

«Согласовано»

Заместитель директора по

воспитательной работе

МБОУ «Школа №171»

Советского района г. Казани

 /З.А.Каримуллина/


«28» 08 2024г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Школа № 171»

Советского района г. Казани

 /Р. Н. Галиакберова /

Приказ № 115

от « 28 » 08 2024г.

Программа
педагога-психолога
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 171
с углубленным изучением отдельных предметов»
Советского района г. Казани
«Познаю себя и учусь управлять собой»
для 5-6 классов

Пояснительная записка

Данная программа уроков психологии «Познаю себя и учусь управлять собой», для 5-6 классов реализуется с использованием программы Смирновой Е. Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков (10—12 лет). — СПб.: Речь, 2007.-216 с.

Актуальность. Крайне значимым является именно младший подростковый возраст (10—12 лет), ведь это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку. Вместе с тем они чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Защитные личностные механизмы поведения, наиболее активно формирующиеся в старшем подростковом возрасте, еще не сложились: ребята открыты для общения со взрослыми, их внушаемость повышена, поэтому взрослые оказывают на них значительное влияние. Их опыт активного социального взаимодействия со сверстниками пока еще недостаточен, его предстоит расширить и освоить лишь в старшем подростковом возрасте. Пока еще не начался период активных конкретных действий, экспериментирования. Младшие подростки уже вполне самостоятельны и инициативны, однако им не хватает критичности и умения просчитывать отдаленные последствия своих поступков. Получается, что период с 10 до 12 лет является тем отрезком в жизни школьника, где он уже и не ребенок, но еще и не подросток, что неизбежно порождает различные проблемы данного периода.

Программа предназначена для работы с детьми 10-12 лет, продолжительность 1 учебный год.

Цель. Развитие Я-концепции, «эмоционального интеллекта», улучшения межличностного взаимодействия.

Задачи:

- обеспечение школьника средствами самопознания;
- повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей;
- формирование положительного образа «Я»;
- развитие умений достигать поставленной цели;
- развитие социальной чувствительности, социальной адаптации;
- повышение самопонимания и понимания других;
- развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека;
- воспитание умения адекватно реагировать в различных ситуациях угрожающих жизни и здоровью человека;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности;
- обучение способам снятия напряжения;
- развитие представлений о ценности здоровья;
- формирование негативного отношения к аддиктивному поведению.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие **методы** психолого-педагогического воздействия и техники:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок);

- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативные методики;
- мозговой штурм;
- проективные методы вербального и рисуночного типа;
- ролевая игра.

Форма работы – групповая

В структуре каждого занятия выделяются следующие смысловые **блоки**:

Приветствие.

Объявление темы занятий.

Основная работа по теме занятия.

Завершение занятия и подведение итогов.

Планируемые результаты

Личностные (УУД)

У учащихся будут сформированы:

- Внутренняя позиция школьника на уровне эмоционально-положительного отношения к школе;
- Способность к оценке своей учебной деятельности;
- Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- Широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- Этические чувства – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- Эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.
- Ребята учатся лучше понимать и принимать себя, видеть свои сильные и слабые стороны

Регулятивные УУД

Учащиеся научатся:

- 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

Учащиеся научатся:

- 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

Учащиеся научатся:

- 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

Диагностические методики, используемые в программе.

Анкета «Оцени себя сам»

Тест «Мой уровень напряжения»

Кто такой настоящий друг?

Содержание для 5-х классов

Занятие 1. Знакомство. Что я знаю о себе? Все мы разные

Цель. Создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы. Развитие навыка самоанализа, принятия себя. Стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими.

Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?»

Упражнение «Мой герб»

Упражнение «Мой внутренний мир»

Рисунок семьи, где все заняты делом

Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее»

Упражнение «Пять добрых слов»

Упражнение «Сходство и различие»

Рефлексия.

Занятие 2. Как победить свои недостатки?

Цель. Формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления.

Групповая дискуссия

Упражнение «Стряхни»

Упражнение «Дракон моих недостатков»

Упражнение «Как я борюсь со своими недостатками?»

Рефлексия.

Занятие 3. Я могу. Мои сильные стороны

Цель. Осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности. Создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности.

Незаконченные предложения

Анкета «Я»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Упражнение «Я хочу»

Рефлексия.

Занятие 4. Я - творец своей жизни. Как достичь цели

Цель. Формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей.

Упражнение «Лесенка»

Анализ сказки О. Колосовой «О славном Учмаге, учителе его Магуче и бедном, но вылеченном Аэроплане»

Упражнение «Машина времени»

Упражнение «Вспомни успех»

Упражнение Ближайшие двенадцать лет моей жизни

Рефлексия.

Занятие 5. Мысли, чувства и поведение людей

Цель. Знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя.

Беседа «Что такое чувства, мысли и поведение людей?»

Упражнение «Мысли, действия, чувства»

Упражнение «Знатоки чувств»

Занятие 6. Какие бывают эмоции? Где живут мои эмоции?

Цель. Формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека. Осознание учащимися важности эмоций в жизни человека, изучение особенностей их телесных проявлений и внутренних переживаний.

Групповая дискуссия «Каким понять, какие эмоции испытывает человек»

Упражнение «Таблица чувств»

Упражнение «Карта моих чувств»

Анализ сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств»

Незаконченные предложения

Рефлексия.

Занятие 7. Подведение итогов. «Звездная карта жизни»

Цель. Осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов.

Групповая дискуссия «Что нового вы узнали на занятиях о себе?»

Анализ притчи «Вселенная»

Упражнение «Моя вселенная»
Упражнение «Дерево моих успехов»
Рефлексия.

Содержание для 6-х классов

Занятие 1. Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?

Цель. Осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека. Формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.

Групповая дискуссия «Бывают ли бесполезные или вредные чувства?»

Анализ притчи «Мои отрицательные эмоции»

Памятка «Как управлять эмоциями»

Упражнение «Вверх по радуге»

Упражнение «Я-высказывание»

Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!»

Незаконченные предложения

Упражнение «Мой стиль поведения»

Рефлексия.

Занятие 2. Застенчивость и неуверенность в себе

Цель. Развитие представлений об особенностях поведения неуверенного человека, содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни.

Упражнение «Неуверенность и ее маски»

Упражнение «Неуверенный – уверенный – самоуверенный»

Упражнение «Зеркало»

Рефлексия.

Занятие 3. Злость, агрессия и обида

Цель. Формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения. обучение способам безопасной разрядки агрессии, формирование способности анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды.

Групповая дискуссия «В каких ситуациях люди злятся друг на друга и что с этим делать?»
«Что такое обида? когда и за что люди обижаются друг на друга»

Упражнение «Сила слова»

Упражнение «Лист гнева»

Упражнение «Как я зол»

Упражнение «Детские обиды»

Упражнение «Агрессивное существо»

Упражнение «Рецепт спокойствия»

Упражнение «Договор о поведении»

Упражнение «Как выразить обиду и досаду»

Упражнение «Копилка обид»

Рефлексия.

Занятие 4. Стресс. Как с ним справиться? Уверенность в себе - залог успеха в жизни

Цель. Формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям.

Групповая дискуссия «Стресс» «Нужна ли человеку уверенность в себе?»

Диагностический тест «Насколько я уверен в себе»

Упражнение «Как справиться со стрессовой ситуацией»

Анализ притчи «О двух лягушках» (из книги Р. М. Грановской «Элементы практической психологии»; СПб.: Речь, 2003).

Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков»

Рефлексия.

Занятие 5. Жизненные ценности. Ценности здорового образа жизни

Цель. Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ.

Групповая дискуссия «Какие есть главные ценности в жизни человека?»

Диагностический тест Упражнение «Ценности здорового образа жизни»

Упражнение «Что означает для меня здоровый образ жизни?» (нарисовать)

Занятие 6. Друзья Кто такой настоящий друг?

Цель. Осознание учащимися важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.

Групповая дискуссия «Что такое дружба. Каким должен быть настоящий друг?»

Анализ сказки «Сказка о Звездочке» О. Поддубной

Диагностический тест «Настоящий друг»

Упражнение «Границы дружбы»

Упражнение «Рисунок в подарок другу»

Упражнение «Рисунок сообща»

Рефлексия.

Занятие 7. Подведение итогов. «Звездная карта жизни»

Цель. Осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов.

Групповая дискуссия «Что нового вы узнали на занятиях о себе?»

Анализ притчи «Вселенная»

Упражнение «Моя вселенная»

Упражнение «Дерево моих успехов»

Рефлексия.

Тематический план 5 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
1	Занятие 1. Знакомство. Что я знаю о себе? Все мы разные	1	Октябрь	
2	Занятие 2. Как победить свои недостатки?	1	Ноябрь	

3	Занятие 3. Я могу. Мои сильные стороны	1	Декабрь	
4	Занятие 4. Я - творец своей жизни. Как достичь цели	1	Январь	
5	Занятие 5. Мысли, чувства и поведение людей	1	Февраль	
6	Занятие 6. Какие бывают эмоции? Где живут мои эмоции?	1	Март	
7	Занятие 7. Подведение итогов. «Звездная карта жизни»	1	Апрель	

Календарно-тематический план 6 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
1	Занятие 1. Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?	1	Октябрь	
2	Занятие 2. Застенчивость и неуверенность в себе	1	Ноябрь	
3	Занятие 3. Злость, агрессия и обида	1	Декабрь	
4	Занятие 4. Стресс. Как с ним справиться? Уверенность в себе - залог успеха в жизни	1	Январь	
5	Занятие 5. Жизненные ценности. Ценности здорового образа жизни	1	Февраль	
6	Занятие 6. Друзья Кто такой настоящий друг?	1	Март	
7	Занятие 7. Подведение итогов. «Звездная карта жизни»	1	Апрель	