Муниципальное общеобразовательное учреждение

«МБОУ Гимназия №11 им. С.П. Дягилева»

**РАССМОТРЕНО** **СОГЛАСОВАНО** **УТВЕРЖДАЮ** на заседании МО Заместитель директора по учебной части Директор МБОУ«Гимназия № 11»

учителей

Протокол № Ширинкина Е.Е.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зобачева Р.Д.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  11.09.2023г. 11.09.2023г.

**ПРОГРАММА**

**«Уроки общения»**

**для учащихся 5 классов**

**на 2023-2024 учебный год**

Составитель:

И.Г. Мхитарян

педагог-психолог

Актуальность

Стандарты нового поколения, имеющие свое отражение и в среднем школьном звене, предполагают выпустить в жизнь подростка, способного адаптироваться социально и культурно за пределами школы, адекватно воспринимать изменяющиеся условия жизни, активно применить полученные знания и сформировавшийся опыт в дальнейшем.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

Основной формой проявления самостоятельности становят­ся различного рода агрессивные действия, которые у взрос­лых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их ро­дителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подро­сткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контроли­ровать проявления агрессии.

Дети в 5 классе активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Достаточно остро этот период проходит у шестиклассни­ков, воспитывающихся в так называемых благополучных се­мьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроить­ся и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно пока­зать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тре­вога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Психологу приходится решать непростые задачи: ему необходимо специально организовывать ведущую для подросткового возраста дея­тельность, создавать в ходе выполнения этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия между детьми, между взрослым и детьми, оказывать помощь подростку в его саморазвитии, помогать педагогам и родителям находить позитивные точки соприкосновения со своими детьми и учениками.

Пояснительная записка.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Программа предназначена для обучающихся 5 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное». Курс занятий «Уроки общения» рассчитан для учащихся 5 классов. Занятия проходят 1 раз в неделю по одному часу в классе, что составляет 34 часа в год.

**Направление данной программы -** коррекция и развитие эмоционально-личностной сферы учащихся, формирование навыков адекватного общения со сверстника­ми и взрослыми в окружающем социуме. В целом программа способствует гармонизации отношений учащихся с окружающей средой. На занятиях они не только получают знания о том, как общаться, но и упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного об­щения.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому про­игрыванию, творческому самовыражению, самопроверке. В программе коррекционно-развивающих занятий, разработанной для учащихся коррекционных классов, учтены особенности их психического и личностного развития, результаты мониторинга за прошлые годы, рекомендации ПМПК. Развивающий и оздоравливающий эффект возникает в процессе включенности подростка в коррекционную деятельность, в результате создания атмосферы эмпатии, ис­кренности, самораскрытия и особых теплых взаимоотношений меж­ду ребятами и специалистом.

**Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-­методических документов:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-Ф3 от 29.12.2012г

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрировано Минюстом России 03.03.2011 № 23290) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях».

- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».

- Учебный план МОУ «СОШ № 62» г. Магнитогорска на 2018-2019 учебный год, утвержденный приказом МОУ «СОШ № 62» г. Магнитогорска от 25.08.2015г. № 120/1

- Положение о разработке рабочих программ учебных предметных курсов, предметов, дисциплин (модулей), элективных курсов. Приказ от 27.08.2014г. № 86.- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 22.10.1999г. №636 «Об утверждении положения о службе практической психологии в системе Министерство образования и науки Российской Федерации»

Основные положения программы.

**Цель.** Помочь младшим подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

**Задачи:**

1.Повышать общий уровень психологического и интеллектуального развития учащихся.

2. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и с окружающими.

3.Формировать позитивную моральную позицию подростка в социуме.

4.Побуждать подростков к проявлению отношений, установок по­ведения, эмоциональных реакций, к их обсуждению и анализу.

5.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.

6. Формировать терпимость к мнению собеседника.

7. Обучать способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.

8. Развивать умение слушать и слышать своих собеседников.

9. Обучать учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.

10. Обучать приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности.

**Общая характеристика курса.**В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает четыре основных компонента.

**Аксиологический компонент** содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный компонент** предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный компонент** обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, побуждает к последующей самореализации.

**Задачи развития** являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них

**Предмет:** социально – личностная сфера учащихся

**Основное направление программы:** социальное

**Методы и формы работы:** лекция; фронтальная беседа; дискуссия; просмотр кинофильмов, - продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);

- психогимнастика;

- рисуночные методы;

- техники и приёмы саморегуляции;

- Упражнения когнитивно-поведенческой терапи.

**Формы контроля:** итоговая диагностика, наблюдения, собеседования.

**Методические рекомендации по реализации программы.**

Занятия структурированы: вводная часть, основная и заключительная. Задачей вводной части является создание у обучающихся положительного эмоционального фона, хорошего настроения. В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать ход работы. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п. Содержанием основной части урока является целенаправленное развитие и коррекция личностных, поведенческих и деятельностных компонентов. Задача заключительной части урока состоит в поведении итогов занятия, обсуждении результатов работы обучающихся и тех трудностей, которые у них возникли при выполнении заданий. В качестве важной составляющей заключительной части занятия выступает рефлексия: осознание учащимися разных видов поведения, желание увидеть себя, свое мышление, свое сознание как бы «со стороны», умение контролировать свои действия и поступки.

**Критерии эффективности программы.** Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- снижение уровня школьной тревожности;

- умение справляться с негативными эмоциями;

- стабилизация положительного оценивания себя самого, самопринятие;

- повышение уверенности в себе и своих возможностях;

- 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).

Прогнозируемые результаты реализации программы:

Обучающиеся должны научиться:

- преодолевать возникающие в учебе трудности;

- планировать свою деятельность;

- контролировать собственные действия в ходе выполнения задания;

- подбирать в своей деятельности неординарные способы решений, творчески подходить к выполнению заданий;

- самостоятельно выполнять данное учителем задание;

- проявлять собственную активность в получение знаний;

- повышать общий уровень психологического и интеллектуального развития.

- позитивно относиться к своему «Я», адекватно воспринимать окружающий мир.

- отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам

- адекватно вести себя в различных ситуациях

- различать и описывать различные эмоциональные состояния

- справляться со страхами, обидами, гневом

- уметь справляться с негативными эмоциями

- стремиться к изучению своих возможностей и способностей.

**Метапредметными результатами** реализации программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Личностные УУД:**

* внутренняя позиция школьника (положительное отношение к школе, чувство необходимости обучения, адекватное содержательное представление о школе, понимание необходимости самопознания и саморазвития и т.д.)
* самооценка (широта диапазона оценок, обобщение категорий оценок, представление в Я- концепции социальной роли ученика и т.д.)
* смыслообразование (сформированность познавательных, учебных мотивов, стремление к приобретению знаний).

**Регулятивные УУД:**

* учиться контролировать свои чувства и эмоции в отношении учителя и одноклассников
* учиться оценивать себя, свою деятельность, своевременно корректировать их
* прогнозировать последствия своих поступков,
* определять и формулировать цели в совместной, коллективной работе
* учиться высказывать своё предположение хода работы с различными источниками информации.
* строить речевое высказывание в устной форме

**Познавательные УУД:**

* находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок. фото)
* анализировать, делать выводы в результате самостоятельной и совместной работы в группе
* моделировать различные ситуации, устанавливать причинно-следственные связи
* усваивать разные способы запоминания информации

**Коммуникативные УУД:**

* учиться позитивно проявлять себя в общении
* учиться слушать собеседника, договариваться с ним и приходить к общему приемлемому решению
* учитывать разные мнения и уметь обосновывать свое, аргументировано защищая его
* учиться понимать чувства, эмоции и поступки других людей
* овладевать способами конструктивного разрешения конфликтов
* развивать потребность в общении и со сверстниками, и со взрослыми людьми.

**Содержание тем программы**

Интеллектуальное и личностное развитие обучающихся в новых измененных условиях являются залогом их успешной адаптации, как учебной, так и социальной, а также залогом сохранения их психического здоровья. Это определяет основное содержание программы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Содержание** | **Универсальные учебные действия**  **(УУД)** | **Кол-во**  **часов** |
| **1** | Занятие 1. Введения в мир психологии. | История развития психологии как науки.  Формирование мотивации познания своих особенностей, повышение внимания к своему психофизиологическому здоровью | Ознакомительная беседа.  Упражнение «Меняются местами те,кто…»,  Упражнение «Король и королева»  Упражнение «олнышко» | Познакомиться с наукой психологией, с новыми понятиями, проявлять собственную активность в получение знаний -**П,** строить речевое высказывание в устной форме, правильно формулировать вопросы к собеседнику, отвечать на поставленные вопросы **–Р,** работая в группе, учитывать мнение товарищей, вступать в диалог, вести дискуссию, аргументировано доказывать свою точку зрения – **К**, стремиться к приобретению новых знаний, расширять кругозор, формировать познавательные мотивы, понимать необходимость самопознания и саморазвития-**Л**. | 1 |
| 2 | Занятие 2. Я – это я – 1. Кто я? Какой я? | Развитие процесса самопознания, самоанализа образа «Я» | Упражнения «Кто я? Какой я?»,  Игра «Угадай, чей голос», «Те, кто…», «Кого загадал ведущий?», «Угадай, кому письмо». | 1 |
| 3 | Занятие 3. Я – это я – 2. Каков я на самом деле? | Развитие позитивной Я-концепции, самопринятие | Беседа «Зачем человеку надо знать самого себя?», «Нарисуй свою роль», Работа со сказкой. | Мотивация на самопознание, самоизучение, формировать положительную самооценку, адекватную Я-концепцию, осознавать самоценность, развивать процесс рефлексии-**Л,** строить речевые высказывания в устной форме, уметьотвечать на вопросы **–Р,** работая в группе, учитывать мнение товарищей, вступать в диалог, вести дискуссию, аргументировано доказывать свою точку зрения – **К** | 1 |
| 4 | Занятие 4. Я – это я – 3. Я индивидуальность. | Формирование адекватных представлений о себе, развитие способности принимать другого человека | Методика «Твое имя»,  Методика «Моя вселенная»,  Релакс-упражнение «Физический покой». | 1 |
| 5 | Занятие 5. Я – это я – 4. Посвящение себе. | Развитие понимания самоценности человеческого «Я» | Методика «Самооценка»,  Упражнение «Комплименты»,  Игра «Ярмарка достоинств». | 1 |
| 6 | Занятие 6. Я – могу – 1. | Развитие навыков самоанализа, формирование позитивной самооценки | Игра «Мой портрет в лучах солнца», «Чьи ладони», «Моя ладошка», «Я могу, я умею». | 1 |
| 7 | Занятие 7. Я – могу – 2. | Воспитание культуры эмоционального общения, анализ эмоционального опыта | Упражнение «Спутанные цепочки», «Потерянное «могу»», Работа со сказкой. | Проводить анализ своих эмоций и чувств, своего внутреннего состояния - **Л**, правильно выражать их, формируя новый эмоциональный словарь, правильно аргументируя свой выбор – **К,** учиться оценивать себя, свою деятельность, своевременно корректировать негативные проявления**– Р,** моделировать различные ситуации, устанавливать причинно-следственные связи, активизировать словарь**- П** | 1 |
| 8 | Занятие 8. Я познаю себя. | Закрепление навыков самоанализа, развитие способности к самокритике | Тест «Какой я?», Упражнение «Диалог со своим мозгом»,  Упражнения «Изобрази эмоцию». | 1 |
| 9 | Занятие 9. Точка опоры. | Развитие понимания ответственности за свои слова, действия и поступки, позитивное принятие окружающего мира | , Упражнение «Я-высказывания»,  Упражнение «Тройка»,  Релакс-упражнение «Горная вершина», Обсуждение темы. | 1 |
| 10 | Занятие10. Я нужен. | Формирование уверенности в себе, адекватного своего поведения | Беседа «Я нужен!», «Что нужно школьнику?», «Кто нужен школьнику?», «Кому нужен я»,  Упражнение «Здравствуй, я тебе рад!», Работа со сказкой. | Познакомиться с новыми понятиями, проявлять собственную активность в получение знаний-**П,**, высказывать суждения из личного опыта, учитывать разные мнения и уметь обосновывать свое, аргументировано защищая его**–К,** формирование познавательных мотивов, понимание необходимости самопознания и саморазвития-**Л**. | 1 |
| 11 | Занятие11. Я мечтаю. | Формирование мотивации к процессу самораскрытия, совершенствование навыков общения | Беседа «Зачем люди мечтают?», «Закончи предложение», Игра «Объявление о друге», Упражнение «Откровенно говоря…», Работа со сказкой. | 1 |
| 12 | Занятие 12. Три «Я»!-1 Я – это мое прошлое. | Формирование процесса самоанализа, способности к самокритике | Беседа «Мое детство…»,  Упражнение «Мой портрет», «Беседа» | 1 |
| 13 | Занятие 13. Три «Я»!-2 Я – это мое настоящее. | Формирование процесса самоанализа, саморазвития | Беседа «Мое настоящее…», «Превратись в возраст»,  Игра «Отгадай животное». | Учиться контролировать свои чувства и эмоции в отношении учителя и одноклассников, прогнозировать последствия своих поступков-**Р,** анализировать, сравнивать явления, происходящие ситуации, обобщать полученнуюинформацию, уметь делать выводы –**П,** учиться позитивно проявлять себя в общении, слушать собеседника, договариваться с ним и приходить к общему приемлемому решению, позволяя ему иметь и выражать свою точку зрения - **К** | 1 |
| 14 | Занятие 14. Три «Я»!-3 Я – это мое будущее. | Формирование процесса самоанализа, саморазвития, умения принятия чужой точки зрения | Игра «Встреча», «Цели», Рисунок «Будущего…», Работа со сказкой. | 1 |
| 15 | Занятие 15. Чувства бывают разные -1 - Чувство собственного. достоинства. | Развитие навыков самоанализа собственных достоинств и недостатков | Обсуждение темы Обсуждение «Галерея достоинств человека», Игра «Закончи предложения», «Изобрази чувство», «Отрицательный герой», «Подростки чувствуют», «Испорченный телефон», Работа со сказкой, Творческое задание «Коллаж моих достоинств». | 1 |
| 16 | Занятие 16. Чувства бывают разные-2 - Мои чувства. | Воспитание чувства гуманного отношения друг к другу и всему живому, коррекция межличностных отношений | Игра «Никто не знает», «5 фотографий», «Войди в роль», «Что я делаю», Работа со сказкой. | 1 |
| 17 | Занятие 17. Чувства бывают разные-3 - Чувства вокруг. | Развитие понимания «границ» в общении с людьми | Обсуждение темы, Упражнение «Ты прав, и ты прав…», «Веселый счет», «Кто как злится», «Что я делаю», Работа со сказкой. | Познакомиться с новыми понятиями, активизировать понятийный словарь, уметьмоделировать различные ситуации, устанавливать причинно-следственные связи происходящего - **П,** учиться оценивать себя, свою деятельность, своевременно корректировать негативные проявления**–Р,** активизировать познавательные мотивы, понимать необходимость самопознания и саморазвития-**Л**, учиться высказывать суждения из личного опыта, выполнять разные роли, самостоятельно решать проблемы общения, работая в группе, учитывать мнение товарищей, вступать в диалог, вести дискуссию, аргументировано доказывать свою точку зрения**– К.** | 1 |
| 18 | Занятие 18. Чувства бывают разные-4 - Стыдно ли бояться? | Оценка собственного опыта решения проблемных ситуаций, готовности брать ответственность за принятие решений | Игра «Отгадай чувство», «Страшный персонаж», «Страхи пятиклассников», Работа со сказкой. | 1 |
| 19 | Занятие 19. Чувства бывают разные-5 - Имею ли я право сердиться и обижаться? | Анализ причин возникновения конфликта, осознание собственного опыта переживания конфликтов | Обсуждение способов решения конфликтных ситуаций, Игра «Найди лишнее слово», «Подросток рассердился», «Помоги маме», Работа со сказкой. | 1 |
| 20 | Занятие 20. Я и мой внутренний мир. | Развитие умения (навыков) анализа ситуаций в общении | Обыгрывание ситуации «В классе», «Найди слово», Тест «Умеешь ли ты слушать?», Упражнение «Разъясни понятия». | 1 |
| 21 | Занятие 21. Я в этом мире. | Осознание важности жить в согласии с собой и другими людьми, проявление значимости собственного «Я» | «Психологические примеры», «На уроке», «Взрослые и подростки», Работа со сказкой. | 1 |
| 22 | Занятие 22. Уникальность моего «Я». | Развитие процесса осознания ценности своего «Я», принятие «Я» другого человека | Обсуждение темы «Психологические примеры», Упражнение «Слухи»,  Игра «Пойми меня». | 1 |
| 23 | Занятие 23. Кто в ответе за мой внутренний мир? | Развитие умения (навыков) анализа ситуаций | Обсуждение темы, «Внутренний мир», «С чем ты согласен?»,  Упражнение «Письмо себе любимому», Работа со сказкой. | 1 |
| 24 | Занятие 24. Трудные ситуации могут научить меня. | Развитие умения анализировать особенности своего поведения и окружающих людей | «Самое длинное», «Объясни значение», «Копилка трудных ситуаций», Игра «Зубы и мясо». | 1 |
| 25 | Занятие 25. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. | Активизация процесса самопознания, самоанализа | Обсуждение темы, Упражнение «Катастрофа», Игра «Вопрос - ответ» «Тест», Работа со сказкой. | Развивать процесс рефлексии, мотивацию на самопознание, самоизучение, формирование положительной самооценки, адекватной Я -концепции -**Л,** анализировать свое внутреннее состояние, эмоциональный настрой **– П,** планировать цели и пути самоизменения, совершенствования - **Р** | 25 |
| 26 | Занятие 26. Я и Ты. Я и окружающие. | Формирование умения понимать и принимать окружающих людей | «Объясни слова», «Слон», «Сколько друзей», «Реальное и виртуальное общение», Упражнение «Моя компания»,  Тест «Ваша компания», Работа со сказкой. | 1 |
| 27 | Занятие 27. Я и мои друзья. | Формирование умения понимать и принимать окружающих людей | Обсуждение темы, «Что изменилось», «Загадай друга», «Самые непохожие», «Что я делаю, если…», «Надо ли наказывать, и как», Работа со сказкой. | 1 |
| 28 | Занятие 28. Я и мои «колючки». | Формирование умения понимать и принимать окружающих людей | Обсуждение темы, «Покажи ситуацию», «Мои колючки», «Мои липучки», «Стихи», «Выбери нужное», Работа со сказкой. | Анализировать, сравнивать явления, происходящиесобытия, возникающие ситуации, обобщать полученную информацию, уметь делать выводы –**П,** активизировать познавательные мотивы, понимать необходимость самопознания и саморазвития-**Л**, формировать мотивацию на позитивное общение, развивать потребностьв общении и со сверстниками, и с взрослыми людьми, понимать другую точку зрения, воспитывать толерантность в отношении к «не таким как все» - **К**, учиться контролировать свои чувства и эмоции в отношении учителя и одноклассников**Р**. | 1 |
| 29 | Занятие 29. Трудности в школе. | Приобретение опыта снятия эмоционального напряжения, внутренней нестабильности | Обсуждение темы, «Да», «Два подсказчика», «Другими словами», «Трудные ситуации», Работа со сказкой. | 1 |
| 30 | Занятие 30. Трудности дома | Осознание собственных проблем, мотивация на их анализ, поиск и принятие решения | Обсуждение темы, «Объясни слова», «5 фотографий», «Волк-коза», «Трудные ситуации», Работа со сказкой. | 1 |
| 31 | Занятие 31. Другие культуры-другие друзья. | Формирование положительной Я-концепции, мотивация на самоанализ и самосовершенствование | Обсуждение темы, «Другие приветствия», «Другие имена», «Что общего», Работа со сказкой. | 1 |
| 32 | Занятие 32. Мы начинаем взрослеть – 1. Нужно ли человеку взрослеть? | Развитие навыков анализа своего эмоционального состояния, умения работать с ним | Обсуждение темы, «Что ел на обед», «Подросток, слон, карандаши», «Самый-самый», «Я изменился», «С чем ты согласен», Работа со сказкой. | 1 |
| 33 | Занятие 33. Мы начинаем взрослеть – 2. Взросление и отношения с окружающими. | Сформировать условия для развития умения выбирать модель поведения | Обсуждения темы, «Покажи предмет», «Четыре буквы», «Хвастовство», «Что важно подросткам», «Хочется больше свободы», «Когда дети начинают взрослеть», Работа со сказкой. | 1 |
| 34 | Занятие34. Мы начинаем взрослеть – 3. Мое взросление. | Закрепление навыков позитивного общения с окружающими | «Объясни слова», «Хвастовство в парах», «Рекламный агент», «Письмо самому себе», Работа со сказкой. | 1 |
| **Итого** | | | | | 34 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы занятий** | | **Кол - во**  **часов** |
| **5-а** |  |  |
| 1 1 |  | Занятие 1. Введения в мир психологии. | 1 |
| 2 |  | Занятие 2.Я – это я -1.Кто я? Какой я? | 1 |
| 3 |  | Занятие 3. Я – это я -2. Каков я на самом деле? | 1 |
| 4 |  | Занятие 4.Я – это я -3. Я индивидуальность. | 1 |
| 5 |  | Занятие 5.Я – это я-4.Посвящение себе. | 1 |
| 6 |  | Занятие 6. Я – могу -1 | 1 |
| 7 |  | Занятие 7. Я – могу -2 | 1 |
| 8 |  | Занятие 8.Я познаю себя. | 1 |
| 9 |  | Занятие 9. Точка опоры. | 1 |
| 10 |  | Занятие10. Я - нужен! | 1 |
| 11 |  | Занятие11.Я - мечтаю… | 1 |
| 12 |  | Занятие 12. Три «Я»!-1 Я – это мое прошлое. | 1 |
| 13 |  | Занятие 13. Три «Я»!-2 Я – это мое настоящее. | 1 |
| 14 |  | Занятие 14. Три «Я»!-3 Я – это мое будущее. | 1 |
| 15 |  | Занятие 15.Чувства бывают разные-1 - Мои чувства. | 1 |
| 16 |  | Занятие 16. Чувства бывают разные-2 - Чувство собственного достоинства. | 1 |
| 17 |  | Занятие 17. Чувства бывают разные-3 - Чувства вокруг. | 1 |
| 18 |  | Занятие 18. Чувства бывают разные-4 - Имею ли я право сердиться и обижаться? | 1 |
| 19 |  | Занятие 19. Чувства бывают разные-5 - Стыдно ли бояться? | 1 |
| 20 |  | Занятие 20. Я и мой внутренний мир. | 1 |
| 21 |  | Занятие 21. Я в этом мире. | 1 |
| 22 |  | Занятие 22. Уникальность моего «Я» | 1 |
| 23 |  | Занятие 23.Кто в ответе за мой внутренний мир? | 1 |
| 24 |  | Занятие 24.Трудные ситуации могут научить меня… | 1 |
| 25 |  | Занятие 25. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. | 1 |
| 26 |  | Занятие 26. Я и Ты. Я и окружающие. | 1 |
| 27 |  | Занятие 27. Мои друзья. | 1 |
| 28 |  | Занятие 28. Я и мои «колючки». | 1 |
| 29 |  | Занятие 29. Трудности в школе. | 1 |
| 30 |  | Занятие 30. Трудности дома. | 1 |
| 31 |  | Занятие 31. Другие культуры – другие друзья. | 1 |
| 32 |  | Занятие 32. Мы начинаем взрослеть – 1. Нужно ли человеку взрослеть? | 1 |
| 33 |  | Занятие 33. Мы начинаем взрослеть – 2. Взросление и отношения с окружающими. | 1 |
| 34 |  | Занятие 34. Мы начинаем взрослеть – 3. Мое взросление. | 1 |
| **Итого** | | | 34 |

**Список литературы:**

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я.Уроки психологии в средней школе. 5-6 классы», 2010г.

2. Коблик Е.Г. «Первый раз в пятый класс!», 2003.

3**.** Слободяник Н.П. Программа «Уроки общения для младших подростков», 2006г.

4. Клюева Н.В. Касаткина Ю.В. «Учим детей общению. Характер, коммуникабельность», 1997г.

5. Голубева Ю.А. «Тренинги с подростками» Программы, конспекты занятий, 2009г.

6. Сгибаева Е.П. «Классные часы в средней школе», 2005г.

7. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум, 2008г.

8. Кравцова М.М. «Дети изгои. Психологическая работа с проблемой», 2009г.