

Рабочая программа курса «Тропинка к своему я» для 5 класса составлена на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. №1897 от 17.12.2010г
- Курса занятий Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 5-е изд. – М.: Генезис, 2005, – 2017 с.

Место предмета внеурочная деятельность школы.

Согласно учебному плану на 2017-2018 учебный год в 5 классах на изучение курса «Тропинка к своему я» отводится 1 час 2 раза в неделю. За год - 68 часов.

Подростковый возраст – важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток – уже не ребенок, но еще и не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные требования и роли. Его глобальная жизненная ориентация зависит от того, как он будет относиться к миру в целом к себе и другим в мире в целом. Позиция доверия и терпимости - это основа для формирования конструктивного общения в пользу мирного сосуществования, а не конфликтов. Центральным психологическим процессом является развитие самосознания и это проявляется в новообразованиях данного возрастного периода: “чувство взрослости”, “чувство принадлежности к группе”, в появлении новых вопросов о себе, новых точек зрения. Согласно структуре, предложенной В.С.Мухиной, в самосознании можно выделить такие компоненты: собственное имя человека, притязание на социальное признание, социальное пространство личности (ее права и обязанности), психологическое время личности (ее прошлое, настоящее и будущее), половая идентификация.

Подростки начинают активно осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо ориентируются, не уверены в его устойчивости. Данная программа позволяет помочь подросткам найти ответы на многие вопросы, развить у них эмоционально-личностную сферу.

Цели курса:

Формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи курса:

- Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.
- Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам,
 - голосу, понимать чувства другого человека.
 - Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
 - Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
 - Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего
 - эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

- Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
- Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Принципы проведения занятий.

Принцип эмоционального комфорта: создание на занятиях атмосферы, помогающей раскрывать творческий потенциал детей.

Принцип сотрудничества: формирование новых знаний в ходе совместной работы психолога с учащимися.

Принцип вариативности, гибкости: готовность психолога проводить занятия, учитывая нестабильность и непредсказуемость поведения детей.

Принцип «здесь и теперь»: работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

Раздел 1. Планируемые результаты.

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

Регулятивные УУД:

- ✓ 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:

- ✓ 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:

- ✓ 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.

Раздел 2. Содержание курса

Введение в мир психологии. Зачем нужны занятия по психологии.

Я – это я. (Кто я, какой я?)
Я – могу! Я мечтаю! Я - нужен

Я в прошлом, настоящем и будущем.

Я и моя самооценка.

Мои чувства.

Я и мой внутренний мир.

Я и другие

Я - одинок? Или Я - это мы?

Я и мои изменения.

Тема: Я имею право чувствовать и выражать чувства!

Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Уровень тревожности.
Любой внутренний мир ценен и уникален

Тема: Я и мой внутренний мир

Каждый видит и чувствует мир по своему! Любой внутренний мир ценен и уникален

Тема: Кто в ответе за мой внутренний мир?

Трудные ситуации могут научить меня! Ищи силу внутри себя!

Тема: Я и ты.

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои колючки. Что такое одиночество. Я не одинок.

Тема: Мы начинаем меняться.

Надо ли меняться человеку? Надо захотеть меняться.

Обобщение. Заключительное занятие

Раздел 3. Тематическое планирование 5Г класса

№ у р о к а	Темы урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Измерители	Дата проведения План Факт
Раздел 1. Введение в мир психологии					
1	Зачем человеку занятия психологией?	1	Упражнения: «Что такое психология» У кого игрушка» «Угадай ,кто это»	Работа в тетради	
2	Тема 2. Я – это я. Кто я, какой я?	2	«Угадай чей голос», «Те кто» «Кого загадал ведущий?» «Угадай кому письмо» « Кто Я» « Нарисуй Роль»	Работа в тетради обсуждение	
3	Я – могу	2	«Чьи ладони» «Моя ладошка» « Я могу ,я умнею» «Потерянное « могу»	Рисунок по сказке « Слон доброты»	
4	Я нужен!	2	«Что нужно школьнику?» «Кто нужен школьнику» « Кому нужен Я»	Рисунок по сказке « Некрасивая кошка»	
5	Я мечтаю	2	« Я невидимка» «Закончи предложения» «Зачем люди мечтают»	Работа в тетрадях Рисунок по сказке « Мальчик который хотел посчитать звезды»»	
6	Я -это мое прошлое Я-это настоящее. Я-это мое будущее	2	« Превратись в возраст» «Беседа» « Встреча» «Цели» «Вредные советы»	Работа в тетрадях.	
7	Чувства бываю разные	2	«Закончи упражнение» «Изобрази Чувства» «Отрицательный герой» «Подростки чувствую» «Испорченный телефон»	Работа в тетради. Работа со сказкой (обсуждение)	

8	Мои чувства	2	«Никто не знает» « 5 фотографий» «Води роль» «Что Я делаю»	Работа со сказкой (обсуждение)		
9	Чувства вокруг	2	«Ты прав , и ты прав...» «Веселый счет» «Кто ,как злится» « Что Я делаю»	Работа со сказкой. Рисунок «Засохшее дерево»		
10	«Стыдно ли бояться?»	2	«Отгадай чувства» «Страшный персонаж» «Страхи пятиклассников»	Работа со сказкой (обсуждение)		
11	Имею ли я право сердиться и обижаться?	2	«Найди общее слово» « Подросток рассердился» «Помогите маме»	Обсуждение рассказа. Рисунок « Дом с большим забором»		
Раздел 2. Я и Мой внутренний мир						
13	Каждый видит мир и чувствует по - своему	2	«Найди слово» « Психологические примеры» « Найди слово» « На уроке» «Взрослые и подростки»	Работа в тетради. Обсуждение сказки «Два окна»		
14	Любой внутренний мир ценен и уникален	2	«Психологические примеры» «Внутренний мир» «С чем ты согласен»	Обсуждение, рисунок сказки «Тополек и березка»		
Раздел 3. Кто ответе за мой внутренний мир?						
15	Трудные ситуации могут научить меня	3	«Самое длинное» «Объясни значение» «Копилка Трудных ситуаций» «Тест»	Тест. Обсуждение сказки . «Дрюпе Дрюпкине»		
Раздел 4. Я и ТЫ						
16	Я и окружающие	3	«Объясни слова» «Слон» « Сколько друзей» « Реальное виртуальное общение»	Работа в тетради. Обсуждение сказки «Безмерный дуб»		

17	Мои друзья	3	«Что изменилось» «Загадай друга» «Самый похожий»	Работа в тетради Осуждение сказки «Василек»		
18	Я и мои «колючки»	3	«Покажи ситуацию» «Мои колючки» «Мои липучки» «Стихи» «Выбери нужное»	Работа в тетради. Обсуждение сказки, Рисунок		
19	Трудности в школе	3	«Да» «Два подсказчика» «Другими словами» «Трудные ситу	Осуждение сказки «Шарик»		
20	«Трудности дома»	3	«Объясни слова» «5 фотографий» «Вол-коза» «Трудные ситуации»	Осуждение сказки.		
21	Другие культуры-другие друзья	3	«Другие приветствия» «Что общего» «Другие имена»	Обсуждение сказки		
Раздел 5. Мы начинаем взрослеть						
22	Нужно ли человеку взрослеть	2	«Что ел на обед» «Подросток, слон, карандаш» «самый сильный» «Я изменился» «С чем ты согласен»	Обсуждение сказки		
23	Взросление и отношения с окружающими.	2	«Покажи предмет» «четыре буквы» «Хвастовством» «когда дети начинаю взрослеть»	Работа в тетради. Осуждение сказки.		
24	Мое взросление	2	Упражнения: «Объясни слова» «Хвастовство а парах» «Рекламный Агент» «Рекламный момент» «Письмо самому себе»	Работа в тетради. Осуждение сказки.		
25	Заключение	1	«Письмо»	Работа в тетради.		
ИТОГО: 53						