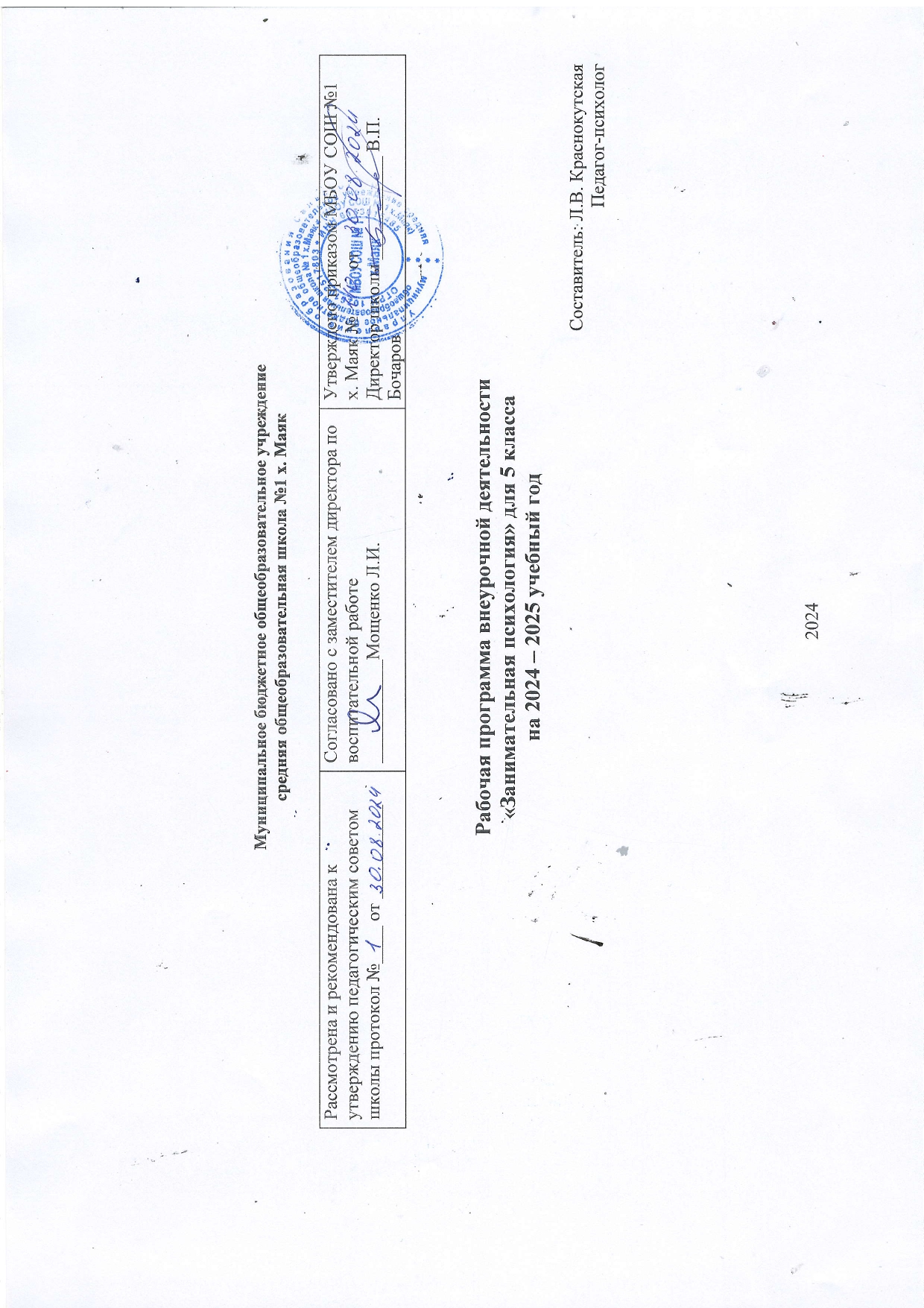
** Пояснительная записка**

Данная рабочая программа «Занимательная психология» составлена на основе авторской программы «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых; а так же на основе авторских программ Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: (Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. - М.:Генезис,2003), Хухлаевой О.В. Тропинка к своему "Я" (Хухлаева О.В. Тропинка к своему "Я": уроки психологии в средней школе (5-6).-М.: "Генезис", 2005).

**Актуальность** программы обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)

Основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков.

Переход из младшей школы в среднюю – важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

* умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
* умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
* умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
* навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
* навыки уверенного поведения;
* навыки совместной (коллективной) деятельности;
* навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
* навыки само поддержки;
* навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

**Цель** – социальная адаптация в среднем звене, развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие универсальных учебных действий(УУД).

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей- установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

***Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования*:**

**Регулятивные УУД:**

1. Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
2. Извлекать необходимую информацию из текста;
3. Определять и формулировать цель в совместной работе;
4. Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
5. Осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
6. Реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
7. Планировать цели и пути само изменения с помощью взрослого;
8. Соотносить результат с целью и оценивать его.

**Познавательные УУД:**

1. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
2. наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
3. обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
4. учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
5. оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
6. учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
7. находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
8. адекватно воспринимать оценку учителя.

**Коммуникативные УУД:**

1. ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
2. учиться контролировать свою речь и поступки;
3. учиться толерантному отношению к другому мнению;
4. учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
5. осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
6. формулировать своё собственное мнение и позицию.

**Содержание курса**

Главная особенность пятиклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками, а также приспособится к новому самостоятельному периоду обучения в средней школе. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

Самое важное свойство этого возраста - особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста, и это может порождать страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

Последние занятия полностью посвящены процессу перехода в 6 класс.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п./п.** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** |
| **Раздел 1. Знакомство** | | **4** |
| 1 | Вводное занятие. Знакомство с группой. Постановка целей. | 1 |
| 2 | Вот и пятый класс. Командообразование | 1 |
| 3 | Знакомство. Дружба. Приятельство. | 1 |
| 4 | Легко ли быть учеником школы? | 1 |
| **Раздел 2. Я, мои эмоции, чувства, ощущения** | | **9** |
| 5 | Радость. Как получать ее самому и доставить другому человеку? | 1 |
| 6 | Грусть. Как понять, что я грущу? Что с этим делать? Как помочь другу, который расстроен. | 1 |
| 7 | Гнев. Сердитость. Могут ли эти чувства принести пользу? Почему мы злимся и сердимся? | 1 |
| 8 | Обида. Жадность. Стоит ли избегать этих чувств? | 1 |
| 9 | Любовь. Уважение. Почему они всегда идут рядом? Почему это важные чувства для гармоничной жизни? | 1 |
| 10 | Мой внутренний мир. | 1 |
| 11 | Поиск внутренней силы. | 1 |
| 12 | Наши «колючки". | 1 |
| 13 | Агрессия и агрессивность. | 1 |
| **Раздел 3. Введение в мир психологии** | | **16** |
| 14 | Критическое мышление. Что значит это понятие? Почему современному человеку необходимо мыслить критически? | 1 |
| 15 | Эмоциональный интеллект. | 1 |
| 16 | Социальный интеллект. | 1 |
| 17 | Эмпатия. Взаимопонимание и взаимопомощь. | 1 |
| 18 | Одиночество. | 1 |
| 19 | Психологическая безопасность. | 1 |
| 20 | Абьюз, газлайтинг–феномены 21 века. | 1 |
| 21 | Личные границы. | 1 |
| 22 | Я - концепция. | 1 |
| 23 | Толерантность. | 1 |
| 24 | Конфликт и конфликтность. | 1 |
| 25 | Невербальное общение. | 1 |
| 26 | Страх, беспокойство, тревожность. | 1 |
| 27 | Тревожность в школе. | 1 |
| 28 | Работа со страхами. |  |
| 29 | Визуализация |  |
| **Раздел 4. Определение интересов и ценностей** | | **4** |
| 30 | Социальные сети. Правила поведения. | 1 |
| 31 | Способности и таланты. | 1 |
| 32 | Я расту, я изменяюсь. | 1 |
| 33 | Заключительный урок. | 1 |

**Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности «Занимательная психология» для 5 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п./п.** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Планируемые результаты** |
| **Раздел1.Знакомство. 4 часа** | | | | |
| 1 | 02.09.2024 | Вводное занятие. Знакомство с группой. Постановка целей. | Знакомство с группой. Упражнение «Алексей – апельсин – Амстердам», упражнение «Карандаши» (А.Г. Грецов), упражнение самопрезентации «Мой герб». Упражнение «Вавилонская башня», упражнение «Креативное дорисовывание» проведение психолого–педагогической диагностики анкета, упражнение «Говорящие руки» | Способствовать становлению теплой и дружеской атмосферы в коллективе. Выяснить ожидания детей. |
| 2 | 09.09.2024 | Вот и пятый класс. Командообразование | Упражнение «Приветствие + Комплимент», упражнение «Маленькие зеленые человечки», упражнение «Атомы», игра «Поменяются местами те, у кого…», упражнение «Веревочка», упражнение «Рисунок на спине», упражнение «Нравится, не нравится». | Сформировать групповую  сплоченность. |
| 3 | 16.09.2024 | Знакомство. Дружба. Приятельство. | Беседа «Что такое дружба?», игра «Молекула», игра “Пусть встанут те, кто….”, упражнение «Рисунок дружбы», игра «Вырежи елочку» моделирование ситуации, упражнение “Цветок дружбы”, упражнение «Ритуал прощания». | Становление навыков взаимодействия в группе. |
| 4 | 23.09.2024 | Легко ли быть учеником школы? | Ритуал приветствия, упражнение «Клякса», мультфильм «В стране невыученных уроков», игра «Идеальный ученик», работа в группах – ответы на доп. вопросы, работа с карточкой. | Рассмотреть сложности, с которыми сталкиваются современные подростки.  Составляем портрет пятиклассника. |
| **Раздел2. Я, мои эмоции, чувства, ощущения. 9 часов.** | | | | |
| 5 | 30.09.2024 | Радость. Как получать ее самому  и доставить другому человеку? | Ритуал приветствие, упражнение «Угадай, где я иду?», беседа «Как доставить радость другому человеку», «Как доставить радость себе», упражнение «Собираем добрые слова». | Развить осознание различных видов ощущений. Учимся рефлексии. |
| 6 | 07.10.2024 | Грусть. Как понять, что я грущу? Что с этим делать? Как помочь другу, который расстроен. | Ритуал приветствия, упражнение «Нарисуй свое настроение», упражнение «Расскажи об эмоциях», беседа «Эмоция грусть, печаль», упражнение «Стоп!», упражнение «Нарисуй свое настроение» | Развить осознание различных видов ощущений. Учимся рефлексии. |
| 7 | 14.10.2024 | Гнев. Сердитость. Могут ли эти чувства принести пользу? Почему мы злимся и сердимся? | Ритуал приветствия, упражнение «Черная рука — белая рука», упражнение «Разозлились — одумались», упражнение «Поссорились — помирились», просмотр мультфильма «Монсики. Гнев», упражнение «Закончи предложение», работа со сказкой «О путнике и его беде» (С. Кондратенков) | Развить осознание различных видов ощущений. Учимся рефлексии. |
| 8 | 21.10.2024 | Обида. Жадность. Стоит ли избегать этих чувств? | Упражнение «Приветствие», сюжет из мультфильма «Лунтик и его друзья» - 332 серия «До свидания, Кузя!», беседа «Это обида», упражнение «Коллаж обиды», игра «Сплетни», упражнение «Ситуация», упражнение «Лекарство от обиды», | Развить осознание различных видов ощущений. Учимся  рефлексии. |
| 9 | 11.11.2024 | Любовь. Уважение. Почему они всегда идут рядом? Почему это важные чувства для гармоничной жизни? | Притча В.А. Сухомлинский «Что такое любовь», притча о матери, притча об отце и сыне, притча «сундук битого стекла», видеоролик «Уважение к родителям», видеоролик «Кукла Рождественской девочки». | Развить осознание различных видов ощущений. Учимся рефлексии. |
| 10 | 18.11.2024 | Мой внутренний мир. | Упражнение «Имя», упражнение «Наш внутренний сад», стихотворение Николая Заболоцкого «Не позволяй душе лениться», упражнение «Пожелание» | Научить видеть ценность и уникальность внутреннего мира  Каждого человека. |
| 11 | 25.11.2024 | Поиск внутренней силы. | Интерактивная беседа «Нужно ли знать себя?», дискуссия «Какого человека можно назвать уникальным?», игра в группах «Кто я? Какой я?», тест «Самооценка». | Научить находить и использовать психологические  ресурсы. |
| 12 | 02.12.2024 | Наши «колючки». | Упражнение «На что похоже моё настроение», упражнение «Пересядьте все те, кто….», упражнение «Покажи ситуацию», «Мои колючки», «Мои магнитики», релаксационное упражнение «Вверх по радуге», упражнение «Я желаю тебе……» | Развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений внутри класса, с новыми учителями и другими сотрудниками  школы. |
| 13 | 09.12.2024 | Агрессия и агрессивность. | Упражнение «Лист Гнева», игра «Два барана», упражнения на снятие негатива, агрессивности, игра «Камушек в ботинке», ролевая игра «Выбрать самого высокого и маленького». | Научить детей контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. |
| **Раздел3.Введениевмирпсихологии 16 часов.** | | | | |
| 14 | 16.12.2024 | Критическое мышление. Что значит это понятие? Почему современному человеку необходимо мыслить критически? | Беседа «Что значит понятие критическое мышление», упражнение «Ребус», упражнение «Шифровка», упражнение «Ассоциативное цепочки» | Сформировать умение фильтровать, а также адекватно толковать различную информацию. |
| 15 | 23.12.2024 | Эмоциональный интеллект. | Упражнение «Мой эмоциональный портрет», упражнение «Угадай эмоцию», упражнение «Селфи», беседа «Что такое использование эмоций?» | Освоить важность корректного понимания своих эмоций и эмоций других людей. |
| 16 | 13.01.2025 | Социальный интеллект. | Беседа «Социальный интеллект, что это такое?», упражнение «Интервью», игра «Цветок доброты» | Развить навыки социальной  коммуникации. |
| 17 | 20.01.2025 | Эмпатия. Взаимопонимание и взаимопомощь. | Чтение китайской притчи о терпении, упражнение «Продолжи фразу», «Копилка обид», практические задания для обсуждения в группах, упражнение в кругу «Импульс» | Оценить важность сопереживания. |
| 18 | 27.01.2025 | Одиночество. | Сказкотерапия «О маленькой одинокой Рыбке и об огромном синем Море», физминутка «Путешествие по сказке» (на внимание). | Изучить состояние одиночества, его плюсы и минусы. |
| 19 | 03.02.2025 | Психологическая безопасность. | Беседа «Психические проблемы в критических ситуациях», тест “Моё благоразумие” | Сформировать базовые знания о психологической  безопасности. |
| 20 | 10.02.2025 | Абьюз, газлайтинг – феномены 21 века. | Мини-лекция «Абьюзер, газлайтит – феномены 21 века», упражнение «Чем мы отличаемся друг от друга», «Чем мы похожи друг на друга», упражнение «Этюды», упражнение «Четыре человека», упражнение «Ярлыки», упражнение «Камень, ножницы, бумага». | Изучить понятия, учимся распознавать данные виды манипуляции по отношению к себе и не распространять на  других. |
| 21 | 17.02.2025 | Личные границы. | Приветствие «Знакомство», упражнение «4 стихии», дискуссия «Что такое границы», упражнение «Угадайка», упражнение «Нарушение», разминка «Рецепт хорошего дня» | Тренировать умение говорить  «нет». |
| 22 | 24.02.2025 | Я– концепция. | Упражнение «Двадцать Я», упражнение «Возможные качества характера», Мини-лекция «Образ – «Я» | Научиться выражать свои чувства и эмоции  Без оскорблений. |
| 23 | 03.03.2025 | Толерантность. | Упражнение «Чем мы похожи»,  упражнение «Мой карандаш»,  упражнение «Создай свою историю», упражнение «Камушек в ботинке», упражнение «Жемчужина в раковине», «Тактильные ощущения», упражнение «Счёт до десяти» | Сформировать правильное понимание и транслирование  толерантности. |
| 24 | 10.03.2025 | Конфликт и конфликтность. | Психологический тест, беседа «Причины возникновения конфликтов», работа в группах. (инструкция + ситуация) «Ладошки», правила поведения в конфликте. | Рассмотреть понятие, виды и способы разрешение конфликта. |
| 25 | 17.03.2025 | Невербальное общение. | Упражнение «Определи на ощупь», игра «Пойми меня» упражнение «Рисунок на спине», игра «Австралийские аборигены» | Научиться понимать друг друга без слов. |
| 26 | 07.04.2025 | Страх, беспокойство, тревожность. | Упражнение «Новое, хорошее», упражнение «Поменяйтесь местами те, кто …», мини-лекция «Что такое страх», упражнение «Легкий тон», упражнение «Нарисуй свой страх». | Изучить понятия, учимся распознавать новые ощущения в себе. |
| 27 | 14.04.2025 | Тревожность в школе. | Упражнение «Мусорная корзинка», упражнение «Воздушный шарик», беседа «Что такое тревожность. Стресс», работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда…» | Диагностика школьной тревожности. |
| 28 | 21.04.2025 | Работа со страхами. | Упражнение «Волна», упражнение «Кораблик», упражнение «Переправа», упражнение «Остров», упражнение «Рисуем страхи», упражнение «Маленькое привидение», упражнение «Ритуал уничтожения страхов» | Отработка техник КПТ |
| 29 | 28.04.2025 | Визуализация | Упражнение «Визуализация образов», упражнение «Саморазвивающиеся представления», сказкотерапия «Хозяин страхов», релаксация «Волшебный остров» | Изучить понятие визуализации.  Научиться использовать данный метод в работе с эмоциями. |
| **Раздел 4. Определение интересов и ценностей. 4 часа.** | | | | |
| 30 | 05.04.2025 | Социальные сети. Правила поведения. | Игра «Угадай-ка», викторина «Что мы знаем об Интернете?», игра «Сетевичок», задание «Правила безопасности в Интернете» | Изучить влияние социальных сетей на мировоззрение и жизнь человека в целом. |
| 31 | 12.05.2025 | Способности и таланты. | Беседа «Как проявить себя и свои способности?», тренинг «Волшебный магазин», упражнение «Мой ресурс», упражнение «Вылепи свой талант», упражнение «Рисунок на обоях». | Усвоить понятие «способности», помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость. |
| 32 | 19.05.2025 | Я расту, я изменяюсь. | Упражнение на тренировку зрительной памяти, упражнение на память, упражнение на внимание «найди отличия», игра на память «Один лишний», упражнение «Летает – не летает», упражнение «Запомни предметы» | Помочь детям на учиться осознавать происходящие в них изменения. |
| 33 | 26.05.2025 | Заключительный урок. | Упражнение «Дамы и кавалеры», игра – дискуссия «Садовник», рефлексия пройденного материала. | Подведение итогов учебного года. Оценка пройденного курса. |

**Список литературы:**

1. Зюзько М.В. Пять шагов к себе. М., 1992.
2. Кочетов А.И. Педагогическая диагностика. Минск, 1992.
3. Маленкова Л.И. Человековедение. М., 1993.
4. Маленкова Л.И. Я — человек. М., 1996.
5. Немов Р.С. Практическая психология. М., 1997.
6. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М., 1991.
7. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М.,1987.
8. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988.
9. Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998.
10. Селевко Г.К., Тихомирова Н.К. Педагогика сотрудничества и перестройка школы. Ярославль, учебное пособие Селевко Г.К. «Познай себя».  – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005. – Серия «Самосовершенствование личности»*.*1991г учебное пособие.
11. СоинаО.С.Этика самосовершенствования. М., 1990.
12. Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991.
13. Что вы знаете и чего не знаете о себе / Сост. С. Степанов. М., 1994.
14. Яковлев Ю. Ваши права, дети. — М., 1992.

Интернет ресурсы

сайт ЦДЮТ Симферопольского района, раздел Психология - программы по психологии;<https://cdyt.krymschool.ru/?section_id=300>

сайт Социальная сеть работников образования/ раздел психология в школе.<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library>

сайт Учебно-методический кабинет/ раздел Психология.<https://ped-kopilka.ru/search.html?q=психология>

сайт Фестиваль педагогических идей./раздел Школьная психологическая служба.<https://padlet.com/inkoodoz1/2021-ly8k4jvogls283se>