

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени
Героя Советского Союза И.М.Пенькова
с. Марьевка муниципального района Пестравский Самарской области

Проверено

Зам. директора по УВР

_____ / Мешалкина И.С.

«30» августа 2024 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с.Марьевка

_____ / Внуков В.В.

Приказ № 87/6

«30» августа 2024 г.

Рабочая программа

Предмет (курс) В/Д «Я и мое психологическое здоровье» Класс 5

Количество часов по учебному плану: 5класс - 34 часов в год, 1 час в неделю

Программа «Психологическое здоровье» разработана на основе программы развивающих занятий в 5-6 классов «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», рекомендованной Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях и программы адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!»

Программа реализуется в 5 классе

Рассмотрена на заседании

МО учителей естественно-научного цикла

Протокол № 1 от 29 августа 2024 г.

Руководитель МО /Пигарева Г.А../

Марьевка, 2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологическое здоровье», для обучающихся 5-6 классов является составной частью основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с. Марьевка

Программа «Психологическое здоровье» разработана на основе программы развивающих занятий в 5-6 классов «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», рекомендованной Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях и программы адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!»

Актуальность. В средней школе психологическое здоровье является целью психологической поддержки подростков, находящихся на этапе возрастного кризиса. В этом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и разного рода нарушений развития.

Рабочая программа групповых занятий для младших подростков с одной стороны, обеспечивает *формирование психологического здоровья* в соответствии с его трехкомпонентной структурой, а с другой — *выполняет возрастные задачи развития.*

Основные направления групповой работы по *формированию психологического здоровья*: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, причины поведения, последствия своих поступков и других людей, строить жизненные планы, помогает личностной рефлексии ребенка.

Потребностно-мотивационное направление определяет наличие у подростка потребности в саморазвитии, умения сделать выбор, готовности нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление обеспечивает формирование

поло-ролевого поведения,
понимание ощущения собственной целостности, активности и жизненной силы,
осознания собственной ценности и компетентности,

осознания себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего

Цель программы:

формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни

Задачи программы:

1. Мотивирование детей к самопознанию и познанию других людей;
2. Формирование положительной «Я» – концепции и устойчивой самооценки;
3. Формирование и развитие социально приемлемых форм поведения в обществе;
4. Развитие эмоционально-чувственной и волевой сферы личности как основы социально-психологического здоровья, позитивного отношения к жизни, гуманных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов

Изучение курса «*Психологическое здоровье*» важно с точки зрения реализации поставленных стандартом целей образования.

Принципы реализации программы:

1. «Здесь и сейчас» – разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; исключение общих, абстрактных рассуждений.
2. Персонификация высказываний – отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».
3. Акцентирование языка чувств – избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»).
4. Активность – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.
5. Доверительное общение – искренность, открытое выражение эмоций и чувств.
6. Конфиденциальность – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы. Возможность структурировать общение в соответствии с этими принципами дают правила тренинга, которые обычно обсуждаются в группе и принимаются на первом же занятии
7. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Психологическое здоровье» дает возможность школьнику познакомиться с закономерностями мира общения, особенностями коммуникации в современном мире; осознать важность другого человека в своей жизни, определить стиль собственного выбора для достижения успехов в личной и общественной жизни.

1. Краткая характеристика курса

В структуре курса можно выделить три смысловых блока:

Первый блок – «**Введение в психологию общения**» даёт представление о

- ⊗ навыках эффективного взаимодействия и сотрудничества;
- ⊗ осмыслении своих отношений с одноклассниками и развитие собственных коммуникативных возможностей;
- ⊗ собственном «Я» и рефлексивной позиции в сфере общения.

Сведения этого блока развивают умения школьников выстраивать коммуникацию со сверстниками и взрослыми, ориентироваться в ситуации общения.

Второй блок– «**Эмоции**»– даёт сведения о

- ⊗ роли эмоций в общении, как смена эмоций влияет на характер общения;
- ⊗ роли другого человека в смене собственных эмоций;
- ⊗ выражение своих эмоций для развития отношений;
- ⊗ развитие понимания эмоций других, формирование сопереживания и сочувствия.

Третий блок – «**Психология отношений: Ты – Я – Он/Она = Мы** »– даёт сведения о

- ⊗ причинах ссор, умению действовать согласованно;
- ⊗ содержании понятия «конфликт» и «контакт», способности эффективно взаимодействовать и сотрудничать;
- ⊗ качествах личности необходимых для эффективного сотрудничества;
- ⊗ отличии восприятия себя и тем как тебя воспринимают другие;
- ⊗ навыках невербального общения;
- ⊗ толерантных отношениях к другим, опыте, как сотрудничество, так и конкуренции.

Сведения этого блока развивают умения сотрудничать, оставаться в отношениях находясь в конкуренции или конфликте, что позволяет прояснять отношения и делает дружбу крепче.

Сведения этого блока развивают чувствительность к себе и другому, умению адекватно выражать эмоции и проявлять сопереживание.

Обучение по программе «*Психологическое здоровье*» должно опираться и на опыт школьников, приводить их к осмыслению своего и чужого опыта общения, успешному решению практических задач, которые ставит перед школьниками жизнь. Такие творческие, продуктивные задачи – основа учебных пособий, а теоретические сведения, понятия даются лишь постольку, поскольку они необходимы для решения практических задач.

Преподавание курса основано на деятельностном подходе как основном способе получения знаний и развития коммуникативных умений – школьники анализируют примеры общения, реализуют свои высказывания в соответствии с изученными правилами.

Программа «Психологическое здоровье» разработана на основе программы развивающих занятий в 5 классе «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)», Хухлаева О.В. и программы адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!». Программа «Психологическое здоровье» представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арт-терапии, групповые дискуссии.

Программа имеет большой развивающий потенциал, так как содержит достаточное количество активных форм и методов обучения для интеллектуального, эмоционально – волевого и личностного развития обучающихся. Курс занятий предлагает воспитание интереса к новым научным знаниям, имеющим значение в разных сферах жизни человека. Создаются условия для рефлексии, мотивации на самопознание, саморазвитие, условия для эффективного группового взаимодействия. Школьник начинает сознательно пользоваться эффективными приёмами учебного труда. Ребёнок получает навыки учебного сотрудничества в паре, группе, команде. Дети сознательно и активно начинают заботиться о своём здоровье, получают навыки здоровьесбережения.

2. Тематическое планирование

Глава	Тема	Кол-во часов
I. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ		(7 ЧАСОВ)
	1. Введение в психологию общения	(5 часов)
	2. Стартовая диагностика	(1 час).
II. ЭМОЦИИ		(7 ЧАСОВ)

	1. Я и мой внутренний мир	(7 часов)
III. ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ		(20 ЧАСОВ)
	Конфликты и их роль в усилении Я	10 часов
	Я и Ты	4 часа
	Мы начинаем меняться	6 часов
IV. ДИАГНОСТИКА		(1 ЧАС)

I. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ(7 часов)

Создание игровой атмосферы для общения друг с другом. Познакомиться с правилами школьной жизни и социальной позицией пятиклассника. Мотивировать учащихся на познание самих себя.

II. ЭМОЦИИ (7 часов)

Изучение эмоционального мира, осознание своих эмоций. Обозначение эмоций и понимание их через жесты. Дифференцированность различных эмоций и их выражение через рисунок.

III. ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ (20 ЧАСОВ)

1. Конфликты и их роль в усилении Я (10 часов)

Причины возникновения ссор. Качества необходимые для эффективного взаимодействия. Я в глазах других. Развитие коммуникативных способностей. Особенности отношений с представителями противоположенного пола.

2. Я и ТЫ (4 часа)

Навыки совместной деятельности. Работа в команде. Правила доброжелательного и эффективного общения. Развитие понимания сходства и различий между людьми. Каждый человек уникален и индивидуален.

3. Мы начинаем меняться(6 часов)

Уверенное поведение. Уважение к другим людям. Постановка целей.

IV. ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)

1. Заключение. Итоговая диагностика. (1 час)

Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Эти результаты в обобщенном виде можно охарактеризовать с точки зрения достижения установленных стандартом требований к результатам обучения учащихся:

на уровне **личностных результатов**

- з *«овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире»;*
- з *«развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе»;*
- з *«развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей»* и т.д.;

на уровне **метапредметных результатов**

- з *«овладение навыками коммуникации в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации»;*
- з *«овладение рефлексией и саморегуляцией»;*
- з *«готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий»;*
- з *«соблюдение нормы информационной избирательности, этики и этикета»;* и т.д.;

Курс *«Психологическое здоровье»* помогают решению задач, которые ставятся новым стандартом при обучении литературному чтению.

Безусловно, результаты курса достигаются учащимися постепенно, при освоении ими программы обучения в каждом классе. Охарактеризуем эти результаты для 5-6 классов.

Личностными результатами изучения курса *«Психологическое здоровье»* является формирование следующих умений:

- осознавать* себя пятиклассником, свое личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- осознавать* границы того, «что я знаю» и «что я не знаю», стремление преодолению разрыва между этими областями;
- оценивать* усвоенное содержание исходя из социальных и личностных ценностей;
- отделять* оценку поступка от оценки человека;

признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, мнениями;
строить отношения с людьми других мировоззрений.

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

делать выводы в результате работы класса;
осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков и их синтез;
планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки;
использовать адекватные речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
в инициативном сотрудничестве допускать возможность существования у людей различных точек зрения;
делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса;
находить аргументы, факты, отстаивая свое мнение;
уважать позицию другого, идти на взаимные уступки, влиять на поведение друг друга.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

Критериями эффективности программы являются:

мотивация на саморазвитие;
повышение коммуникативной компетентности;
активность и продуктивность учеников в деятельности, как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

Объективными методами измерения эффективности программы служат **диагностические опросные методы**.