

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №13
муниципального образования «Город Донецк»**

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом МБОУ СОШ №13 г. Донецка
от _____ 20__ г.
Протокол № _____ от _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 13 г. Донецка
Подпись директора _____ Тимошенко Е.А.
Приказ от 31 августа 2023 г. № 131



Рабочая программа

«Тропинка к своему Я»

среднего общего образования 5 класс

Рабочая программа по психологии для 5-8 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-8). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2009 г. – 341с.

Адаптировала Смирнова Валентина Семеновна,
педагог-психолог высшей квалификационной категории

г. Донецк
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа « Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаева для 5 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1.1 Нормативно-правовые документы для 5-8 классов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта 2 поколения;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011) (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки по Приказу МО РФ от 31.03.2014 №253, ООП НОО, ООП ООО, одобренных Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями);
- Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2008.
- Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе 7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
- Устав МБОУ СОШ №13 г. Донецка Ростовской области;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов (курсов) педагогов в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 13 муниципального образования «город Донецк»;
- Учебный план МБОУ СОШ №13 г. Донецка Ростовской области на 2023 – 2024 учебный год.

Актуальность:

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

Рабочая программа реализуется для учащихся 5-8 классов, рассчитана на 4 года, по 1 часу в неделю для каждого класса – по 34 часа в год (всего 170 часов).

Цель рабочей программы - формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

п.1. 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.

5-6 классы

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
- учиться делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексивность

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.

7-9 классы

Предметные результаты:

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

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами

- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самооотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

Место предмета (курса) _____ в учебном плане

Федеральный базисный план отводит __34__ часа для образовательного изучения _____ в _____ классах 5 из расчёта __1__ часа в неделю.

В соответствии с этим реализуется _____ в объеме __34__ часа.

Календарно-тематическое планирование 5 класса

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения 5 класс
	Тема 1. Введение.	1	
1.	Зачем человеку занятия психологией?	1	04.09.2023 07.09.2023
	Тема 2. Я - это Я.	9	
2-3.	Кто Я, какой Я?	2	11.09.2023 14.09.2023 18.09.2023 21.09.2023
4.	Я - могу	1	25.09.2023 28.09.2023
5.	Я нужен!	1	02.10.2023 05.10.2023
6.	Я мечтаю	1	09.10.2023 12.10.2023
7.	Я – это мои цели	1	16.10.2023 19.10.2023
8.	Я – это мое детство	1	23.10.2023 27.10.2023
9.	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1	09.11.2023 13.11.2023
10.	Я – это Я. Обобщение	1	16.11.2023 20.11.2023
	Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	6	
11-12.	Чувства бывают разные	2	23.11.2023 27.11.2023 30.11.2023 04.12.2023
13-14.	Стыдно ли бояться?	2	07.12.2023 11.12.2023

			14.12.2023 18.12.2023
15.	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	21.12.2023 25.12.2023
16.	Обобщение	1	28.12.2023 11.01.2024
	Тема 4. Я и мой внутренний мир	3	
17.	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1	15.01.2024 18.01.2024
18-19.	Любой внутренний мир ценен и уникален	2	22.01.2024 25.01.2024 29.01.2024
	Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир	4	
20.	Трудные ситуации могут научить меня	1	01.02.2024 05.02.2024
21-22.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	2	08.02.2024 12.02.2024 15.02.2024 19.02.2024
23.	Обобщение	1	22.02.2024 26.02.2024
	Тема 6. Я и Ты.	6	
24.	Я и мои друзья	1	29.02.2024 04.03.2024
25-26.	У меня есть друг	2	07.03.2024 11.03.2024 14.03.2024 18.03.2024
27.	Я и мои «колючки»	1	21.03.2024 01.04.2024
28.	Что такое одиночество	1	04.04.2024 08.04.2024
29.	Я не одинок в этом мире	1	11.04.2024 15.04.2024
	Тема 7. Мы начинаем меняться	4	
30-31.	Нужно ли человеку меняться?	2	18.04.2024

			22.04.2024 25.04.2024 29.04.2024
32-33	Самое важное захотеть меняться	2	02.05.2024 06.05.2024 13.05.2024 16.05.2024
	Тема 8. Обобщение.	1	
34.	Итоговое занятие.	1	20.05.2024 23.05.2024
	Всего	34	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	Тема 1. Введение.	1 час	
1.	Мир начинается с меня. Возрастные особенности	1 час	04.09.2023
	Тема 2. Агрессия и ее роль в развитии человека.	10 часов	
2.	Я повзрослел.	1 час	11.09.2023
3.	У меня появилась агрессия	1 час	18.09.2023
4-5	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2 часа	25.09.2023 02.10.2023
6-7.	Конструктивное реагирование на агрессию	2 часа	09.10.2023 16.10.2023
8.	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1 часа	23.10.2023
9-10.	Учимся договариваться	2 часа	13.11.2023 20.11.2023

11.	Обобщение	1 час	27.11.2023
	Тема 3. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	10 часов	
12.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1 час	04.12.2023
13.	Источники уверенности в себе	1 час	11.12.2023
14.	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1 час	18.12.2023
15-16.	Я становлюсь увереннее	3 часа	25.12.2023
17.	Уверенность и самоуважение	1 час	15.01.2024
18.	Уверенность и уважение к другим	1 час	22.01.2024
19.	Уверенность в себе и милосердие	1 час	29.01.2024
20.	Уверенность в себе и непокорность	1 час	05.02.2024
21.	Обобщение	1 час	12.02.2024
	Тема 4. Конфликты и их роль в усилении Я.	8 часов	
22.	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	1 час	19.02.2024
23.	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта	1 час	26.02.2024
24-25.	Конструктивное разрешение конфликтов	2 час	04.03.2024 11.03.2024
26.	Конфликт как возможность развития	1 час	18.03.2024
27-28.	Готовность к разрешению конфликта	3 час	01.04.2024 08.04.2024 15.04.2024
29.	Обобщение	1 час	22.04.2024
	Тема 5. Ценности и их роль в жизни человека.	4 часа	
30.	Что такое ценности?	1 час	29.04.2024
31.	Ценности и жизненный путь человека	1 час	06.05.2024
32-33.	Мои ценности	2 час	13.05.2024 20.05.2024
	Тема 6. Обобщение.	1 час	
34.	Итоговое занятие.	1 час	
	Всего	34 часа	

