

Является частью основной образовательной программы
основного общего образования МБОУ СОШ № 140

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Психология»

для обучающихся 5-х классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

По нашим наблюдениям многие воспитанники школы - интерната имеют низкую самооценку и самоуважение, перегружены негативными эмоциями, у них много травмирующих переживаний, т.к. в семье они растут в атмосфере эмоционального отчуждения, в отсутствии, хаотичности воспитательного воздействия родителей. Эти тенденции проявляются наиболее остро в подростковом возрасте. Подростковый возраст представляет собой как бы “третий мир”, существующий между детством и взрослостью.

При переходе в среднее звено (5 класс) очень важным показателем в период адаптации учащихся является эмоциональная сфера. Необходимо на этом этапе помочь ребятам справиться с волнением, тревогой, неизвестностью.

Для подростков 10-11 лет характерными особенностями являются:

- развитие взрослости, потребность в самостоятельности и стремление самопознанию;
- значимость отношений со сверстниками, бунт против родителей и социальных норм;
- эмоциональная неустойчивость, чувствительность, агрессивность, конфликтные отношения с окружающими и склонность к крайним суждениям и оценкам;
- в подростковом возрасте прослеживаются некоторые сложности во взаимоотношениях с взрослыми (родителями и учителями), связанные с возрастными особенностями ребят.

Цель курса: укрепление эмоционального здоровья школьников, профилактика неврозов

Задачи курса:

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. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь учащихся.

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

В соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком МБОУ СОШ №140

учебный год на изучение курса

"Психология" в 5 классах – 17 ч . (1 час в неделю), продолжительность занятия – 40 минут.

№	Класс	Количество часов по программе	Количество часов по учебному плану	Количество часов на проведение		
				Терапевтические метафоры	Арт-терапия	Коммуникативные игры
1	5,	17	17	7	5	5

В процессе научения идет формирование и развитие у учащихся:

- интереса к изучению психологии человека и проведение психологического эксперимента;
- умения самостоятельно применять полученные знания;
- творческих способностей, умения работать в группе, вести дискуссию, отстаивать свою точку зрения.

В процессе обучения учащиеся приобретают следующие конкретные умения:

- умение фантазировать;
- умение осознавать свои особенности и особенности других людей;
- умение оценивать свои чувства в отношении других людей;
- умение принимать людей такими, какие они есть;
- умение конструктивно разрешать конфликты со сверстниками и взрослыми;
- умение сотрудничать;
- умение планировать свои цели и пути самоизменения.

Структура занятия

1. Ритуал приветствия. Позволяет сплочать подростков, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой.
2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние подростков, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учётом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать подростков, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения
3. Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного занятия. Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребёнка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике.
4. Рефлексивный блок.
Две оценки: эмоциональная (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).
5. Ритуал прощания. По аналогии с ритуалом приветствия.

Принципы проведения

Специфичность обстановки. Занятия проводятся в комнате, где достаточно места для передвижения, для рисования. Выбор и инициатива принадлежат подросткам. Ограничения их активности минимальны: не покидать пределы комнаты до конца занятий и не выносить из неё предметы.

Оборудование:

Магнитофон, аудиокассеты, диски, методические материалы для игр и упражнения (рисунки, фотографии, схемы и др.) видеомангнитофон, видеокассеты, реквизит для игр и этюдов, бумага разных форматов и др.

Ожидаемые результаты:

В результате реализации данной программы, дети приобретают

- умение бесконфликтного и эффективного общения;
- осознание своей индивидуальности и стремление к более глубокому самопознанию;
- умение соблюдать правила и выражать свои негативные эмоции в социально приемлемых способах;
- способность к эмпатии и рефлексии.

Таким образом, содержание курса строится с учетом потенциальных возможностей учащихся. В программе предусмотрены возможные риски (карантин, курсы, болезнь педагога-психолога и пр.). В данном случае можно сократить количество уроков по темам, сходным тем, которые изучались на протяжении предыдущего учебного года.

Вся программа посвящена, в общем-то, простой идее – быть собой: от осознания личностных качеств к принятию чувств, выстраиванию контактов, расширению связей в социальных ситуациях, моделированию взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, к умению контролировать свои чувства и поведение.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Одним из результатов освоения является осмысление и интериоризация учащимися системы ценностей.

- ✓ Ценность добра – осознание себя как части мира.
- ✓ Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).
- ✓ Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- ✓ Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.
- ✓ Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.
- ✓ Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду.
- ✓ Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства.

✓ Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

Календарно-тематическое планирование, 5 класс.

5 класс

№ п/п	Наименование тем	Планируемые цели	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата
1.	Раздел: «Я и мои эмоции». 5 ч.				
1.1	Что такое психология?	Профилактика проблем адаптации, знакомство друг с другом, снижение уровня тревожности и напряжения.	Ритуал приветствия упр. «Три слова». Информационный блок, упр. «Имя-ассоциация», упр. «Расскажи обо мне», упр. «Пушинка» Рефлексивный блок.	1 ч.	
1.2	Знакомство с эмоциями и управление ими	Профилактика проблем адаптации, развитие межличностного эмоционального интеллекта.	Ритуал приветствия Информационный блок, упр. «Фантазеры», упр. «Четвертый лишний», упр. «Убеди меня» Рефлексивный блок.	1 ч.	
		Профилактика проблем адаптации, развитие внутриличностного эмоционального интеллекта.	Ритуал приветствия Информационный блок, упр. «Пантомима», упр. «Где живёт эмоция?», упр. «Мой портрет» Рефлексивный блок	1 ч.	
1.3	Стресс и способы помощи себе	Закрепление здоровых способов снятия эмоционального напряжения (движение, творчество,	Ритуал приветствия Информационный блок, упр. «Где живёт стресс?», упр.	1 ч.	

		разговор), развитие навыков саморегуляции.	«Переосмысление», упр. «Подготовься» Рефлексивный блок.		
		Закрепление здоровых способов снятия эмоционального напряжения (движение, творчество, разговор), развитие навыков саморегуляции.	Ритуал приветствия Информационный блок, упр. «Мое спокойное место», упр. «Смешное лицо», упр. «Дыхание-якорь» Рефлексивный блок.	1 ч.	
2.	Раздел: «Я и люди вокруг меня». 5 ч.				
2.1	Конструктивное разрешение конфликтов, повышение сплоченности	Совершенствование навыков общения со сверстниками, развитие умения конструктивного выхода из конфликтов.	Ритуал приветствия Информационный блок, упр. отработка навыков «Я-высказывания», упр. «Контролируй себя», упр. «Способы борьбы с негативными эмоциями», упр. «Подведение итогов» Рефлексивный блок.	1 ч.	
		Повышение сплоченности в школьном коллективе.	Ритуал приветствия Информационный блок, упр. «Счет до десяти», упр. «Горячий стул», упр. «Моя проблема в общении» Рефлексивный блок	1 ч.	
		Повышение сплоченности в школьном коллективе.	Ритуал приветствия Информационный блок, упр. «Строй», упр. «Стекло», упр. «Несуществующее животное» Рефлексивный блок	1 ч.	
2.2	Развитие коммуникативных навыков, умения слушать	Развитие навыков, способствующих лучшему пониманию друг друга.	Ритуал приветствия Информационный блок, упр. «Приветствие “Наши имена”», упр. «Крокодил», упр. «Дай яблоко» Рефлексивный блок	1 ч.	

		Снижение уровня тревожности при взаимодействии со взрослыми	Ритуал приветствия Информационный блок, упр. «Кто кем является», упр. «Почему он так сказал?», упр. «Если бы директором был я» Рефлексивный блок	1 ч.	
3.	Раздел: «Познаем себя». 4 ч.				
3.1	Формирование адекватной самооценки.	Формирование у детей реалистичного, устойчивого представления о своих способностях и ценности, основанного на личных достижениях и усилиях, а не только на внешней оценке.	Ритуал приветствия Диагностика «Уровень самооценки» Упр «Пять шагов прогресса», упр. «Ошибка - это друг», упр. «Дерево достижений» Рефлексивный блок	1 ч.	
		Формирование у детей реалистичного, устойчивого представления о своих способностях и ценности, основанного на личных достижениях и усилиях, а не только на внешней оценке.	Ритуал приветствия Информационный блок, упр. «Почетный друг», упр. «Мои сильные стороны», упр. «Письмо себе» Рефлексивный блок	1 ч.	
3.2	Коррекция зависимости от окружающих.	Формирование у детей внутренней автономии и уверенности, снижение чрезмерной ориентированности на одобрение и мнение сверстников и взрослых.	Ритуал приветствия Упр. «Мой выбор - мои права», упр. «Сравнение - это ловушка», упр. «Согласие и отказ» Рефлексивный блок	2 ч.	
4.	Раздел: «Релаксационные тренинги»				
	Релаксационный тренинг	Обучение приемам регулирования своего состояния	Ритуал приветствия Комплексы релаксационных упражнений для мл. школьников	2 ч.	
5.	Чему я научился?	Создание у уч-ся мотивации на самопознание, способствовать развитию рефлексии, взаимоуважения	Ритуал приветствия Упр. «Смешные обезьянки». упр. «Копилка полезных советов», слушание сказки, придумывание окончания,	1 ч.	

			упр. «Подарок на память», релакс. пауза			
--	--	--	--	--	--	--

Итого: 17 часов

Список литературы

1. Алиева М.А., Лобанова Л.В., Трошихина Е.Т. Я сам строю свою жизнь. (Программа психологического содействия социальной адаптации). – СПб.: «Речь», 2006.
1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ «Сфера», 2005.
2. Баева И.А.. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: «Речь», 2002.
3. Богатырева Т.Л. Практическому психологу: цикл занятий с подростками (10 – 12 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2006.
4. Владимирова Ю. Новичок в средней школе (Программа адаптационных встреч для пятиклассников) // Школьный психолог № 9, 2004.
5. Голубева Ю.А. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2009.
6. Зарипова Ю.Ф. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам. – М.: «Чистые пруды». 2007.
7. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
9. Левашова С.А. Психолог и подросток: коммуникативно–двигательный тренинг. – Ярославль: «Академия развития», 2006.
10. Нелюбова Я.К. Помощь детям, пострадавшим от насилия в семье: правовые аспекты, тренинговые занятия, рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2009.
11. Павлова М.А. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы. – Волгоград: Учитель, 2009.
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6). – М.: «Генезис», 2006.
13. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в 7-8 классах. – М.: «Генезис», 2006.
14. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Издательство «Речь», 2006.