

Пояснительная записка

Данная рабочая программа «Тропинка к своему Я» для учащихся 5 класса разработана на основе программы уроков по психологии 5-6 классов «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаевой, М.: Генезис, 2021г. Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю). Программа данного курса представляет систему диагностических и тренинговых занятий, является продолжением курса изучения психологии в начальной школе.

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Подростку особенно трудно, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом, и как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находятся большинство современных российских подростков. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все они с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или как-то по-другому. В этом возрасте борьба за самостоятельность в мыслях и поступках приобретает для пятиклассников особое значение. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе.

Поскольку подростковый возраст является критическим периодом в жизни человека, возникает необходимость в подобной программе, где подросток включен и участвует в групповых занятиях психопрофилактической направленности.

Основной целью программы является с одной стороны, формирование психологического здоровья, а с другой стороны – выполнение возрастных задач развития.

Цель осуществляется посредством выполнения следующих задач:

1. Оказывать помощь в осознании подростком своих изменений как в эмоциональном, так и в физическом плане.
2. Формировать навыки взаимоотношения, основанных на любви, сердечности, возможности не только принимать что-либо от людей, но и учиться отдавать.
3. Обогащать представления о собственных способностях и возможностях.
4. Способствовать адекватному самовыражению.

Программа курса разработана на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии. В программе учтены возрастные особенности обучающихся 5 классов.

Формы контроля: входная, текущая, промежуточная, итоговая диагностика.

Содержание курса «Тропинка к своему Я»

Содержание курса	Тема занятия	Формы и методы проведения занятий
Введение в мир психологии	Зачем человеку занятия психологией	Беседа «Что такое психология», игра «Счастье – это...», «Рисунок счастливого человека»
Я – это Я	Кто Я, какой Я?	Игры «Угадай, чей голосок», «Те, кто...», «Кого загадал ведущий», «Угадай, кому письмо»; беседа «Кто Я?», «Какой Я?»; рисунок «Нарисуй свою роль»
	Я могу	Игры «Чьи ладони?», «Моя ладошка», «Я могу, я умею»; беседа «Потерянное могу»; работа со сказкой «Фламинго»
	Я нужен!	Беседа «Что нужно школьнику?», «Кто нужен школьнику?»; игра «Закончи предложение»; работа со сказкой «Повесть о настоящем ... цвете»
	Я мечтаю	Игры «Я – невидимка», «Закончи предложение»; беседа «Зачем люди мечтают?»; работа со сказкой «Сказка о мечте»
	Я – это мои цели	Игры «Превратись в животное», «Заветное желание»; работа со сказкой «Сказка о славном УЧМАГЕ, учителе его МАГУЧЕ и бедном, но вылеченном АЭРОПЛАНЕ»
	Я – это мое детство	Игра «Закончи предложение»; рассуждения на темы «Детские воспоминания», «Любимая игрушка», «Детская фотография»
	Я – это мое настоящее, Я – это мое будущее	Игры «Превратись в возраст», «Беседа», «Встреча», рисование «Я в будущем»
	Индивидуальный проект «Я – это Я»	Самопрезентация в любой форме, выбранной индивидуально каждым подростком
Я имею право чувствовать и выражать свои мысли	Чувства бывают разные	Игры «Закончи предложение», «Изобрази чувство», «Испорченный телефон»; работа со сказкой «Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил»
	Стыдно ли бояться?	Игра «Отгадай чувство», «Страшный персонаж»; беседа «Страхи пятиклассников»; работа со сказкой «Сказка про Егора – мухомора, девочку Машу, серого волка, лосей и мимолетную бабушку»
	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Игра «Найди лишнее слово», «Подросток рассердился», обсуждение рассказа «Помогите маме»; рисование «Рисуем обиду»
	Интеллектуальная игра «Что я знаю о чувствах?»	Игра «Брейн-ринг»: познавательные и занимательные вопросы о чувствах
Я и мой	Каждый видит мир и	Игра «Найди слово», «мысленная картинка», «Если я камушек»; беседа

внутренний мир	чувствует по-своему	«Маленькая страна»; работа со сказкой «Сказка про Вольняшку»
	Любой внутренний мир ценен и уникален	«Психологические примеры»; игры «Я снаружи и внутри», «Сны», «Маленький принц»; упражнение на релаксацию «Мысленная картинка»
	Игра – диспут «Мой уникальный внутренний мир»	Ответы на вопросы и обсуждение тем, заданных ведущим.
Кто в ответе за мой внутренний мир?	Трудные ситуации могут научить меня	Игры «Самое длинное», «Объясни значение», «Плюсы и минусы»; беседа «Копилка трудных ситуаций»; работа со сказкой «Сказка о Дрюпе Дрюпкине»
	В трудной ситуации я ищу силы внутри себя, и они обязательно найдутся	Игры «Самое длинное», «Объясни значение», «Прикоснись к соседям»; беседа «Внутренняя сила»; работа со сказкой «Сказка о волчишке Джоне»
	Практическая работа «Личный опыт преодоления трудностей»	Групповая работа. Составление алгоритмов преодоления личных трудностей. По желанию – обсуждение конкретных ситуаций
Я и ты	Я и мои друзья 2 часа	Игры «Самое длинное», «Красивые поступки», «Общая рука»; работа со сказкой «Светлячок»
	У меня есть друг	Игры «Самое короткое», «Загадай друга», «Если человек...», «Качества моего друга»; работа со сказкой «Волшебная роща»
	Групповой проект «Мои друзья»	Группы по интересам. Представление проекта в любой форме
	Я и мои «колючки»	Игры «Из пяти слов», «Кто сколько запомнит», «Покажи ситуацию»; беседа «Мои колючки», «Мои магнетики»; работа со сказкой «Шиповник»
	Что такое одиночество	Игры «Запиши наоборот», «Какого человека можно назвать...», «Закончи предложение»; беседа «Одиночество в классе», «Если я окажусь одиноким», «Кого я сделал одиноким»; работа со сказкой «Сказка об одинокой маленькой рыбке и об огромном синем море»
	Я не одинок в этом мире	Беседа «Какого человека можно назвать...»; работа с плакатом; работа со сказкой «И однажды утром...»; коллективный рисунок
Мы начинаем меняться	Нужно ли человеку меняться?	Работа с тетрадью «Какого человека можно назвать...», работа с плакатом; работа с карточками «Мои важные изменения»; работа со сказкой «Сказка про Тофа»

	Самое важное – захотеть меняться	Работа с плакатом, игра «Рюкзак пожеланий», «Пожелания взрослым», работа со сказкой «Желтый цветок»
	Практическая работа «Мой личный план самоизменения»	Заполнение таблицы, совместное обсуждение
Подводим итоги	Заключительное занятие	Подведение итогов работы за год. Любимые игры.

Планируемые результаты освоения курса «Тропинка к своему Я»

Даная программа рассчитана на достижение 2-х уровней результатов:

- первый уровень - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- второй уровень – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

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

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

Предметные результаты:

- психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- опыт творческой самодеятельности,
- овладение культурой психической деятельности,
- формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

Тематические блоки курса «Тропинка к своему Я»

№	Содержание блока	Кол-во часов	Основные цели
1	Введение в мир психологии	1	- мотивировать обучающихся к занятиям психологией
2	Я – это Я	9	- способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	5	- способствовать рефлексии эмоциональных состояний; - способствовать адекватному самовыражению
4	Я и мой внутренний мир	3	- подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3	- подчеркнуть ответственность человека за свои мысли и чувства
6	Я и Ты	7	- обсудить проблемы подростковой дружбы
7	Мы начинаем меняться	8	- помочь подросткам осознать свои изменения; - мотивировать подростков к позитивному самоизменению
8	Подводим итоги	1	- обобщение полученных знаний

Учебно-тематическое планирование курса «Тропинка к своему Я»

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов	Дата
Введение в мир психологии <i>1 час</i>	Зачем человеку занятия психологией	1	
Я – это Я <i>9 часов</i>	1. Кто Я, какой Я?	2	
	2. Я могу	1	
	3. Я нужен!	1	
	4. Я мечтаю	1	
	5. Я – это мои цели	1	
	6. Я – это мое детство	1	
	7. Я – это мое настоящее, Я – это мое будущее	1	
	8. Индивидуальный проект «Я – это Я»	1	
Я имею право чувствовать и выражать свои мысли <i>5 часов</i>	Чувства бывают разные	2	
	Стыдно ли бояться?	1	
	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	
	Интеллектуальная игра «Что я знаю о чувствах?»	1	

Я и мой внутренний мир 3 часа	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1	
	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	
	3. Игра – диспут «Мой уникальный внутренний мир»	1	
Кто в ответе за мой внутренний мир? 3 часа	Трудные ситуации могут научить меня	1	
	В трудной ситуации я ишу силы внутри себя, и они обязательно найдутся	1	
	Практическая работа «Личный опыт преодоления трудностей»	1	
Я и ты 7 часов	Я и мои друзья	2	
	У меня есть друг	1	
	Проект «Мои друзья»	1	
	Я и мои «колючки»	1	
	Что такое одиночество	1	
	Я не одинок в этом мире	1	
Мы начинаем меняться 8 часов	Нужно ли человеку меняться?	2	
	Зачем человеку меняться?	1	
	Самое важное – захотеть меняться	1	
	Практическая работа «План самоизменения»	1	
Подводим итоги 1 час	Заключительное занятие	1	
Всего: 34 часа			

Методические и оценочные средства

Контрольно-оценочные средства

<i>Этапы контроля</i>	<i>Период</i>	<i>Объект и формы контроля</i>	<i>Диагностический инструментарий</i>
Входной контроль	Начальный этап прохождения курса	Адаптации к школе, психологическая готовность к обучению в 4 классе	Наблюдение Диагностика с использованием проективных методик
Текущий контроль	По окончании раздела	Эмоционально-личностная сфера. Особенности адаптации. Уровень освоения материала.	Наблюдение. Проективные методики, рисунчатые тесты

Промежуточный контроль	После проведения каждого занятия	Усвоение знаний, применение на практике	Наблюдение, взаимооценка, самооценка
Итоговый контроль	В конце обучения по программе	Проверка освоения программы, развитие эмоционально-личностной сферы	Наблюдение, опрос, анкетирование, диагностики. Опрос родителей и классного руководителя

Методическое обеспечение программы

1. Банк проективных методик для определения уровня адаптации обучающихся средней школы <https://nsportal.ru/user/762022/page/adaptatsiya-pervoklassnikov-metodiki>
2. Игры-энергизаторы <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/03/15/energizatory>
3. Сборник игр для сплочения коллектива <https://infourok.ru/sbornik-igr-dlya-splochenie-mladshego-shkolnogo-kollektiva-4170230.html>
4. Терапевтические сказки для школьников <https://www.b17.ru/blog/36585/>
5. Бланки диагностических методик
6. Сборник игр для развития эмоционально-личностной сферы подростков <https://infourok.ru/sbornik-igr-uspeshnaya-adaptaciya-pervoklassnikov-979116.html>
7. Методы арт-терапии в начальной школе <https://urok.1sept.ru/articles/667606>

Материально-техническое обеспечение программы

1. Учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно – гигиеническим требованиям, для занятий группы 15 человек (парты, стулья, классная доска, зона отдыха, палас).
2. Техническое оборудование, необходимое для реализации программы:
 - компьютер (ноутбук) с выделенным каналом выхода в Интернет;
 - мультимедийная проекционная установка;
 - принтер;
 - сканер;
 - телевизор.
3. Материалы для творчества (акварель, гуашь, белая и цветная бумага, картон и ватман для рисования и конструирования, клей, фотоальбомы и др.).
4. Канцелярские принадлежности: ручки, карандаши, маркеры, фломастеры и т.п.

Список литературы

1. Битянова М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб., 2002
2. «Практика сказкотерапии» / Под ред. Сакович Н.А. - СПб.: Речь, 2004.
3. Практикум по арт-терапии, под редакцией А.И.Копытина, С.-Петербург, 2000г.
4. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему «Я»: Уроки психологии в основной школе. 5 класс. Издательство «Генезис», 2013
5. Фопель К. Психологические игры и упражнения. М., 2001.