

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 99»
городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

Бедрина М.А.

(подпись)

«31» августа 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школы № 99

Мергалиева Б.А.

(подпись)

«01» сентября 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Психология здоровья»

На I и II полугодие 2022 / 2023 учебного года

Класс 5

Учитель: Чеснокова Н.С.

(Фамилия, Имя, Отчество)

Количество часов по учебному плану -34 ч в год, по 1 часу в неделю.

Составлена *Чесноковой Н.С.* на основе учебного пособия

Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)»
(название и авторы программы)

Рекомендованной (утвержденной) *МО учителей начальных классов МБОУ «Школа №99»*
г. о. Самара (протокол №1 от 30.08.2022 г.)

(кем рекомендована, утверждена, когда)

Форма организации: кружок, выставки творческих работ

Учебники и учебные пособия:

- Автор: Хухлаева О.В.
- Название: «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)»
- Издательство: «Вентана - Граф», Москва
- Год издания: 2019

Рассмотрен на заседании МО *филологии*

(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 30 » августа 2022 г.

Председатель МО

Гаврилова Ольга Владимировна

(Фамилия, Имя, Отчество)

(Подпись)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психология здоровья», для обучающихся 5 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОСООО.

Программа «Психология здоровья» разработана на основе программы развивающих занятий в 5 классе «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», Хухлаева О.В., рекомендованной Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях и программы адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!»

Актуальность. В средней школе Психология здоровья является целью психологической поддержки подростков, находящихся на этапе возрастного кризиса. В этом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и разного рода нарушений развития.

Рабочая программа групповых занятий для младших подростков с одной стороны, обеспечивает *формирование психологического здоровья* в соответствии с его трехкомпонентной структурой, а с другой — *выполняет возрастные задачи развития*.

Основные направления групповой работы по *формированию психологического здоровья*: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

- * *Аксиологическое направление* учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.
- * *Инструментальное направление* формирует умение осознавать свои чувства, понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, причины поведения, последствия своих поступков и других людей, строить жизненные планы, помогает личностной рефлексии ребенка.
- * *Потребностно-мотивационное* направление определяет наличие у подростка потребности в саморазвитии, умения сделать выбор, готовности нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление обеспечивает формирование

- * поло-ролевого поведения,
- * понимание ощущения собственной целостности, активности и жизненной силы,
- * осознания собственной ценности и компетентности,
- * осознания себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего

Цель программы:

- формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни

Задачи программы:

1. Мотивирование детей к самопознанию и познанию других людей;
2. Формирование положительной «Я» – концепции и устойчивой самооценки;
3. Формирование и развитие социально приемлемых форм поведения в обществе;
4. Развитие эмоционально-чувственной и волевой сферы личности как основы социально-психологического здоровья, позитивного отношения к жизни, гуманных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов

Изучение курса «Психология здоровья» важно с точки зрения реализации поставленных стандартом целей образования.

Принципы реализации программы:

1. «Здесь и сейчас» – разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; исключение общих, абстрактных рассуждений.
2. Персонафикация высказываний – отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».
3. Акцентирование языка чувств – избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»).
4. Активность – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.
5. Доверительное общение – искренность, открытое выражение эмоций и чувств.
6. Конфиденциальность – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы. Возможность структурировать общение в соответствии с этими принципами дают правила тренинга, которые обычно обсуждаются в группе и принимаются на первом же занятии
7. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Структурирование программного материала.

Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

По своей структуре урок делится на **вводную часть, основную и заключительную**.

- ⊗ **Задачей вводной части** является создание у учащихся определенного положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно. В качестве приема создания положительного эмоционального фона может выступить просьба учителя улыбнуться друг другу и сказать добрые слова. Важным моментом вводной части является выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности. Для каждого урока подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на данном уроке.
- ⊗ **Задания для основной части занятия** подобраны с учетом их направленности на осуществление дифференциации познавательных структур и с точки зрения удобства для коллективной работы в классе. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Для предотвращения снижения интереса учащихся к повторным выполнениям одного и того же задания обеспечивается разнообразие внешнего оформления содержания ряда заданий. Здесь реализуется принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.
- ⊗ **Задача заключительной части занятия** состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали

при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном уроке «Интересное – полезное»

Все этапы взаимосвязаны и направлены на реализацию поставленных целей и задач программы сопровождения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Психология здоровья» дает возможность школьнику познакомиться с закономерностями мира общения, особенностями коммуникации в современном мире; осознать важность другого человека в своей жизни, определить стиль собственного выбора для достижения успехов в личной и общественной жизни.

Краткая характеристика курса

В структуре курса можно выделить три смысловых блока:

Первый блок – «*Введение в психологию общения*» даёт представление о

- ⊗ навыках эффективного взаимодействия и сотрудничества;
- ⊗ осмыслении своих отношений с одноклассниками и развитие собственных коммуникативных возможностей;
- ⊗ собственном «Я» и рефлексивной позиции в сфере общения.

Сведения этого блока развивают умения школьников выстраивать коммуникацию со сверстниками и взрослыми, ориентироваться в ситуации общения.

Второй блок – «*Эмоции*» – даёт сведения о

- ⊗ роли эмоций в общении, как смена эмоций влияет на характер общения;
- ⊗ роли другого человека в смене собственных эмоций;
- ⊗ выражение своих эмоций для развития отношений;
- ⊗ развитие понимания эмоций других, формирование сопереживания и сочувствия.

Третий блок – «*Психология отношений: Ты – Я – Он/Она = Мы*» – даёт сведения о

- ⊗ причинах ссор, умению действовать согласованно;
- ⊗ содержании понятия «конфликт» и «контакт», способности эффективно взаимодействовать и сотрудничать;
- ⊗ качествах личности необходимых для эффективного сотрудничества;
- ⊗ отличии восприятия себя и тем как тебя воспринимают другие;
- ⊗ навыках невербального общения;
- ⊗ толерантных отношениях к другим, опыте, как сотрудничество, так и конкуренции.

Сведения этого блока развивают умения сотрудничать, оставаться в отношениях находясь в конкуренции или конфликте, что позволяет прояснять отношения и делает дружбу крепче.

Сведения этого блока развивают чувствительность к себе и другому, умению адекватно выражать эмоции и проявлять сопереживание.

Обучение по программе «Психология здоровья» должно опираться и на опыт школьников, приводить их к осмыслению своего и чужого опыта общения, успешному

решению практических задач, которые ставит перед школьниками жизнь. Такие творческие, продуктивные задачи – основа учебных пособий, а теоретические сведения, понятия даются лишь постольку, поскольку они необходимы для решения практических задач.

Преподавание курса основано на деятельностном подходе как основном способе получения знаний и развития коммуникативных умений – школьники анализируют примеры общения, реализуют свои высказывания в соответствии с изученными правилами.

Программа имеет большой развивающий потенциал, так как содержит достаточное количество активных форм и методов обучения для интеллектуального, эмоционально – волевого и личностного развития обучающихся. Курс занятий предлагает воспитание интереса к новым научным знаниям, имеющим значение в разных сферах жизни человека. Создаются условия для рефлексии, мотивации на самопознание, саморазвитие, условия для эффективного группового взаимодействия. Школьник начинает сознательно пользоваться эффективными приёмами учебного труда. Ребёнок получает навыки учебного сотрудничества в паре, группе, команде. Дети сознательно и активно начинают заботиться о своём здоровье, получают навыки здоровьесбережения.

Методические средства

- *Психологическая информация.* Достаточно эффективным методом, способствующим углублению их самосознания, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.
- *Интеллектуальные задания.* Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.
- *Ролевые методы.* Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.
- *Коммуникативные игры.* Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.
- *Игры, направленные на развитие воображения.* Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.
- *Задания с использованием терапевтических метафор.* Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.
- *Задания на формирование «эмоциональной грамотности».* Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

- *Когнитивные методы.* Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.
- *Дискуссионные методы.* Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

На занятиях используются следующие **приемы**:

- ✓ творческие задания,
- ✓ реверсированная мозговая атака,
- ✓ ассоциации,
- ✓ коллективная запись,
- ✓ эвристические вопросы,
- ✓ приемы, способствующие удержанию внимания:
 - динамичность;
 - наглядность;
 - неофициальность;
 - прямое обращение к аудитории, диалог;
 - использование неожиданной информации;
 - сопоставление всех «за» и «против»; юмор

Компоненты здоровьесберегающих технологий: *психогимнастика, релаксация.*

Используются следующие формы обучения: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, в малых и больших группах.

Групповая форма работы наиболее успешно происходит нейтрализация психологического барьера, как правило, имеющегося у учащихся, что позволяет детям чувствовать себя равным членом группы и способствует формированию «Я-Концепции», стрессоустойчивости, адекватной самооценки к различным психологическим факторам, формированию. Групповая работа также предоставляет возможность для развития коммуникативных навыков и навыков общения, необходимых для установления дружественных и деловых контактов с взрослыми и сверстниками

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с планом внеурочной деятельности курс «*Психология здоровья*» реализует спортивно-оздоровительное направление, предназначен для обучающихся 5 класса. Программа рассчитана на 1 учебный год, включает в себя 34 часа внеурочной деятельности. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 5 класса. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности физического, психологического и социального здоровья.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Эти результаты в обобщенном виде можно охарактеризовать с точки зрения достижения установленных стандартом требований к результатам обучения учащихся:

* на уровне **личностных результатов**

- з *«овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире»;*
- з *«развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе»;*
- з *«развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей» и т.д.;*

* на уровне **метапредметных результатов**

- з *«овладение навыками коммуникации в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации»;*
- з *«овладение рефлексией и саморегуляцией»;*
- з *«готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий»;*
- з *«соблюдение нормы информационной избирательности, этики и этикета»;* и т.д.;

Курс *«Психология здоровья»* помогают решению задач, которые ставятся новым стандартом при обучении литературному чтению.

Безусловно, результаты курса достигаются учащимися постепенно, при освоении ими программы обучения в каждом классе. Охарактеризуем эти результаты для 5 класса.

Личностными результатами изучения курса *«Психологическое здоровье»* является формирование следующих умений:

- ⊗ *осознавать* себя пятиклассником, свое личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- ⊗ *осознавать* границы того, «что я знаю» и «что я незнаю», стремление преодоление разрыва между этими областями;
- ⊗ *оценивать* усвоенное содержание исходя из социальных и личностных ценностей;
- ⊗ *отделять* оценку поступка от оценки человека;
- ⊗ *признавать* расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, мнениями;
- ⊗ *строит* отношения с людьми других мировоззрений.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- ⊗ *делать* выводы в результате работы класса;
- ⊗ *осуществлять* подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков и их синтез;
- ⊗ *планировать* свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
- ⊗ *оценивать* правильность выполнение действий на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- ⊗ *использовать* адекватные речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- ⊗ *в инициативном сотрудничестве* допускать возможность существования у людей различных точек зрения;
- ⊗ *делать простые выводы и обобщения* в результате совместной работы класса;
- ⊗ *находить* аргументы, факты, отстаивая свое мнение;
- ⊗ *уважать* позицию другого, идти на взаимные уступки, влиять на поведение друг друга.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

Критериями эффективности программы являются:

- ⊗ 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).

Объективными методами измерения эффективности программы служат **диагностические опросные методы**.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

5 КЛАСС (34 ЧАСа)

I. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (6 ЧАСОВ)

1. Введение в психологию общения (5 часов)

Создание игровой атмосферы для общения друг с другом. Познакомиться с правилами школьной жизни и социальной позицией пятиклассника. Мотивировать учащихся на познание самих себя.

2. Стартовая диагностика (1 час).

II. ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)

1. Я и мой внутренний мир (7 часов)

Изучение эмоционального мира, осознание своих эмоций. Обозначение эмоций и понимание их через жесты. Дифференцированность различных эмоций и их выражение через рисунок.

III. ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ (20 ЧАСОВ)

1. Конфликты и их роль в усилении Я (10 часов)

Причины возникновения ссор. Качества необходимые для эффективного взаимодействия. Я в глазах других. Развитие коммуникативных способностей. Особенности отношений с представителями противоположенного пола.

2. Я и ТЫ (4 часа)

Навыки совместной деятельности. Работа в команде. Правила доброжелательного и эффективного общения. Развитие понимания сходства и различий между людьми. Каждый человек уникален и индивидуален.

3. Мы начинаем меняться(6 часов)

Уверенное поведение. Уважение к другим людям. Постановка целей.

IV. ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)

1. Заключение. Итоговая диагностика. (1 час)

Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 КЛАСС

| № п/п | Наименование блока, раздела и тем | Часы учебного времени | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|--|--|-----------------------|--|
| I. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (7 ЧАСОВ): <ul style="list-style-type: none">• ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ (6 ЧАСОВ)• СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС) | | | |
| 1 | Создание группы. Сплочение коллектива. Здравствуй 5 класс! <i>Стартовая диагностика</i> | 1 | Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания. Диагностические задания на выявление уровня развития личностных УУД. <i>Уметь</i> создавать игровую атмосферу Игры на приветствие, на активизацию словаря и |

| | | | |
|---|------------------------------------|---|---|
| | | | речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания. Диагностические задания на выявление уровня развития метапредметных УУД. <i>Уметь</i> поддерживать рабочую активную позицию |
| 2 | Находим друзей | 1 | Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на общение. <i>Уметь</i> видеть ситуацию с разных сторон |
| 3 | Узнай свою школу | 1 | Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, на развитие рефлексии. Ролевая игра. Интеллектуальные задания. <i>Использовать</i> важные личностные качества для выстраивания отношений. |
| 4 | Что поможет мне учиться? | 1 | Психологические игры на сотрудничество. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания. <i>Уметь</i> смотреть в будущее и ставить перед собой цели школьных достижений |
| 5 | Легко ли быть учеником? | 1 | Игры-задания на конструктивное взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания. Ролевая игра. <i>Делать простые выводы и обобщения</i> в результате совместной работы класса |
| 6 | Трудно ли быть настоящим учителем? | 1 | Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Ролевая ситуация. Итоговый круг. <i>Делать простые выводы и обобщения</i> в результате совместной работы |

II. ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)
1. Я МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР (7 ЧАСОВ)

| | | | |
|----|--|---|--|
| 7 | Каждый видит мир и чувствует его по-своему | 1 | Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор.Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Уметь</i> применять знания внутреннего мира для созданий отношений. <i>Подчеркнуть</i> ответственность человека за свои чувства и мысли |
| 8 | Чувства бывают разными | 1 | Психологическая информация.Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии.Групповая дискуссия. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Знать</i> словарь чувств. <i>Уметь</i> изображать чувства. <i>Развивать</i> интерес для познания самих себя. <i>Контролировать</i> эмоциональные состояния. <i>Развивать</i> адекватное самовыражение |
| 9 | Стыдно ли бояться? | 1 | Игры на групповое взаимодействие.Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Понимать</i> , что все люди в той или иной ситуации испытывают страх. <i>Составлять</i> целостный образ «Я». <i>Контролировать</i> эмоциональные состояния. <i>Развивать</i> адекватное самовыражение |
| 11 | Чего я боюсь? | 1 | Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие.Задания с использованием терапевтических метафор.Групповая дискуссия. Ролевая игра. <i>Применять</i> самоанализ, рефлексию |
| 12 | Любой внутренний мир ценен и уникален | 1 | Психологические примеры. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальноеобщение. Групповая дискуссия. <i>Понимать</i> собственный внутренний мир. <i>Подчеркнуть</i> ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. <i>Понимать</i> , что внутренний мир – это отражение индивидуальности. <i>Знать</i> что такое «Я зеркальное». |
| 13 | Работа с | 1 | Психологическая информация.Игры на |

| | | | |
|---|-------------------------------------|---|--|
| | негативными переживаниями | | приветствие, на невербальное общение. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Уметь</i> наблюдать за проявлением своих эмоций. <i>Понимать</i> собственные и чужие эмоции |
| 14 | Сила внутри меня | 1 | Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. <i>Понимать</i> собственные и чужие эмоции. <i>Дифференцировать</i> разные эмоции |
| III. ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА = МЫ (20 часов): 1. КОНФЛИКТЫ И ИХ РОЛЬ В УСИЛЕНИИ «Я» (10 ЧАСОВ) | | | |
| 15 | Конфликты в школе, дома, на улице | 1 | Психологическая информация. Работа со словарями, игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. Групповая дискуссия. <i>Осознавать</i> причины ссор |
| 16 | Способы поведения в конфликте | 1 | Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. <i>Находить</i> различие между само восприятием и межличностным восприятием |
| 17 | Трудные ситуации могут научить меня | 1 | Слушание и анализ сказки, игры на развитие рефлексии, самопрезентация. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания. <i>Находить</i> конструктивное разрешение в конфликте |
| 18 | Конфликт или взаимодействие - 1 | 1 | Коммуникативные игры. Самопрезентация, ассоциации, изобразительная деятельность, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Выстраивать</i> отношения через половое |

| | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|---|--|
| | | | различие |
| 19 | Конфликт или взаимодействие - 2 | 1 | Коммуникативные игры. Театр рук, этюды на выражение эмоций, слушание и анализ сказки, ролевые игры. Когнитивная игра. Групповая дискуссия. <i>Выстраивать</i> отношения через половое различие |
| 20 | Что такое одиночество? | 1 | Ролевая игра, игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Уметь</i> создавать дружеские отношения |
| 21 | Нужно ли человеку меняться? | 1 | Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, ролевые игры на разрешение конфликтов. Групповая дискуссия. Ролевая игра. <i>Уметь</i> создавать дружеские отношения |
| 22 | Конструктивное разрешение конфликта | 1 | Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Интеллектуальные задания. Ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. <i>Находить</i> конструктивное разрешение в конфликте |
| 23 | Конфликт как возможность развития | 1 | Коммуникативные игры. Психогимнастика, слушание и анализ сказки, ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания. <i>Находить</i> конструктивное разрешение в конфликте |
| 24 | Учимся договариваться | 1 | Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Уметь</i> создавать дружеские отношения |
| 2. Я И ТЫ (4 ЧАСА) | | | |
| 25 | Я и мои друзья | 1 | Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные |

| | | | |
|--|---------------------------------|---|---|
| | | | <p>игры. Упражнения на развитие рефлексии, игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Работа со сказкой.</p> <p><i>Понимать</i> ценность общения с друзьями, роль дружбы в жизни человека</p> <p><i>Уметь</i> работать в команде</p> |
| 26 | У меня есть друг | 1 | <p>Игры на групповое взаимодействие, слушание и ан</p> <p>Ролевая игра.</p> <p>Групповая дискуссия.</p> <p><i>Обсудить</i> проблемы подростковой дружбы.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> друг с другом на основе сходств и различий</p> <p><i>Находить</i> сходные характеристики между людьми</p> <p><i>Уметь</i> замечать положительные черты характера у друга, формировать их у себя</p> |
| 27 | Я и мои колючки | 1 | <p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Когнитивная игра. Работа со сказкой, изобразительная деятельность. Игры на развитие рефлексии. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p><i>Уметь</i> оценивать собственные поступки.</p> <p><i>Выявлять</i> у себя качества дружелюбия и недружелюбия</p> |
| 28 | Что такое одиночество? | 1 | <p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра, изобразительная деятельность. Работа со сказкой. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p><i>Понимать</i>, что одиночество – это результат негативного восприятия себя и окружающих.</p> <p><i>Уметь</i> давать поддержку другому человеку</p> |
| 3. МЫ НАЧИНАЕМ МЕНЯТЬСЯ (6 ЧАСОВ) | | | |
| 29 | Зачем нужна уверенность в себе? | 1 | <p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра. Групповая дискуссия. Работа со сказкой.</p> <p><i>Уметь</i> отличать уверенного человека от неуверенного.</p> |
| 30 | Источники уверенности в себе | 1 | <p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая</p> |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | | | <p>дискуссия.</p> <p><i>Осознавать</i> свои качества, <i>повышать</i> самооценку.</p> <p><i>Уметь</i> отличать уверенного человека от неуверенного</p> |
| 30 | Неуверенный в себе человек | 1 | <p>Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p>Ролевая ситуация. Интеллектуальные задания.</p> <p><i>Уметь</i> отличать уверенного человека от неуверенного</p> |
| 31 | Уверенность и уважение к другим | 1 | <p>Психологическая информация. Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Когнитивная игра. Групповая дискуссия.</p> <p><i>Уметь</i> выстраивать отношения через уважение к другому человеку</p> |
| 32 | Уверенность в себе и непокорность | 1 | <p>Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность.</p> <p>Групповая дискуссия.</p> <p><i>Уметь</i> выстраивать отношения через уважение к другому человеку</p> |
| 33 | Ставим цели | 1 | <p>Психологическая информация. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p><i>Уметь</i> ставить перед собой цели в рамках школьного обучения</p> <p><i>Знать</i> что такое средства, способы достижения цели.</p> <p><i>Уметь</i> трансформировать мечту в цель</p> |
| IV. ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС) | | | |
| 1. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС) | | | |
| 34 | Диагностика динамики развития УУД | 1 | <p>Интеллектуальные и когнитивные задания. Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД</p> |
| Итого: | | 35 | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
5 КЛАСС**

| № п/п | Наименование блока, раздела и тем | Часы учебного времени | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся | Дата проведения занятия |
|--|--|-----------------------------|--|-------------------------------|
| I. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (7 ЧАСОВ): <ul style="list-style-type: none"> • ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ (6 ЧАСОВ) • СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС) | | | | |
| 1 | <p style="text-align: center;">Создание группы. Сплочение коллектива. Здравствуй 5 класс! Стартовая диагностика</p> | 1 | <p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация.</p> <p>Интеллектуальные задания.</p> <p>Диагностические задания на выявление уровня развития личностных УУД.</p> <p><i>Уметь</i> создавать игровую атмосферу</p> <p>Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания.</p> <p>Диагностические задания на выявление уровня развития метапредметных УУД.</p> <p><i>Уметь</i> поддерживать рабочую активную позицию</p> | |
| 2 | Находим друзей | 1 | <p>Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на общение.</p> <p><i>Уметь</i> видеть ситуацию с разных сторон</p> | |
| 3 | Узнай свою школу | 1 | Игры на приветствие, на | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | | <p>активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, на развитие рефлексии. Ролевая игра. Интеллектуальные задания.</p> <p><i>Использовать</i> важные личностные качества для выстраивания отношений.</p> | |
| 4 | Что поможет мне учиться? | 1 | <p>Психологические игры на сотрудничество. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания.</p> <p><i>Уметь</i> смотреть в будущее и ставить перед собой цели школьных достижений</p> | |
| 5 | Легко ли быть учеником? | 1 | <p>Игры-задания на конструктивное взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания.</p> <p>Ролевая игра.</p> <p><i>Делать простые выводы и обобщения</i> в результате совместной работы класса</p> | |
| 6 | Трудно ли быть настоящим учителем? | 1 | <p>Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Ролевая ситуация. Итоговый круг.</p> <p><i>Делать простые выводы и обобщения</i> в результате совместной работы</p> | |
| <p>II. ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)</p> <p>1. Я МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР (7 ЧАСОВ)</p> | | | | |
| 7 | Каждый видит мир и чувствует его по-своему | 1 | <p>Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> | |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|--|
| | | | <p><i>Уметь</i> применять знания внутреннего мира для созданий отношений.</p> <p><i>Подчеркнуть</i> ответственность человека за свои чувства и мысли</p> | |
| 8 | Чувства бывают разными | 1 | <p>Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Групповая дискуссия. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p><i>Знать</i> словарь чувств.</p> <p><i>Уметь</i> изображать чувства.</p> <p><i>Развивать</i> интерес для познания самих себя.</p> <p><i>Контролировать</i> эмоциональные состояния.</p> <p><i>Развивать</i> адекватное самовыражение</p> | |
| 10 | Стыдно ли бояться? | 1 | <p>Игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.</p> <p><i>Понимать</i>, что все люди в той или иной ситуации испытывают страх.</p> <p><i>Составлять</i> целостный образ «Я».</p> <p><i>Контролировать</i> эмоциональные состояния.</p> <p><i>Развивать</i> адекватное самовыражение</p> | |
| 11 | Чего я боюсь? | 1 | <p>Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Ролевая игра.</p> <p><i>Применять</i> самоанализ, рефлексия</p> | |
| 12 | Любой внутренний мир ценен и уникален | 1 | <p>Психологические примеры. Слушание и анализ сказки,</p> | |

| | | | | |
|---|------------------------------------|---|--|--|
| | | | <p>упражнения на невербальное общение. Групповая дискуссия.</p> <p><i>Понимать</i> собственный внутренний мир.</p> <p><i>Подчеркнуть</i> ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.</p> <p><i>Понимать</i>, что внутренний мир – это отражение индивидуальности.</p> <p><i>Знать</i> что такое «Я зеркальное».</p> | |
| 13 | Работа с негативными переживаниями | 1 | <p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия.</p> <p><i>Уметь</i> наблюдать за проявлением своих эмоций. <i>Понимать</i> собственные и чужие эмоции</p> | |
| 14 | Сила внутри меня | 1 | <p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия.</p> <p><i>Понимать</i> собственные и чужие эмоции.</p> <p><i>Дифференцировать</i> разные эмоции</p> | |
| <p>III. ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ (20 часов):</p> <p>1. КОНФЛИКТЫ И ИХ РОЛЬ В УСИЛЕНИИ «Я» (10 ЧАСОВ)</p> | | | | |
| 15 | Конфликты в школе, дома, на улице | 1 | <p>Психологическая информация. Работа со словарями, игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. Групповая дискуссия.</p> <p><i>Осознавать</i> причины ссор</p> | |
| 16 | Способы поведения в конфликте | 1 | <p>Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое</p> | |

| | | | | |
|----|--|----------|---|--|
| | | | взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. <i>Находить</i> различие между само восприятием и межличностным восприятием | |
| 17 | Трудные ситуации могут научить меня | 1 | Слушание и анализ сказки, игры на развитие рефлексии, самопрезентация. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания. <i>Находить</i> конструктивное разрешение в конфликте | |
| 18 | Конфликт или взаимодействие - 1 | 1 | Коммуникативные игры. Самопрезентация, ассоциации, изобразительная деятельность, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Выстраивать</i> отношения через половое различие | |
| 19 | Конфликт или взаимодействие - 2 | 1 | Коммуникативные игры. Театр рук, этюды на выражение эмоций, слушание и анализ сказки, ролевые игры. Когнитивная игра. Групповая дискуссия. <i>Выстраивать</i> отношения через половое различие | |
| 20 | Что такое одиночество? | 1 | Ролевая игра, игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Уметь</i> создавать дружеские отношения | |
| 21 | Нужно ли человеку меняться? | 1 | Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, ролевые | |

| | | | | |
|---------------------------|--|----------|--|--|
| | | | <p>игры на разрешение конфликтов. Групповая дискуссия. Ролевая игра.</p> <p><i>Уметь</i> создавать дружеские отношения</p> | |
| 22 | Конструктивное разрешение конфликта | 1 | <p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки.</p> <p>Интеллектуальные задания.</p> <p>Ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра.</p> <p><i>Находить</i> конструктивное разрешение в конфликте</p> | |
| 23 | Конфликт как возможность развития | 1 | <p>Коммуникативные игры. Психогимнастика, слушание и анализ сказки, ролевая игра.</p> <p>Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания.</p> <p><i>Находить</i> конструктивное разрешение в конфликте</p> | |
| 24 | Учимся договариваться | 1 | <p>Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p><i>Уметь</i> создавать дружеские отношения</p> | |
| 2. Я И ТЫ (4 ЧАСА) | | | | |
| 25 | Я и мои друзья | 1 | <p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Упражнения на развитие рефлексии, игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Работа со сказкой.</p> <p><i>Понимать</i> ценность общения с друзьями, роль дружбы в жизни человека</p> | |

| | | | | |
|--|--|----------|---|--|
| | | | <i>Уметь</i> работать в команде | |
| 26 | У меня есть друг | 1 | Игры на групповое взаимодействие, анализ сказки. Ролевая игра. Групповая дискуссия. <i>Обсудить</i> проблемы подростковой дружбы. <i>Взаимодействовать</i> друг с другом на основе сходств и различий <i>Находить</i> сходные характеристики между людьми <i>Уметь</i> замечать положительные черты характера у друга, формировать их у себя | |
| 27 | Я и мои колючки | 1 | Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Когнитивная игра. Работа со сказкой, изобразительная деятельность. Игры на развитие рефлексии. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Уметь</i> оценивать собственные поступки. <i>Выявлять</i> у себя качества дружелюбия и недружелюбия | |
| 28 | Что такое одиночество? | 1 | Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра, изобразительная деятельность. Работа со сказкой. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Понимать</i> , что одиночество – это результат негативного восприятия себя и окружающих. <i>Уметь</i> давать поддержку другому человеку | |
| 3. МЫ НАЧИНАЕМ МЕНЯТЬСЯ (6 ЧАСОВ) | | | | |
| 29 | Зачем нужна уверенность в себе? | 1 | Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра. Групповая дискуссия. Работа со сказкой. | |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | | <i>Уметь</i> отличать уверенного человека от неуверенного. | |
| 30 | Источники уверенности в себе | 1 | Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия. <i>Осознавать</i> свои качества, <i>повышать</i> самооценку. <i>Уметь</i> отличать уверенного человека от неуверенного | |
| 30 | Неуверенный в себе человек | 1 | Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» Ролевая ситуация. Интеллектуальные задания. <i>Уметь</i> отличать уверенного человека от неуверенного | |
| 31 | Уверенность и уважение к другим | 1 | Психологическая информация. Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Когнитивная игра. Групповая дискуссия. <i>Уметь</i> выстраивать отношения через уважение к другому человеку | |
| 32 | Уверенность в себе и непокорность | 1 | Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия. <i>Уметь</i> выстраивать отношения через уважение к другому человеку | |
| 33 | Ставим цели | 1 | Психологическая информация. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Уметь</i> ставить перед собой цели в рамках школьного обучения <i>Знать</i> что такое средства, способы достижения цели. | |

| | | | | |
|--|--|-----------|--|--|
| | | | Уметь трансформировать мечту в цель | |
| IV. ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС) | | | | |
| 1. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС) | | | | |
| 34 | Диагностика динамики развития УУД | 1 | Интеллектуальные и когнитивные задания. Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД | |
| Итого: | | 34 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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» 2008 год. 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

Приложение: Конспекты занятий 1-3.

ЗАНЯТИЕ 1

ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ЗАНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЕЙ?

«Что такое ПСИХОЛОГИЯ». Ведущий сообщает учащимся о начале занятий, спрашивает, известно ли им слово «психология», и, получив утвердительный ответ, предлагает подумать над тем, зачем ее нужно изучать. Как правило, ребята говорят о том, что психология нужна, чтобы быть спокойными, успешными, уметь общаться. Ведущий подводит их к выводу, что знание психологии необходимо человеку, чтобы быть счастливым.

«Счастье — это...»

Подросткам раздаются тетради для занятий по психологии и предлагается в течение трех минут придумать как можно больше вариантов окончаний к началу предложения «Счастье — это...». Затем участники читают свои варианты, доказывают необходимость для счастливой жизни выбранных ими параметров (хорошая работа, дружная семья, быть отличником и т.п.). Ведущий подводит детей к выводу, что счастье каждый понимает по-своему, но есть и общие моменты в понимании счастья: получение радости от того, что ты живешь на Земле; твоя необходимость, полезность окружающим; хорошее здоровье.

«Рисунок счастливого человека». Подростки рисуют счастливого человека и обсуждают рисунки.

Занятие 2.

Здравствуй, пятый класс!

Цели:

- дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности;
- помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.

Материалы:

- таблички с ответами «да»©, «нет»©, «иногда»© (для упражнения «Найди того, кто...»);
- мяч (для упражнения «Игра с мячом»);

Приветствие

Разминка

Упражнение «Прошепчи имя»

Скажите следующее: *«Все вы стали учениками средней школы. В классе появились новые ребята. Предлагаю вам познакомиться поближе, лучше узнать друг друга. Уберите в сторону стулья, чтобы в классе было достаточно свободного места. Начните бродить по классу... При этом подходите к разным детям и шепчите им на ушко сначала свое, а затем их имя... Теперь остановитесь, пожалуйста. Когда по моей команде вы снова начнете ходить по классу, прошепчите другому на ушко самое приятное, что случилось с вами вчера. Начали!».*

Упражнение заканчивается, после того как каждый ребенок пообщается со всеми участниками.

Работа по теме занятия

Упражнение «Найди того, кто...»

Развесьте таблички с ответами на разные стены классной комнаты.

Скажите следующее: *«Сейчас я буду зачитывать разные утверждения. Если вы согласитесь с услышанным утверждением, то должны будете подойти к табличке, на которой написан ответ "да" и нарисована веселая рожица, если не согласитесь, — подойдете к табличке с ответом "нет" (на ней изображена грустная рожица). Есть еще третий вариант ответа — "иногда, не всегда" (на табличке нарисована недоумевающая рожица), если он подходит вам больше всего, то встаньте около этой таблички».*

Зачитайте следующие утверждения:

- Я люблю путешествовать.
- Мое настроение похоже сегодня на осенний теплый, солнечный денек.
- Я регулярно чищу зубы.
- Я плачу, когда смотрю печальные фильмы.
- Я верю в равные права мальчиков и девочек.
- Мне нравится слушать музыку.
- В прошлом месяце я прочел новую книгу.
- Я играю на музыкальном инструменте.
- Я говорю на иностранном языке.
- Я — учащийся 5 «А» класса. "
- Я не люблю учиться.

- Я не люблю домашние задания.
- Я умею постоять за себя.
- Я — добрый (веселый).
- Я надеюсь навести порядок в своем столе.
- Мне здесь нравится.
- У меня есть друзья в классе.

После каждого утверждения оставляйте достаточно времени, чтобы ребята успели переместиться к нужной табличке, посмотреть, кто ответил на вопрос так же как они, а кто — по-другому. Спрашивайте детей, почему они выбрали тот или иной ответ.

Упражнение «Прощание с начальной школой»

В ходе выполнения этого упражнения дети вспоминают приятные моменты учебы в начальной школе, свои успехи и достижения.

Скажите следующее: *«Сегодня я предлагаю вспомнить все то, что ярко запомнилось вам в начальной школе. Что из прошлого вы хотели бы "взять с собой", чтобы чувствовать себя уютно и комфортно? Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию.*

Вспомни свой самый первый день в школе: ты нарядный и красивый, в руках у тебя цветы, на душе радостно и немного тревожно, но зато чувствуешь себя по-настоящему взрослым. Звенит первый звонок. Тыходишь в класс, в котором тебе предстоит учиться три года. Что это за кабинет? Вспомни его в мельчайших подробностях. Кругом новые ребята — среди них твои будущие друзья. Вспомни, как ты выбрал себе место за партой, где в классе находилась твоя парта? Вспомни свою первую тетрадь и "Букварь" и, конечно, первую похвалу, полученную от учителя. Кто был первым другом, кто так часто помогал тебе? Вспомни любую ситуацию успеха за три года учебы в начальной школе. Когда ты чувствовал себя уверенно, смело?.. Когда тебе было радостно, интересно? Может, это был какой-то праздник, утренник, или поход, или дело, которое тебе удалось выполнить очень хорошо? А может быть, мама после родительского собрания похвалила тебя за успехи, за отличные оценки. Что ты тогда чувствовал? Вспомнил?

А теперь постепенно возвращайся обратно. Ты снова здесь, в нашем классе. Как только будешь готов, открой глаза...

Кто хочет поделиться с нами своими впечатлениями, тем, что вспомнилось?».

Дайте возможность высказаться каждому ребенку, а затем скажите: *«Запомните чувства успеха и уверенности, радости от учебы, все хорошее, что было в начальной школе, и пусть эти чувства помогают вам учиться в пятом классе».*

Упражнение «Игра с мячом»

Упражнение способствует прояснению личной мотивации обучения в средней школе, осознанию своих целей.

Предложите детям, передавая мяч друг другу в произвольном порядке, продолжить фразу: *«Я хочу, чтобы в пятом классе я...».* Ответы могут быть самыми разными.

Обсуждение итогов занятия

Пусть участники скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными.

Домашнее задание

Найдите свою фотографию, где вы изображены в раннем детстве. Наверняка вы были чудесными малышами. Приклейте эту фотографию в серединку листа, в солнечный круг, получится «портрет в лучах солнца» (в крайнем случае, если дети не найдут фотографии, они могут нарисовать «автопортрет»). Не показывайте фотографию до следующего занятия никому из ребят своего класса. Задумка состоит в том, что каждый из вас должен будет угадать того, кто изображен на том или ином солнышке.

Занятие 3.

Находим друзей

Цели:

- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;
- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;
- повысить самооценку детей.

Материалы:

- мяч (для упражнений «Что я люблю делать» и «Настоящий друг»);
- «портреты в лучах солнца» с фотографиями или автопортретами детей;

- плакаты, на которых крупно написаны пословицы и поговорки о дружбе (для оформления помещения).

Приветствие

Разминка

Упражнение «Что я люблю делать»

Скажите следующее: *«В школе мы все собираемся вместе, здесь нас ждут друзья, учителя. Каждый из вас — интересная личность, достойная уважения, каждый вносит собственный вклад в наши отношения, в дела класса.»*

Передавая мяч друг другу, назовите свое имя и скажете о том, что каждый из вас любит делать и что у вас хорошо получается. Можно также сказать о том, чему вы могли бы обучить других ребят».

После того как все участники выскажутся, они могут сказать друг другу о том, чему каждый из них хотел бы научиться у других.

Работа по теме занятия

Упражнение «Найди меня»

Соберите и развесьте на школьной доске принесенные детьми «солнышки» с фотографиями. Попросите детей определить, кто есть кто. Выберите любую фотографию, и пусть каждый участник даст свой вариант ответа. После этого изображенный на фотографии ребенок называет себя. Затем по очереди покажите остальные фотографии. В конце упражнения дети подписывают свои «солнышки». Обязательно произнесите добрые слова в адрес каждого ребенка.

Упражнение «Настоящий друг»

Это упражнение поможет детям осознать, какие качества ценятся в дружбе. Скажите следующее: *«Каждый человек в течение своей жизни приобретает и теряет друзей. Дружба доставляет много радости, но иногда она может приносить страдания. Дружеские отношения постоянно меняются по мере того как растем и меняемся мы сами, появляются новые друзья, иногда исчезают старые. Друзей не бывает много; хотя отношения могут быть добрыми и теплыми со всеми одноклассниками, лишь некоторым мы доверяем свои проблемы и переживания».*

Попросите каждого ребенка, передавая мяч другому, закончить предложение: «Друг — это тот, кто...». Выпишите на доску качества, которые предлагают дети, и спросите, почему они считают важными именно эти качества.

Попросите желающих рассказать о своем настоящем друге и представить его группе, например:

«Привет! Я бы хотел познакомить вас со своим другом — Светланой. Она наша соседка, и я знаю ее очень давно. Она готовит самое лучшее печенье в мире и приглашает меня в гости. Мы с ней много разговариваем, а еще ходим вместе гулять. Она очень добрая и веселая».

Дискуссия на тему занятия

1. Как вы думаете, что важнее всего в дружбе?
2. Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, ему (ей) больше всего в тебе нравится, как ты думаешь, что именно он сказал бы?
2. А если бы этот человек захотел сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чем он сказал бы?
3. Что мешает дружбе?
3. Каким образом дружба может изменяться в зависимости от времени, при различных обстоятельствах?
4. Как можно познакомиться с новыми детьми и улучшить отношения с давними друзьями?

Эта тема особенно актуальна для классов, где дети находятся в конкурентных отношениях (например, для гимназических классов, в которые дети попадают в результате жесткого отбора). В таких случаях дети обычно борются за внимание со стороны учителя, за оценку. Соперничество друг с другом, особенно в учебной деятельности, приводит к обидам, ссорам, вспышкам гнева. В таких классах следует уделять особое внимание формированию навыков взаимодействия, развитию способности понимать себя и другого.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Это упражнение поможет детям научиться принимать другого человека и находить в нем положительные качества.

Попросите детей взять свои «портреты в лучах солнца»: и написать на двух-трех лучиках солнышка свои достоинства и положительные качества. После этого попросите их передать свои портреты соседу слева. Он, а затем и каждый последующий в круге, должен дополнить список хороших качеств изображенного на фотографии ученика, записывая эти качества на оставшихся лучиках.

Необходимо учесть, что сильные стороны в другом ребенке дети находят быстро, иногда труднее обстоит дело с поиском собственных достоинств. Бывает, что дети пишут что-то обидное, в этом случае следует еще раз напомнить инструкцию и оказать поддержку ребенку, на портрете которого появилась задевающая надпись. Поскольку дети пишут медленно, следует отвести на выполнение этого упражнения достаточно времени.

Обсуждение итогов занятия

Обсудите действия и чувства всей группы. Пусть участники скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными.

Домашнее задание

1. В течение недели попробуйте, воспользовавшись знаниями, полученными на этом занятии, найти новых друзей и улучшить отношения со старыми знакомыми. На следующем занятии желающие смогут рассказать о том, как им удалось сделать это.

2. Подумайте, какое название и какой девиз можно дать нашей группе.

3. Придумайте и напишите на «портрете в лучах солнца» свой личный девиз.

Прощание