

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 118» Г.БАРНАУЛА

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 118»

Протокол № 10 от «22»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ №
118»

А.К. Абросимова
Приказ № 390-о/д от «23»
августа 2024 г.

Абросимова
Алла
Константиновна
а Р

Подпись: Абросимова Алла
Константиновна
DN: cn=RU, o=Алтайский край, l=Барнаул,
t=Директор, ou=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№118", cn=ИПС-60945148873,
ou=22100852106, o=ab118@mail.ru,
c=Алла Константиновна, sn=Абросимова,
cn=Абросимова Алла Константиновна
Основание: я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Место подписания: место подписания
Дата: 2024.09.02 09:51:15+0700

**Рабочая программа составлена на основе
программы групповых занятий по психологии
«Тропинка к своему Я», Хухлаева О.В.**

Программу составил
Пойда Елена Викторовна,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

Барнаул, 2024г.

Пояснительная записка	3-4
Учебно-тематический план	5
Содержание учебно-тематического плана	6-29
Список литературы	30

Пояснительная записка

Важнейшей социальной задачей цивилизованного общества является укрепление психического здоровья и обеспечение гармоничного развития подрастающего поколения. Здоровье детей является одной из основополагающих ценностей образования. В то же время отмечается рост нервно-психических расстройств у подростков. Распространение аддитивных нарушений (зависимостей), суицидальной направленности поведения, а также повышение показателей смертности в результате несчастных случаев, травматизма прямым или косвенным образом связаны со снижением уровня психического здоровья подрастающего поколения.

Психическое здоровье – есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации. Особенно важно всё выше перечисленное для детей с ограниченными возможностями здоровья. К сожалению, в жизни многих детей с ограниченными возможностями складывается такая ситуация, когда они, достигнув того или иного возраста, затрудняются общаться со взрослыми и сверстниками, их не понимают, с ними не желают разговаривать, смеются над ними, их избегают. В результате у таких детей возникают барьеры, препятствующие установлению нормальных контактов между людьми. У многих детей бедный и недостаточно точный словарь с ограниченным количеством слов, обозначающих отвлеченные и обобщающие слова, отсутствуют необходимые навыки общения как со взрослыми, так и со сверстниками, что существенно отражается на их психическом и личностном развитии. К тому же, пятый класс является довольно сложным периодом, так как в средней школе учащиеся переходят к новым условиям обучения, требующим адаптации.

В основу программы легли:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. №1897 от 17.12.2010г
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002)
- Курс занятий Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2020. – 207 с.
- Основная общеобразовательная программа школы
- рекомендации ТПМПК

Цель программы: способствовать формированию и сохранению психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи курса:

- Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
- Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
- Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Данная коррекционно-развивающая программа школьников рассчитана на 1 год. Объём программы 68 часов (2 занятия в неделю).

Программа ориентирована на групповую форму работы. Групповые занятия с учащимися не заменяют индивидуальных занятий психолога с тем или иным ребёнком, нуждающимся в особой психологической помощи. Важность групповой формы психологических занятий обусловлена, прежде всего, двумя факторами:

- реализация задач по развитию у обучающихся коммуникативных навыков, навыков учебного сотрудничества, а также профилактика социальной дезадаптации требует организации различных форм межличностного общения детей;
- проблемы учебной деятельности школьников связаны именно с коллективным характером, в частности, трудности организации внимания и восприятия в условиях коллективной деятельности.

Занятия позволяют обеспечить состояние внутреннего благополучия, комфорта, защищённости, что обусловлено как их содержанием, так и принятыми в группе правилами взаимодействия и личностно-ориентированным стилем общения педагога.

Занятия с детьми построены на сюжетной основе.

Особенностью программы является её построение на основе принципа событийности. Усвоение психологических, этических и др. знаний на основе собственного опыта, через проживание конкретных событий позволяет придать им личностный смысл, облегчает их дальнейшее применение в жизни.

- Используются психологические формы и методы:
- групповая дискуссия, беседа;
- анализ конкретных жизненных ситуаций, текстов, решение задач;
- создание и анализ проблемных ситуаций;
- элементы наблюдения, самонаблюдения, эксперимента;
- игры (деловые, имитационные, драматизации);
- тестирование и другие диагностические процедуры;
- элементы социально-психологического тренинга.

Результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

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

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Личностные УУД:

- ✓ усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- ✓ учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- ✓ повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- ✓ формировать адекватную самооценку
- ✓ учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- ✓ развивать рефлексию

Познавательные УУД:

- ✓ учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- ✓ планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- ✓ адекватно воспринимать оценки учителей;
- ✓ уметь распознавать чувства других людей;
- ✓ обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- ✓ уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- ✓ осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- ✓ осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- ✓ овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- ✓ научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- ✓ осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- ✓ учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- ✓ учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- ✓ учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ✓ учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- ✓ учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- ✓ формулировать свое собственное мнение и позицию;
- ✓ учиться толерантному отношению к другому человеку.

Категория участников: 5 класс.

Форма проведения: коррекционные занятия

Количество часов: 68

Режим работы: 2 раз в неделю.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1.	Введение в мир психологии	1
2.	Я – это я	15
3.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	15
4.	Я и мой внутренний мир	10
5.	Кто в ответе за мой внутренний мир	5
6.	Я и ты	18
7.	Мы начинаем взрослеть	9
8.	Игротренинг по курсу	5
	Итого:	68

Содержание учебно-тематического плана

№	Наименование разделов, тем	Цель занятия	Содержание занятия	Кол- во часов
	Тема 1. Введение в мир психологии.	Мотивировать к занятиям		
1	Зачем человеку занятия психологией			1
	Тема 2. Я –это я			
2	Кто я, какой я?	Создать условия для осознания своих качеств и повышения самооценки	1.«Радостное лето» 2. «Гав-гав, хрю-хрю» 3. «Рассказы о лете» 4. «Я - четвероклассник» 5. Рисунок «Лето»	3
3	Я могу		1.«Я горжусь...» 2. «Роли» 3. «Я умею...» 4. «Большие – маленькие» 5. «Я сам» 6. «Любимая игра»	3
4	Я нужен		1.«Ты похож на...» 2. «Конкурс портретов» 3. «Что такое способности?» 4. Работа со сказкой. «Сказка о Скрипке». (Н.Мишин)	3
5.	Я мечтаю		1.«Способности моих родителей» 2. «Кого загадал ведущий?» . «Отгадай, кто я?» 3. «Выбор пути» 4. Рисунок «На перекрёстке дорог»	3

6.	Я – это моё прошлое, настоящее, будущее		1.«Подушечный бой» 2. «Не выходя из комнаты» 3. «Радиопередача» 4. «Чужие рассказы» 5. «Маленький принц»	3
	Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	Способствовать рефлексии эмоциональных состояний и адекватному самовыражению		
7.	Чувства бывают разные		1.«Подушечный бой» 2. «Рассмотри и придумай» 3. «Не выходя из комнаты» 4. «Маленькая страна»	3
8.	Мои чувства		1.«Бой полотенцами» 2. «Рассмотри и придумай» 3. «Кому я могу всё рассказать о себе?» 4. «Мой самый интересный сон»	3
9.	Чувства вокруг		1.«Бой петушков» 2. «Рассмотри и придумай» 3. «Взгляд» 4. Работа со сказкой. «Тайна другого берега» (А. Саликова) 5. «Чудо»	3
10	Стыдно ли бояться?		Страшный персонаж Страхи пятиклассников Работа со сказкой	3
11	Имею ли я право сердиться и обижаться?		Подросток рассердился Помогите маме Работа со сказкой	3
	Тема 4. Я и мой внутренний мир	Создать условия для успешных взаимоотношений в классе		
12.	Каждый видит мир и чувствует по-своему		Найди слово Психологические примеры На уроке	5
13.	Любой внутренний мир ценен и уникален		Психологические примеры Внутренний мир С чем ты согласен?	5

			Работа со сказкой.	
	Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?			
14	Трудные ситуации могут научить меня		Самое длинное Объясни значение Копилка трудных ситуаций	5
	Тема 6. Я и ты			
15	Я и окружающие		Объясни слова Слон Сколько друзей Работа со сказкой. «Туча»	3
16	Мои друзья		Что изменилось Самые непохожие Загадай друга Работа со сказкой	3
17	Я и мои «колючки»		Покажи ситуацию Мои колючки Стихи Работа со сказкой.	3
18	Трудности в школе		Да Два подсказчика Работа со сказкой.	3
19.	Трудности дома		Объясни слова 5 фотографий Трудные ситуации	3
20.	Другие культуры-другие друзья		Другие приветствия Другие имена Что общего	3
	Тема 7. Мы начинаем взрослеть			
21	Нужно ли человеку взрослеть		Самый-самый Я изменился Работа со сказкой.	3
22.	Взросление и отношения с окружающими		Что важно подросткам Хочется больше свободы Работа со сказкой	3
23.	Моё взросление		Рекламный агент Письмо самому себе Работа со сказкой.	3
24	Игротренинг по курсу		1.«Синонимы» 2. «Произнеси фразу по-разному» 3. «Поприветствуй меня, как...» 4. «Если вы – источник света...» 5. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице»	5

			6. Работа со сказкой. «Про великана Гришку и недобрую фею» (А.Кулешова)	
	ВСЕГО			68

Учебно-методический комплект:

1. методическое пособие Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2020
2. Хухлаева О.В. Хочу быть успешным: Методическое пособие. – М.: Чистые пруды, 2005. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып.5).
3. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007г
4. Лебедева Л.Д. «Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий» Спб., 2009г
5. Райс Ф. «Психология подросткового и юношеского возраста»; Спб., 2007г
6. «Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хрящевой. Спб., 2008г

Электронный ресурс

Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа:

<http://elibrary.rsl.ru/>

Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>

«Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>

Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>

«Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psyccatalog.ru>

«Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>

Оборудование:

- магнитофон;
- мягкие игрушки;
- краски, карандаши, фломастеры.
- наглядные пособия и раздаточный материал
- Метафорические ассоциативные карты
- Набор «Пертра»

«Утверждаю»

Директор школы _____ Абросимова А.К.

«__» _____ 20__ г.

Лист коррекции и внесения изменений

Класс	№ урока	Тема урока	Причины

