

«Согласовано»
заместитель директора
по воспитательной работе
МАОУ «СШ № 3»
В.Г. Караим / Караим В.Г. /
«30» августа 2024 года

«Утверждаю»
директор
МАОУ «СШ № 3»
Т.А. Броворова / Броворова Т.А. /
Приказ № 129
от «30» августа 2024 года



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3» городского округа город Урюпинск
Волгоградской области

**Рабочая программа
психологического сопровождения
для 5-х классов
«Я пятиклассник!»**

Составитель педагог-психолог
Блошкина Ирина Вячеславовна

Год составления программы: 2024 г.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка.

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.

Программа внеурочной деятельности обучающихся «Уроки общения» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 5 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное». Курс занятий «Я пятиклассник!» рассчитан для учащихся 5 классов.

Занятия проходят 1 раз в неделю по одному часу в классе, что составляет 34 часа в год.

Актуальность

Стандарты нового поколения, имеющие свое отражение и в среднем школьном звене, предполагают выпустить в жизнь подростка, способного адаптироваться социально и культурно за пределами школы, адекватно воспринимать изменяющиеся условия жизни, активно применить полученные знания и сформировавшийся опыт в дальнейшем.

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. 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.

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

Психологу приходится решать непростые задачи: ему необходимо специально организовывать ведущую для подросткового возраста деятельность, создавать в ходе выполнения этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия между детьми, между взрослым и детьми, оказывать помощь подростку в его саморазвитии, помогать педагогам и родителям находить позитивные точки соприкосновения со своими детьми и учениками.

Направление данной программы - коррекция и развитие эмоционально-личностной сферы учащихся, формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме. В целом программа способствует гармонизации отношений учащихся с окружающей средой. На занятиях они не только получают знания о том, как общаться, но и упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке. В программе коррекционно-развивающих занятий, разработанной для учащихся коррекционных классов, учтены особенности их психического и личностного развития, результаты мониторинга за прошлые годы, рекомендации ПМПК. Развивающий и оздоравливающий эффект возникает в процессе включенности подростка в коррекционную деятельность, в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых теплых взаимоотношений между ребятами и специалистом.

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.

Задачи:

- 1.Повышать общий уровень психологического и интеллектуального развития учащихся.
2. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и с окружающими.
- 3.Формировать позитивную моральную позицию подростка в социуме.
- 4.Побуждать подростков к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций, к их обсуждению и анализу.
- 5.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Обучать способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.
8. Развивать умение слушать и слышать своих собеседников.
9. Обучать учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
10. Обучать приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности.

Общая характеристика курса: в основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает четыре основных компонента.

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

Предмет: социально – личностная сфера учащихся

Основное направление программы: социальное

Методы и формы работы: лекция; фронтальная беседа; дискуссия; просмотр кинофильмов, спектакля;

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

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика, наблюдения, собеседования.

Методические рекомендации по реализации программы:

Занятия структурированы: вводная часть, основная и заключительная. Задачей вводной части является создание у обучающихся положительного эмоционального фона, хорошего настроения. В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать ход работы. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п. Содержанием основной части урока является целенаправленное развитие и коррекция личностных, поведенческих и деятельностных компонентов. Задача заключительной части урока состоит в поведении итогов занятия, обсуждении результатов работы обучающихся и тех трудностей, которые у них возникли при выполнении заданий. В качестве важной составляющей заключительной части занятия выступает рефлексия: осознание учащимися разных видов поведения, желание увидеть себя, свое мышление, свое сознание как бы «со стороны», умение контролировать свои действия и поступки.

Критерии эффективности программы. Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- снижение уровня школьной тревожности;

- умение справляться с негативными эмоциями;
- стабилизация положительного оценивания себя самого, самопринятие;
- повышение уверенности в себе и своих возможностях;
- мотивация на саморазвитие;
- повышение коммуникативной компетентности;
- активность и продуктивность учеников в деятельности: как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

Прогнозируемые результаты реализации программы:

Обучающиеся должны научиться:

- преодолевать возникающие в учебе трудности;
- планировать свою деятельность;
- контролировать собственные действия в ходе выполнения задания;
- подбирать в своей деятельности неординарные способы решений, творчески подходить к выполнению заданий;
- самостоятельно выполнять данное учителем задание;
- проявлять собственную активность в получении знаний;
- повышать общий уровень психологического и интеллектуального развития.
- позитивно относиться к своему «Я», адекватно воспринимать окружающий мир.
- отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- адекватно вести себя в различных ситуациях
- различать и описывать различные эмоциональные состояния
- справляться со страхами, обидами, гневом
- уметь справляться с негативными эмоциями
- стремиться к изучению своих возможностей и способностей.

Метапредметными результатами реализации программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Личностные УУД:

- внутренняя позиция школьника (положительное отношение к школе, чувство необходимости обучения, адекватное содержательное представление о школе, понимание необходимости самопознания и саморазвития и т.д.)
- самооценка (широта диапазона оценок, обобщение категорий оценок, представление в Я- концепции социальной роли ученика и т.д.)
- смыслообразование (сформированность познавательных, учебных мотивов, стремление к приобретению знаний).

Регулятивные УУД:

- учиться контролировать свои чувства и эмоции в отношении учителя и одноклассников
- учиться оценивать себя, свою деятельность, своевременно корректировать их
- прогнозировать последствия своих поступков,
- определять и формулировать цели в совместной, коллективной работе
- учиться высказывать своё предположение хода работы с различными источниками информации.
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок. фото)
- анализировать, делать выводы в результате самостоятельной и совместной работы в группе
- моделировать различные ситуации, устанавливать причинно-следственные связи
- усваивать разные способы запоминания информации

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться слушать собеседника, договариваться с ним и приходить к общему приемлемому решению
- учитывать разные мнения и уметь обосновывать свое, аргументировано защищая его
- учиться понимать чувства, эмоции и поступки других людей
- овладевать способами конструктивного разрешения конфликтов
- развивать потребность в общении и со сверстниками, и со взрослыми людьми.

Календарно – тематическое планирование

№	Темы занятий 1, 2 подгруппы		Кол - во часов
1		Занятие 1. Введения в мир психологии.	1
2		Занятие 2. Я – это я -1. Кто я? Какой я?	1
3		Занятие 3. Я – это я -2. Каков я на самом деле?	1
4		Занятие 4. Я – это я -3. Я индивидуальность.	1
5		Занятие 5. Я – это я -4. Посвящение себе.	1
6		Занятие 6. Я – могу -1	1
7		Занятие 7. Я – могу -2	1
8		Занятие 8. Я познаю себя.	1
9		Занятие 9. Точка опоры.	1
10		Занятие 10. Я - нужен!	1
11		Занятие 11. Я - мечтаю...	1
12		Занятие 12. Три «Я»! -1 Я – это мое прошлое.	1
13		Занятие 13. Три «Я»! -2 Я – это мое настоящее.	1
14		Занятие 14. Три «Я»! -3 Я – это мое будущее.	1
15		Занятие 15. Чувства бывают разные -1 - Мои чувства.	1
16		Занятие 16. Чувства бывают разные -2 - Чувство собственного достоинства.	1
17		Занятие 17. Чувства бывают разные -3 - Чувства вокруг.	1
18		Занятие 18. Чувства бывают разные -4 - Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
19		Занятие 19. Чувства бывают разные -5 - Стыдно ли бояться?	1
20		Занятие 20. Я и мой внутренний мир.	1
21		Занятие 21. Я в этом мире.	1
22		Занятие 22. Уникальность моего «Я»	1
23		Занятие 23. Кто в ответе за мой внутренний мир?	1
24		Занятие 24. Трудные ситуации могут научить меня...	1
25		Занятие 25. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	1
26		Занятие 26. Я и Ты. Я и окружающие.	1
27		Занятие 27. Мои друзья.	1
28		Занятие 28. Я и мои «колючки».	1
29		Занятие 29. Трудности в школе.	1
30		Занятие 30. Трудности дома.	1
31		Занятие 31. Другие культуры – другие друзья.	1
32		Занятие 32. Мы начинаем взрослеть – 1. Нужно ли человеку взрослеть?	1
33		Занятие 33. Мы начинаем взрослеть – 2. Взросление и отношения с окружающими.	1
34		Занятие 34. Мы начинаем взрослеть – 3. Мое взросление.	1
Итого			34

Список литературы:

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе. 5-6 классы», 2010г.
2. Коблик Е.Г. «Первый раз в пятый класс!», 2003.
3. Слободяник Н.П. Программа «Уроки общения для младших подростков», 2006г.
4. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. «Учим детей общению. Характер, коммуникабельность», 1997г.
5. Голубева Ю.А. «Тренинги с подростками» Программы, конспекты занятий, 2009г.
6. Сгибаева Е.П. «Классные часы в средней школе», 2005г.
7. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум, 2008г.
8. Кравцова М.М. «Дети изгой. Психологическая работа с проблемой», 2009г.