5. Леви В.Л. Вагон удачи. – М.: Метафора, 2003.

Литература для учителя:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.:изд.-во «Ось-89», 2001г.
2. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. - Новосибирск, 1997 г.
3. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения.- Екатеринбург,1997 г.
4. Конфликтология в школе. Учебно – методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений/ Под редакцией С.В. Баныкиной, М., 2002
5. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
6. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
7. Микляева А.В. Я – подросток.Я среди других людей. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
8. Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие/ И. В. Плахотникова, В.И. Моросанова.- М.: Вербуи – М, 2004
9. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2001 г.
10. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.
11. Смирнова Е.Е. на пути к выбору профессии. – СПб.: КАРО, 2003.
12. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003.
13. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.
14. Черникова Т.В., Сукачева Г.А. старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно – тренировочных и клубных занятий: метод. Пособие.-2-е изд.стереотипное – М.: Глобус, 2007.

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
3. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
4. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке» , режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
5. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
6. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psyncatalog.ru>
7. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>
8. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией» , режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>
9. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
10. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие» , режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>.
11. **hpsy.ru**, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
12. «Флогистон: Психология из первых рук», режим доступа: <http://flogiston.ru/library>
13. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
14. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
15. Мир позитива. Ру, режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>
16. Vital P'Art — Psyberia.Ru «Продвинутая психология для несовершеннолетних» , режим доступа: <http://psyberia.ru/about/>
17. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>
18. Ди Снайдер, "Курс выживания для подростков", режим доступа: <http://kaysen.net>