

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Дубовое»
Южно-Курильский район
Сахалинской области**

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора школы	Директор школы
_____ Зачесова Е.А.	_____ Мокина А.С.
_____ 20__	_____ 20__

Рабочая программа
по психологии
для пятого класса
основного общего образования
на 2023– 2024 учебный год.
«Познай себя»
Составлена педагогом-психологом
Садуевой М.В.

с.Дубовое
2023

Пояснительная записка

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих учащимся разного возраста.

Занятия направлены на развитие познавательной, эмоциональной, коммуникативной сфер личности; развитие самосознания, самоконтроля, эмпатии; развитие творческих способностей; создание благоприятной атмосферы в ученическом коллективе; снижение школьной и личностной тревожности; повышение уровня учебной мотивации; формирование установок на здоровый образ жизни; развитие позитивного настроения в общении со сверстниками, стремление к сотрудничеству; формирование положительного образа своего «Я».

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого – о радостном, зеленого – о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового – о тревожности, напряженности, черного – об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий.

Цель: способствовать формированию адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.

Задачи:

- оказывать помощь в открытии внутреннего мира учащегося, пробуждение интереса к другим людям и самому себе;
- направить на формирование бережного отношения к своему здоровью;
- побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования;
- направить на развитие чувства собственного достоинства, адекватную самооценку;
- способствовать развитию эмоциональной сферы.

Основные формы проведения занятий:

- лекция;
- фронтальная беседа;
- дискуссия;
- диспут;
- просмотр кино-, видео-, телефильма;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии.

Программа рассчитана на 32 час в год (1 час в неделю).

**Календарно-тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий
для учащихся 5 класса (32ч)**

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	планируемая	фактическая		
			Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека	8
1			Я повзрослел	1
2			У меня появилась агрессия	1
3			Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1
4			Конструктивное реагирование на агрессию	1
5			Конструктивное реагирование на агрессию	1
6			Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
7			Учимся договариваться	1
8			Учимся договариваться	1
			Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	12
9			Зачем человеку нужна уверенность в себе	1
10			Источники уверенности в себе	1
11			Источники уверенности в себе	1
12			Мои способности	1
13			Я, мои успехи и неудачи	1
14			Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
15			Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
16			Я становлюсь увереннее	1
17			Уверенность и самоуважение	1
18			Уверенность и уважение к другим	1
19			Уверенность в себе и милосердие	1
20			Уверенность в себе и непокорность	1
			Раздел 3. Конфликты и их роль в развитии Я	6
21			Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1
22			Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1
23			Способы поведения в конфликте	1
24			Конструктивное разрешение конфликтов	1
25			Конфликт как возможность развития	1
26			Готовность к разрешению конфликта	1
			Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека	3
27			Что такое ценности?	1
28			Ценности и жизненный путь	1
29			Мои ценности	1
			Раздел 5. Мой внутренний мир	4
30			Мир эмоций. Настроение	1
31			Мир эмоций. Настроение	1
32			Итоговое занятие	1