

**Министерство образования и науки Хабаровского края**  
**Краевое государственное автономное общеобразовательное учреждение**  
**«Краевой центр образования»**

**«Рассмотрено»**  
на заседании методического  
объединения учителей  
метод. центр  
направление  
Протокол № 1  
от «21» августа 2017 года  
Руководитель методического  
объединения И.Р. (Ф.И.О.)  
подпись

**«Согласовано»**  
Руководитель  
УПО ООО и СОО  
И.В. Ланская  
Н.В. Ланская  
от «21» августа 2017 года

**«Утверждено»**  
Решением Педагогического совета  
протокол № 1 от 21.08.17  
председатель Педагогического  
совета Э.В. Шамонова  
«21» 08 2017 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Я взрослый (час психолога)»**  
предмет

**для 5-6 классов**

**0,5 часа в неделю (всего 17 часов в год)**

**Автор составитель:**

**Педагог-психолог: Гамануха И.С.**

**2017/2019**

**г. Хабаровск**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы «Жизненные навыки» под редакцией С.В.Кривцовой. Уроки психологии в 5-6 классе составлена на основании учебного пособия: Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы. / Под ред. С. В. Кривцовой, 2012 г., Генезис, Москва.

На реализацию программы отводится 2 года по 0,5 часа в неделю, всего 17 часов в год, 34 часа на реализацию всей программы.

**Актуальность:** курс актуален для адаптации учащихся 11-13 лет к средней школе при переходе из начальной школы, повышения самооценности личности, разрешения конфликтных ситуаций, проблем взросления, толерантности и взаимодействия.

**Цель программы:** создание среды психологической безопасности, развитие умения выстроить доверительные отношения с людьми, закрепление и развитие основных жизненных умений, приобретенные в начальной школе.

### **Задачи:**

1. создать в рамках образовательного учреждения психологически безопасное место, где чувства и потребности ребенка будут иметь первостепенное значение;
2. дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя;
3. создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;
4. создать условия для развития навыков разрешения конфликтов;
5. передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Отличительными особенностями программы «Жизненные навыки» является то, что она посвящена тому, как устроена жизнь, как происходит в процесс взросление и чему в этот период учится ребенок. 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, сложности в адаптации при переходе из начальной школы, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В ходе реализации программы, создаются условия, которые помогут младшим подросткам адаптироваться к миру, лучше узнать и понять себя, освоить жизненные навыки и социальные умения. Под руководством педагога-психолога дети 11-13лет в течение всего года, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и отношений. Занятия проводятся в тренинговой форме.

## Планируемые результаты

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

К концу изучения курса у учащихся будут сформированы универсальные учебные действия: личностные УУД, метапредметные УУД, предметные УУД.

### **Учащиеся научатся:**

- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

- В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.

- Учиться высказывать свое мнение;
- Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир;
- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста); совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

**Учащиеся могут научиться:**

- Принимать самого себя и других людей;
- Развивать чувства переживания и сочувствия;
- Умения идти на компромисс;
- Навыки саморегуляции;
- Умения различать типы темперамента;
- Позитивного самоотношения при обогащении черт характера

### **Содержание курса в пятом классе**

**Содержание курса состоит из 5 тем:**

**Тема 1. Я – ты – группа** (3 занятия). В рамках этой темы ставится несколько задач: создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы. Именно в этой теме собраны те идеи, умения, благодаря которым можно обращаться к остальным темам программы.

**Тема 2. Мы – пятиклассники!** (4 занятия) В процессе занятий ребятам предлагается честно взглянуть на изменившуюся ситуацию и самим определить отношение к ней. Какие-то изменения им нравятся, какие-то не очень, и чтобы двигаться дальше, важно определить свое отношение к происходящему, понять, что им хотелось бы изменить и какие ресурсы они могут использовать. Вся работа по этой теме направлена на поиск таких ресурсов. В процессе работы у ребят есть возможность найти безопасное место в школе, чтобы в изменившемся мире, полном забот и тревог, было на что опереться, куда прийти или хотя бы обратиться мысленным взором. Также обращаем внимание ребят на ценность их собственного опыта обучения в этой школе.

**Тема 3. Учимся общаться** (3 занятия). В эту тему включены развивающие игры и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности. Задача этой темы – дать ребятам возможность на своем опыте испытать, как возникает непонимание между партнерами по общению, увидеть своими глазами, как искажается информация. Подростки учатся понимать, какие барьеры в общении возникают, как можно с ними справиться и кто может быть ответственным за непонимание, возникающее между участниками общения. Ребята учатся прислушиваться к себе, к другому и получают опыт невербального взаимодействия. От общения с партнером переходим к общению в группе.

**Тема 4. Конкуренция или сотрудничество?** (3 занятия). На этом этапе начинаем формировать и развивать навыки разрешения конфликтов у подростков. Задача в том, чтобы научить ребят более осознанно воспринимать конфликтные ситуации. В безопасной ситуации тренинга дается возможность опробовать различные роли и стратегии поведения в конфликте. Подростки могут применять как уже известные, так и новые стратегии поведения, например, сотрудничество – когда в выигрыше остаются две стороны, а проигравших нет. Здесь

разбираются возможные конфликтные ситуации, которые могут быть актуальны в жизни участников группы. Вместе ищем стратегии поведения, нужные слова, способы существования в конфликте, закрепляя и отработывая необходимые навыки.

Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности (4 занятия). Это одна из ключевых тем программы. Основная цель этой темы – дать подросткам возможность получить опыт принятия другого человека, непохожего на него. Сначала обращаем внимание на то, что чем-то все мы похожи, но многое отличает нас друг от друга. Затем исследуем опыт подростков, касающийся столкновению с инаковостью других людей, с тем, что сложно принять в других. Для этого мы обращаемся к чувствам, которые возникают у ребят при встрече с людьми, отличающимися от них, исследуем эти чувства. Работаем со стереотипами, возникающими при столкновении с другим образом жизни, другими ценностями.

### Содержание курса в шестом классе

Содержание курса состоит из четырех тем:

Тема 1. Мои друзья (3 занятия). Цель – создание атмосферы психологической безопасности, получение нового эмоционального опыта, связанного с переживанием отношений, т.к. дружба, друзья, играют в жизни 12 - летнего подростка огромную роль. Именно в этом возрасте появляется «лучший друг» («лучшая подруга»), появляется первый опыт близких отношений со сверстниками, который может быть очень разным: от доверия, чувства защищенности до ревности, обиды, одиночества.

Тема 2. Я – взрослый? (5 занятий). Цель занятий – актуализировать представления подростков о мире взрослых, дать возможность попробовать себя в роли взрослого, актуализировать образ желаемого будущего, познакомить с понятием «ответственность».

Тема 3. Наши сильные чувства (5 занятий). Цель: создать условия для обращения подростков к собственному миру чувств, осознание важности всех чувств без исключения, обучить способам их безопасного выражения.

Тема 4. Кто я? (4 занятий) Цель: дать возможность почувствовать особенности своей личности, получить новый эмоциональный опыт обращения к своему внутреннему миру. Важной стороной личности подростка в этот период является стремление к самопознанию. В теме много уделяется работе с метафорами образа Я, вооружаем их инструментарием для самопознания своего уникального внутреннего мира.

### Поурочное планирование 5 класс.

№ п/п	Дата	Тема
<b>Тема 1. Я – ты – группа</b>		
1		Правила и безопасность, знакомство
2		Говорим о своих чувствах
3		Мое тело и личное пространство
<b>Тема 2. Мы-пятиклассники</b>		
4		Нравится-не нравится в средней школе
5		Мы-исследователи!
6		День пятиклассника
7		Такие разные школы: начальная и средняя
<b>Тема 3. Учимся общаться</b>		
8		Начинаем общаться, общаемся без слов
9		Я и Ты – действуем вместе, доверие и взаимодействие в группе
10		Мы – команда?, даем место другому и отстаиваем свое место

<b>Тема 4. Конкуренция или сотрудничество?</b>		
11		Что такое конфликт, причины конфликтов
12		Стратегии поведения в конфликте, тренируем конструктивное поведение в конфликте
13		Конфликты проходят, отношения остаются.
<b>Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности</b>		
14		Уникальность и различия.
15		«Я и другие»
16		Как жить в мире различий
17		Итоговое занятие по курсу (Пожелания на лето)
<b>Итого: 17 часов</b>		

### Поурочное планирование 6 класс.

№ п/п	Дата	Тема
<b>Тема 1. Мои друзья</b>		
1		Начинаем говорить о друзьях, отношения в паре и понимание друг друга
2		Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества
3		Здорово быть друзьями!
<b>Тема 2. Я – взрослый?</b>		
4		Мир взрослых
5		Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых
6		Взрослые роли
7		Я в ответе за своё будущее
8		Ответственность и принятие решений
<b>Тема 3. Наши сильные чувства</b>		
9		Зачем нам чувства? Как я выражаю свои чувства?
10		Способы выражения чувств
11		Наши страхи
12		В мире эмоций
<b>Тема 4. Кто я?</b>		
13		Какой я?
14		Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других
15		Моё имя и мой характер
16		Учимся ценить себя
17		Итоговое занятие по курсу
<b>Итого: 17 часов</b>		

### Использованная литература

1. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) / С. В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2012