

МБОУ «2 Хомуस्ताхская СОШ им. Е.П. Сивцева МО «Намский улус» РС (Я)

Рекомендована: МО учителей *ЧМ*
Руководитель МО *СР*
Протокол № *01*
от «*30*» *августа* 2021г.

Согласовано:
Зам. директора по ВР
Копырина Н.А. *К*
«*30*» *августа* 2021г.

Утверждаю:
Директор школы
Старков А.А.
№ приказа *№ 30*
«*30*» *августа* 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Часы общения по психологии» («Я и мы») для учащихся 5 классов

Максимова Татьяна Михайловна

с.Хатаг 2021г.

Пояснительная записка

Программа гуманистически ориентированного курса психологии мировоззренческого характера разработана в контексте общих идей человекознания. Курс имеет выраженную практическую направленность. Это личностно ориентированный курс психологии, где существует несколько иная система обучения, в которой общение в учебном процессе происходит не по поводу какого-то постороннего предмета, а по поводу «меня самого».

В качестве исходного положения, определяющего педагогический подход, использовался тезис: необходимо рассматривать развитие ребенка в аспекте изучения им предмета «Психология» не только как результат, но и как процесс самосознания, самопознания. При этом акцент делается на развитие чувства собственного достоинства человека как субъекта. Существенным моментом здесь становится не только отражение мира, но и отражение себя в мире, своего поведения теперь и в будущем.

Программа основывается на возрастных особенностях подростков с учетом их интересов. При разработке курса за основу взяты методические рекомендации и материалы научных исследований Я.Л.Коломинского, Л.В.Орловой, Г.К.Селевко, М.В.Поповой, Е.И.Рогова, Л.П.Пономаренко, Р.В.Белогоусовой, Л.С.Колмогоровой, А.В.Микляевой и В.А.Родинова.

Основная цель программы – формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся. Задачи курса направлены на формирование в мировоззрении ученика картины мира, позволяющей развиваться его личности в гуманистическом ключе:

- Оказание психологической помощи учащимся в период адаптации к среднему звену школы.
- Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности.
- Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков.
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.
- Формирование адекватной самооценки, т.е. правильного, отношения к себе.
- Развитие навыков здорового образа жизни и предупреждения появления вредных привычек.

Объектом учебной деятельности при изучении «Психология» в школе является психологическая реальность. Предметом учебной деятельности является овладение различными способами действия с психологической реальностью: размышления, анализ, сравнение и обобщение, овладение психологическими понятиями.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

В преподавании курса применяются известные в мировой педагогической и психологической практике методы обучения: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод наблюдения, анкетирование и др. А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

активные групповые методы социального тренинга:

а) дискуссионные методы (обсуждение конфликтов, анализ ситуации морального выбора);

б) игровые методы – дидактические (поведенческое научение) и творческие игры (игровая психотерапия);

В силу специфики курса психологии полагается целесообразным применять диагностические методики. Все применяемые в курсе «Психология» психодиагностические методы по целевому назначению можно разделить на 2 группы: диагностика внутри предмета (как дидактический прием), и диагностика развития личности.

Для диагностики внутри предмета наиболее подходят популярные методики, которые достаточно просты в использовании и обработке: опросник Айзенка, методики незаконченных предложений, анкеты, некоторые рисуночные методики.

Диагностика усвоения знаний предполагает использование методик, позволяющих выявить объем и структуру усвоенных знаний, диапазон и качество их применений. Здесь могут быть рекомендованы вербальная ассоциативная методика «Пятиминутка» и методика «Диагностика усвоения знаний» (Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе: учебно-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 288 с.), сочинения на психологическую тему и другие задания.

Весьма существенную информацию об эффективности усвоения знаний дают методы, используемые для диагностики развития. Это связано с тем, что если усвоение действительно происходит, то его влияние обязательно найдет свое отражение в поведении и особенностях психологического развития подростка.

Усвоение школьником психологических знаний является фактором развития его интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер личности.

В практике обучения используется три вида занятий: теоретические, творческие и дискуссионные. Теоретические занятия могут проводиться в форме урока, экскурсии; творческие – в тренинговых формах; дискуссионные – в форме обсуждения.

Принимая во внимание специфику преподавания психологии как учебного предмета, следует особо выделить следующие функции педагога-психолога:

эмоциональная поддержка,

исследовательская,

развивающая,

воспитывающая.

Учебный план курса «Я и Мы»

№ п/п	Название темы.	Содержание	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Примечание
1.	Введение	Диагностика особенностей протекания процесса адаптации учащихся пятих классов. Развитие внутригрупповых отношений; диагностика умения работать в группах, по заданию. Осознание особенностей обучения и общения в средней и старшей школе. Помощь в осознании собственных индивидуальных особенностей и особенностей одноклассников.	1	01.09	08.09	
2.	Создание группы, установление правил	Создание группы, установление правил. Формирование представлений или актуализация имеющихся знаний о психологическом тренинге. Обсуждение способов взаимодействия на тренинговых занятиях. Выработка ритуала приветствия и прощания участников тренинга.	1	08.09	15.09	
3.	Сплоченность Закрепление правил группы.	Сплоченность группы. Закрепление правил. Закрепление правил регламентирования работы на тренинговых занятиях. Развитие сплоченности группы участников. Формирование мотивации групповой работы.	1	15.09	11.09	

		развитие эмпатии. Создание доброжелательной обстановки и атмосфера поддержки в группе.				
4.	Здравствуй, пятый класс!	Профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения оказывать поддержку себе и другим. Формирование у детей позитивного отношения к своим возможностям. Помощь в осмыслении себя как члена группы, способной оказывать поддержку.	1	22.09	05.10	Тема. 27.09 - 02.10
5.	Находим друзей	Способствование формированию навыков взаимодействия в группе. Помощь детям в осознании качеств, которые важны в дружбе. Повышение самооценки детей.	1	29.09	18.10	
6.	Мы и наши близкие	Развитие представления участников о роли близких в жизни человека. Формирование убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни. Помощь в осмыслении своих возможностей по оказанию поддержки близким людям.	1	06.10	20.10	
7.	Мы и наше настроение	Актуализация представлений о факторах, влияющих на настроение людей. Развитие навыков произвольного контроля и регуляции собственного настроения. Помощь в осмыслении приобретенного опыта.	1	13.10	27.10	
8.	Мы и наше настроение	Актуализация представлений о	1	20.10	10.11	

		факторах, влияющих на настроение людей. Развитие навыков произвольного контроля и регуляции собственного настроения. Помощь в осмыслении приобретенного опыта.				
9.	Чего я боюсь?	Обучение детей умениям распознавать свои школьные страхи, помочь в нахождении способов их преодоления. Снижение школьной тревожности.	1	27.10	17.11	
10.	Чего я боюсь?	Обучение детей умениям распознавать свои школьные страхи, помочь в нахождении способов их преодоления. Снижение школьной тревожности.	1	10.11	24.11	
11.	Чего я боюсь?	Обучение детей умениям распознавать свои школьные страхи, помочь в нахождении способов их преодоления. Снижение школьной тревожности.	1	17.11	01.12	
12	Как преодолеть неуверенность в себе	Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности. Знакомство с навыками уверенного поведения.	1	24.11	08.12	
13	У тебя все получится!	Формирование правильного, адекватного отношения к себе. Отработка навыков уверенного поведения в условиях класса, школы.	1	01.12	15.12	
14	У тебя все получится!	Формирование правильного, адекватного отношения к себе. Отработка навыков уверенного	1	08.12	22.12	

		поведения в условиях класса, школы.				
15	Наша агрессивность	Актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы. Обучение участников безопасным способам разрядки гнева, агрессивных эмоций. Развитие навыков саморегуляции.	1	15.12	12.01	
16	Наша агрессивность	Актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы. Обучение участников безопасным способам разрядки гнева, агрессивных эмоций. Развитие навыков саморегуляции.	1	22.12		
17	Работа с негативными переживаниями	Повышение эмоциональной устойчивости детей. Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций. Формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.	1	12.01		
18	Что поможет мне учиться?	Помощь участникам группы в осознании правил работы на уроке. Способствование формированию учебных навыков и самораскрытию детей, развитие эмпатии.	1	19.01		
19	Легко ли быть учеником?	Помощь детям в осознании качеств, необходимых хорошему ученику. Способствование развитию воображения и навыков совместной деятельности.	1	26.01		
20	Учимся планировать	Раскрытие значения рациональной организации времени для достижения результата (особенно в учебной деятельности). Помощь детям в осмыслении личных целей	1	02.02		

		на период обучения в пятом классе.				
21	Готовим домашние задания	Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков. Осознание учащимися важности правильной подготовки домашних заданий. Отработка навыков приготовления устных и письменных домашних заданий. Обучение учеников основным приемам подготовки к написанию сочинения.	1	09.02		
22.	Мы и наши привычки (режим дня)	Актуализация представлений о привычках, их связи с индивидуальными особенностями и повседневными обязанностями людей. Формирование и развитие убеждений в преимуществах предварительного планирования предстоящих дел, стремления соблюдать оптимальный распорядок (режим) дня и недели.	1	16.02		
23.	Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	Актуализация представлений о гигиене и ее правилах. Формирование убеждения в необходимости соблюдать правила личной гигиены. Осмысление и коррекция участниками своих гигиенических привычек.	1	23.02		
24.	Мы и наши привычки (здоровое питание)	Актуализация представлений об основных питательных веществах. Развитие убеждения в преимуществах рационального питания, стремления	1	02.03		

		придерживаться его принципов. Укрепление привычки соблюдать режим питания и избегать пищевых рисков.				
25.	Я учусь отдыхать	Осознание учащимися необходимости правильного и эффективного отдыха. Знакомство с особенностями состояния сна, с правилами продуктивного сна.	1	09.03		
26.	Наши недостатки и наши достоинства	Актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах как неотъемлемых сторонах личности. Развитие умения объективно оценивать сильные и слабые стороны своего характера, стремления преодолеть свои слабости, использования достоинств и преимуществ. Принятие себя и осмысление возможности самосовершенствования.	1	16.03		
27.	Конфликты или взаимодействие?	Развитие навыков общения и разрешения конфликтов. Обучение детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	1	06.04		
28.	Конфликты или взаимодействие?	Развитие навыков общения и разрешения конфликтов. Обучение детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	1	13.04		
29.	Конфликты или взаимодействие?	Развитие навыков общения и разрешения конфликтов. Обучение детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	1	20.04		

30.	Наши права и наши обязанности	Актуализация представлений о правах и обязанностях. Формирование убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои права. Помощь учащимся в осмыслении полученного опыта.	1	27.04		
31.	Наши права и наши обязанности	Актуализация представлений о правах и обязанностях. Формирование убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои права. Помощь учащимся в осмыслении полученного опыта.	1	04.05		
32.	Мы и наш класс	Обобщение полученного опыта взаимодействия в группе. Развитие умения оказывать поддержку окружающим. Осмысление участниками себя как члена группы, способной оказывать поддержку.	1	11.05		
33.	Все вместе	Итоговая игра. Осмысление опыта, полученного в ходе занятий, закрепление полученных навыков группового сплочения, умения оказывать и принимать помощь группы.	1	18.05		
34.	Все вместе	Итоговая игра. Осмысление опыта, полученного в ходе занятий, закрепление полученных навыков группового сплочения, умения оказывать и принимать помощь группы.	1	25.05		
35.	Заключительный урок		1			
	Итого		35			

Список литературы

1. Алиева М.А. и др. Я сам строю свою жизнь. – СПб., 2000.
2. Аргайл М. Психология счастья. – М., 1990.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 1997.
4. Бернс Р. Развитие “Я-концепции” и воспитание, 1986.
5. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание, конфликт. – Новосибирск, 1983.
6. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, С.В.Березина. – СПб., 2001.
7. Гозман Д.Я. Психология эмоциональных отношений. – М., 1987.
8. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. – Киев, 1988.
9. Горчакова В.Г. Имидж: розыгрыш или код доступа? – М.: Эксмо, 2007.
10. Грей Д. Женщины с Венеры, мужчины с Марса. – Киев, 2002.
11. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. В 3 частях. – Новосибирск, 1997.
12. Зиг. Зиглар Умение добиваться успеха “Вильямс”, 2000.
13. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб., 2002.
14. Леонтьев А.А. Психология общения. 1999.
15. Мэй Р. Любовь и воля. – М., 1997.
16. Олпорт Г. Зрелая любовь // Становление личности. – М., 2002.
17. Петровская Л.А. Компетентность в общении. – М., 1989.
18. Пиз А., Гарнер А. Язык разговора, 2000.
19. Прихожан А.М. Психология неудачника. – М., 1996.
20. Прутченков А.С. Свет мой зеркальце, скажи... М., 1996.
21. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М., 1992.
22. Сколько вам лет? Линии жизни глазами психолога / Под ред. А.А. Кронина. – М., 1993.
23. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.
24. Формирование личности старшеклассника / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1989.
25. Фромм Э. Искусство любви // Исследование природы любви. – М., 1991.
26. Чудновский В.Э. Смысл жизни и судьба. – М., 1997.
27. Шепель В.М. Имиджелогия, секреты личного обаяния. М., 1994.
28. Шепель В.М. Имиджелогия. Как нравиться людям. 2002.
29. Юзефович Г.Я. Отцы и дети в меняющемся мире / Г.Я. Юзефович, В.Н. Соколова. – М., 1991.
30. Якобсон П.М. Психология чувств. – М., 1958.