

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Отдел Образования Тальменского района Алтайского края



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Тропинка к своему Я»

5 – 6 класс

Составитель: Педагог –психолог

Округина Галина Николаевна

с. Зайцево 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для 5-6 класса разработана в соответствии с:

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями);

-Положением о рабочей программе учебных предметов и курсов внеурочной деятельности, утвержденной приказом директора МКОУ «Зайцевская СОШ»;

- Основной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом директора МКОУ «Зайцевская СОШ»;

- Авторской программой внеурочной деятельности Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы)». - М.: Генезис, 2017.

Цель программы: приобщение обучающихся к психологической культуре, которая является необходимой частью общей культуры.

Задачи:

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

Данная программа внеурочной деятельности учеников 5-6 класса реализуется по социальному направлению. Программа «Тропинка к своему Я» разработана на два года занятий с 5 по 6 класс и рассчитана на поэтапное освоение материала на занятиях во внеурочной деятельности. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа курса согласно расписанию рассчитана на 33 часа в 5 классе и 34 часа в 6 классе.

Форма организации – кружок.

Ожидаемые результаты

Итогом работы по данной программе является улучшение навыков общения детей друг с другом. Дети станут более доброжелательны друг к другу. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся. К концу изучения курса у учащихся будут сформированы универсальные учебные действия:

Личностные УУД:

- 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.

Метапредметные УУД:

- 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.

Содержание программы 5 класса

Раздел 1 Введение в психологию

Введение в психологию. Я-пятиклассник.

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.

Раздел 2. Я – это Я.

1. Кто Я, какой Я?

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

2. Я могу.

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.

3. Я нужен.

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.

4. Я мечтаю.

Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.

5. Я – это мои цели.

Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

6. Я – это мое детство.

Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.

7. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.

8. Чувства бывают разные.

Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».

9. Стыдно ли бояться?

Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

10. Имею ли я право сердиться и обижаться?

Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир

11. Каждый видит и чувствует мир по-своему.

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.

12. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир.

13. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня...

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.

14. Проявление внутренней силы в трудной ситуации.

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

Раздел 6. Я и ты.

15. Я и мои друзья.

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок».

16. У меня есть друг.

Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

17. Я и мои «колючки».

Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.

18. Одиночество.

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот.

Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

19. Я не одинок в этом мире.

Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок»

Раздел 7. Мы начинаем меняться.

20. Нужно ли человеку меняться.

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

21. Самое важное - захотеть меняться.

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

22. Письмо будущему пятикласснику.

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

Содержание разделов	Количество часов	
	Аудиторные	Внеаудиторные
Введение в психологию	1	0
Я – это Я	8	2
Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	3	2
Я и мой внутренний мир	2	1
Кто в ответе за мой внутренний мир	2	1
Я и ты	6	2

Мы начинаем меняться	2	1
Всего	24	9

Содержание программы 6 класса

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.

1. Я повзрослел

Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

2. У меня появилась агрессия.

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона.

3. Как выглядит агрессивный человек.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец».

4. Конструктивное реагирование на агрессию.

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

5. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

6. Учимся договариваться.

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

7. Зачем человеку нужна уверенность в себе.

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет.

Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.

8. Источники уверенности в себе.

Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы.

Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.

9. Какого человека мы называем неуверенным в себе?

Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».

10. Я становлюсь увереннее.

Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».

11. Уверенность и самоуважение.

Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».

12. Уверенность к другим.

Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю...

Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?

13. Уверенность в себе и милосердие.

Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?

14. Уверенность в себе и непокорность.

Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.

15. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стилль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

16. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

17. Конструктивное разрешение конфликтов.

Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

18. Конфликт как возможность развития.

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

19. Готовность к разрешению конфликта.

Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.

20. Что такое ценности?

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.

21. Ценности и жизненный путь человека.

Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.

22. Мои ценности.

Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

Содержание разделов	Количество часов	
	Аудиторные	Внеаудиторные
Агрессия и ее роль в развитии человека	6	5
Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	6	5
Конфликты и их роль в усилении Я	8	1
Ценности и их роль в жизни человека	3	0
Всего	24	10

**Календарно-тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во
	План	Факт		

1	Введение в мир психологии		2
Тема 1. Я – это я (10ч.)			
2		Кто я, какой я?	2
3		Я – могу	2
4		Я нужен!	2
5		Я мечтаю	2
6		Я – это мои цели	2
7		Я – это мое детство	2
8		Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	2
Тема 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (5ч.)			
9		Чувства бывают разные	2
10		Стыдно ли бояться?	2
11		Имею ли я право сердиться и обижаться?	2
Тема 3. Я и мой внутренний мир (3ч.)			
12		Каждый видит мир и чувствует по-своему	2
13		Любой внутренний мир ценен и уникален	2
Тема 4. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3ч.)			
14		Трудные ситуации могут научить меня	2
15		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	2
Тема 5. Я и Ты (8 ч.)			
16		Я и мои друзья	2
17		У меня есть друг	2
18		Я и мои «колючки»	2
19		Что такое одиночество?	2
20		Я не одинок в этом мире	2
Тема 6. Мы начинаем меняться (3 ч.)			
21		Нужно ли человеку меняться?	2
22		Самое важное – захотеть меняться	2
23		Письмо будущему пятикласснику	2
24		Чувства бывают разные	2
25		Стыдно ли бояться?	2
26		Имею ли я право сердиться и обижаться?	2
27		Каждый видит мир и чувствует по-своему	2
28		Любой внутренний мир ценен и уникален	2
29		Я и мои друзья	2
30		У меня есть друг	2
31		Я и мои «колючки»	2
32		Что такое одиночество?	2
33		Я не одинок в этом мире	2
34		Любой внутренний мир ценен и уникален	2
всего			68

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во
	План	Факт		
Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека (11ч.)				

1		Я повзрослел	2
2		У меня появилась агрессия	2
3		Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
4		Конструктивное реагирование на агрессию	2
5		Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	2
6		Учимся договариваться	2
Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (11 ч.)			
7		Зачем человеку нужна уверенность в себе?	2
8		Источники уверенности в себе	2
9		Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
10		Я становлюсь увереннее	2
11		Уверенность и самоуважение	2
12		Уверенность и уважение к другим	2
13		Уверенность в себе и милосердие	2
14		Уверенность в себе и непокорность	2
Конфликты и их роль в усилении Я (9ч.)			
15		Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	2
16		Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта	2
17		Конструктивное разрешение конфликтов	2
18		Конфликт как возможность развития	2
19		Готовность к разрешению конфликта	2
Ценности и их роль в жизни человека (3ч.)			
20		Что такое ценности?	2
21		Ценности и жизненный путь человека	2
22		Мои ценности	2
23		Зачем человеку нужна уверенность в себе?	2
24		Источники уверенности в себе	2
25		Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
26		Я становлюсь увереннее	2
27		Уверенность и самоуважение	2
28		Уверенность и уважение к другим	2
29		Уверенность в себе и милосердие	2
30		Уверенность в себе и непокорность	2
31		Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта	2
32		Конструктивное разрешение конфликтов	2
33		Конфликт как возможность развития	2
34		Готовность к разрешению конфликта	2
всего			68