Муниципальное Общеобразовательное Бюджетное учреждение

# Средняя Общеобразовательная школа № 20

Имени Героя Советского Союза Ф.К.Попова

**Программа**

**по психолого-педагогическому сопровождению детей 5-6 классов**

**«Познай себя»**

на 2021-2022 уч г.г.

Автор: педагог-психолог МОБУ СОШ №20

Олесова М.А.

Якутск 2021.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Познай себя» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 5-6 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

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, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Дети в 5 классе активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

Основной формой проявления самостоятельности становят­ся различного рода агрессивные действия, которые у взрос­лых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их ро­дителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подро­сткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контроли­ровать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у шестиклассни­ков, воспитывающихся в так называемых благополучных се­мьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроить­ся и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно пока­зать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тре­вога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

**Цель программы:** помочь младшим подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

**Задачи:**

1.Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить учащихся 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 учащихся нежелательные черты характера и поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

8. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено

Курс занятий «Познай себя» рассчитан на 2 года обучения для учащихся 5 –х (первый год обучения) и 6-х классов (второй год обучения). Занятия проходят по 1 часу 1 раз в неделю, что составляет 34 часа в год.

**Общая характеристика курса:**

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

аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и 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 подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, 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

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основные формы проведения занятий:

- лекция;

- фронтальная беседа;

- дискуссия;

- диспут;

- просмотр кино-, видео-, телефильма, спектакля, концерта;

- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);

- психогимнастика;

- рисуночные методы;

- техники и приёмы саморегуляции;

- элементы сказкотерапии.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким

образом информация лучше запоминается.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с

окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром.

Улучшатся навыки общения детей друг с другом, дети станут более доброжелательны друг к другу. Улучшится социометрический статус некоторых

учащихся. Дети на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с

окружающим миром.

**Результаты освоения курса**

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

5-6 класс

*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.

*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

*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

**Учебный план** **5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | По  плану | фактически |
| **Раздел 1**. | **Введение в мир психологии.** | **1** |  |  |
| 1 | Введение в психологию. Я-пятиклассник! | 1 |  |  |
| **Раздел 2.** | **Я – это я.** | **10** |  |  |
| 2 | Кто я, какой я? | 2 |  |  |
| 3 | Я – могу. | 2 |  |  |
| 4 | Я нужен! | 1 |  |  |
| 5 | Я мечтаю. | 1 |  |  |
| 6 | Я – это мои цели. | 1 |  |  |
| 7 | Я – это мое детство. | 2 |  |  |
| 8 | Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. | 1 |  |  |
| **Раздел 3.** | **Я имею право чувствовать и выражать с**  **вои чувства.** | **5** |  |  |
| 9 | Чувства бывают разные. | 2 |  |  |
| 10 | Стыдно ли бояться? | 2 |  |  |
| 11 | Имею ли я право сердиться и обижаться? | 1 |  |  |
| **Раздел 4.** | **Я и мой внутренний мир.** | **3** |  |  |
| 12 | Каждый видит мир и чувствует по-своему. | 2 |  |  |
| 13 | Любой внутренний мир ценен и уникален. | 1 |  |  |
| **Раздел 5.** | **Кто в ответе за мой внутренний мир?** | **3** |  |  |
| 14 | Трудные ситуации могут научить меня. | 2 |  |  |
| 15 | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя,  и она обязательно найдется. | 1 |  |  |
| **Раздел 6.** | **Я и Ты.** | **8** |  |  |
| 16 | Я и мои друзья. | 1 |  |  |
| 17 | У меня есть друг. | 2 |  |  |
| 18 | Я и мои «колючки». | 2 |  |  |
| 19 | Что такое одиночество? | 1 |  |  |
| 20 | Я не одинок в этом мире. | 2 |  |  |
| **Раздел 7.** | **Мы начинаем меняться.** | **3** |  |  |
| 21 | Нужно ли человеку меняться? | 2 |  |  |
| 22 | Самое важное – захотеть меняться. | 1 |  |  |
| 23 | Письмо будущему пятикласснику. | 1 |  |  |
|  | итого |  |  |  |

**Содержание программы 5 класса**

**Раздел 1 Введение в психологию**

1. **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.

1. **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.

1. **Я нужен.**

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

1. **Я мечтаю.**

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

1. **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».

1. **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.

1. **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.**

1. **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».

1. **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».

1. **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**

1. **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.

1. **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.**

1. **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.

1. **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.**

1. **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».

1. **У меня есть друг.**

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

1. **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.

1. **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.

1. **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.**

1. **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?

1. **Самое важное - захотеть меняться.**

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

1. **Письмо будущему пятикласснику.**

Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.

**Учебный план** **6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование раздела, темы | Ко-во часов | Пот плану | фактич |
| **Раздел 1** | **Агрессия и ее роль в развитии человека.** | **11** |  |  |
| 1 | Я повзрослел. | 2 |  |  |
| 2 | У меня появилась агрессия. | 1 |  |  |
| 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 |  |  |
| **Раздел 2** | **Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.** | **11** |  |  |
| 7 | Зачем человеку нужна уверенность в себе? | 1 |  |  |
| 8 | Источники уверенности в себе. | 2 |  |  |
| 9 | Какого человека мы называем неуверенным в себе? | 2 |  |  |
| 10 | Я становлюсь увереннее. | 1 |  |  |
| 11 | Уверенность и самоуважение. | 2 |  |  |
| 12 | Уверенность и уважение к другим. | 1 |  |  |
| 13 | Уверенность в себе и милосердие. | 1 |  |  |
| 14 | Уверенность в себе и непокорность. | 1 |  |  |
| **Раздел 3** | **Конфликты и их роль в усилении Я.** | **9** |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| **Раздел 4** | **Ценности и их роль в жизни человека.** | **3** |  |  |
| 20 | Что такое ценности? | 1 |  |  |
| 21 | Ценности и жизненный путь человека. | 1 |  |  |
| 22 | Мои ценности. | 1 |  |  |

**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».

1. **У меня появилась агрессия.**

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

1. **Как выглядит агрессивный человек.**

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

1. **Конструктивное реагирование на агрессию.**

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

1. **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.

1. **Учимся договариваться.**

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

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

1. **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.

1. **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.

1. **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».

1. **Я становлюсь увереннее.**

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

1. **Уверенность и самоуважение.**

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

1. **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?

1. **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?

1. **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.**

1. **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? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

1. **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.

1. **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.

1. **Конфликт как возможность развития.**

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности.

Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

1. **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.**

1. **Что такое ценности?**

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

1. **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.

1. **Мои ценности.**

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