

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №14 Невского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО

Протокол от 29.08.2023г. № 1

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол от 31.08.2023г. №1

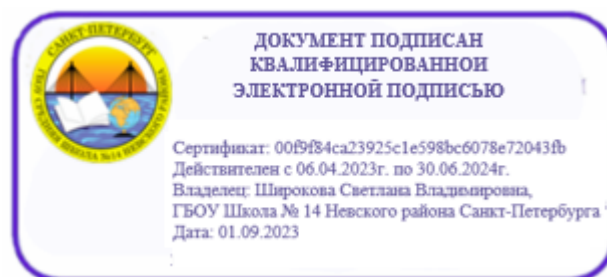
УТВЕРЖДЕНА

приказом от 31.08.2023 №129-О

Директор ГБОУ Школы №14

Невского района Санкт-Петербурга

С.В.Широкова _____



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИИ

для 5 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых; а так же на основе авторской программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему "Я".

Актуальность программы обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно -нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков.

Переход из младшей школы в среднюю - важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Цель – социальная адаптация в среднем звене, развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено.

Задачи:

1.Формирование у обучающихся адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, а также представлений о себе как о человеке с большими возможностями развития.

2. Развитие навыков уверенного поведения.

3. Усвоение навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.

4. Ознакомление обучающихся с разными формами коммуникации.

5. Создание условий для снижения тревожности, а также выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Планируемые результаты:

1. осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
2. извлекать необходимую информацию из текста;
3. определять и формулировать цель в совместной работе;
4. учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
5. осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;

6. реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
7. планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
8. соотносить результат с целью и оценивать его.
9. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
10. наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
11. обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
12. учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
13. оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
14. учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
15. находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информации;
16. адекватно воспринимать оценку учителя.
17. ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
18. учиться контролировать свою речь и поступки;
19. учиться толерантному отношению к другому мнению;
20. учиться самостоятельно решать проблемы общения;
21. осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
22. формулировать своё собственное мнение и позицию.

Контингент: обучающиеся 5-го класса.

Программа рассчитана на 1 год с периодичностью занятий 1 раз в неделю (всего 34 часов).

Формы реализации: занятия проводятся в группе, количество человек должно не превышать 10 человек.

Форма проведения: психогимнастика, беседы и дискуссии, элементы тренинга, подвижные игры, проективные методики, ролевые игры, рисование.

Содержание

Содержание курса состоит из четырех разделов.

1. Знакомство.

Рассматриваются вопросы взросления. Переход на следующую ступень образования влечет за собой постановку новых целей и путей их достижения. Более широко обсуждаются вопросы понятия «дружбы» и «приятельства». Говорится о трудностях, возникающих перед учеником в процессе освоения знаний, появления новых предметов, увеличения учебной нагрузки и т.д.

2. Я, мои эмоции, чувства, ощущения.

Рассматриваются различные виды эмоций, их проявление, причины их возникновения. Обсуждаются понятия любви и уважения. Почему они всегда идут рядом? Почему это важные чувства для гармоничной жизни? Ставится задача о самопознании, о необходимости анализировать свои поступки, воспитании самоконтроля.

3. Введение в мир психологии

Вводятся понятия критического мышления, эмоционального и социального интеллекта, психологической безопасности. Абьюз, газлайтинг – феномены 21 века.

Рассматриваются различные аспекты развития личности. Обсуждаются вопросы толерантности. Проводятся тренинги по преодолению страха, тревожности и беспокойства.

4. Определение интересов и ценностей

Знакомство с правилами поведения в социальных сетях. Дальнейшее самоопределение в жизни, ранняя профориентация.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия:
Раздел 1. Знакомство (4 часа)	
1	Вот и пятый класс. Постановка целей.
2	Командообразование.
3	Дружба. Приятельство.
4	Легко ли быть учеником школы?
Раздел 2. Я, мои эмоции, чувства, ощущения (9 часов)	
5	Радость. Как получать её самому и доставить другому?

6	Грусть. Как понять, что мне грустно? Что с этим делать? Как помочь другу, который расстроен.
7	Гнев. Сердитость. Могут ли эти чувства принести пользу? Почему мы злимся и сердимся?
8	Обида. Жадность. Стоит ли избегать этих чувств?
9	Любовь. Уважение. Почему они всегда идут рядом? Почему это важные чувства для гармоничной жизни?
10	Мой внутренний мир.
11	Поиск внутренней силы.
12	Наши «колючки».
13	Агрессия и агрессивность.
Раздел 3. Введение в мир психологии (16 часов)	
14	Критическое мышление. Что значит это понятие? Почему современному человеку необходимо мыслить критически?
15	Эмоциональный интеллект.
16	Социальный интеллект.
17	Эмпатия. Взаимопонимание и взаимопомощь.
18	Одиночество.
19	Психологическая безопасность.
20	Абьюз, газлайтинг – феномены 21 века.
21	Личные границы.
22	Я – концепция.
23	Толерантность.
24	Конфликт и конфликтность.
25	Невербальное общение.
26	Страх, беспокойство, тревожность.
27	Тревожность в школе.
28	Работа со страхами.
29	Визуализация.
Раздел 4. Определение интересов и ценностей (5 часов)	
30	Социальные сети. Правила поведения.
31	Способности и таланты.
32	Я расту, я изменяюсь.
33	Моё будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?
34	Заключительный урок.