

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Управление образования муниципального района муниципального образования**  
**"Нижнеудинский район"**  
**МКОУ СОШ №10 г. Нижнеудинск**

«РАССМОТРЕНА»

на заседании  
методического объединения  
классных руководителей  
протокол № 1 от 30. 08. 2024г.

«УТВЕРЖДЕНА»  
приказом директора  
№ 121 от 02. 09.2024 г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**  
**«Психологическое здоровье»**  
**5 класс**

Составил: Гусева И.Л.  
Учитель физической культуры

Нижнеудинск, 2024  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологическое здоровье», для обучающихся 5 класса является составной частью основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ №10 г. Нижнеудинск, разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

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., 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.

#### **Структурирование программного материала.**

Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

По своей структуре урок делится на ***вводную часть, основную и заключительную.***

- © ***Задачей вводной части*** является создание у учащихся определенного положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно. В качестве приема создания положительного эмоционального фона может выступить просьба учителя улыбнуться друг другу и сказать добрые слова. Важным моментом вводной части является выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности. Для каждого урока подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на данном уроке.

- ⊗ **Задания для основной части занятия** подобраны с учетом их направленности на осуществление дифференциации познавательных структур и с точки зрения удобства для коллективной работы в классе. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Для предотвращения снижения интереса учащихся к повторным выполнениям одного и того же задания обеспечивается разнообразие внешнего оформления содержания ряда заданий. Здесь реализуется принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.
- ⊗ **Задача заключительной части занятия** состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном уроке «Интересное – полезное»  
Все этапы взаимосвязаны и направлены на реализацию поставленных целей и задач программы сопровождения.

## 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.

### 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.

### ***Методические средства***

- \* ***Психологическая информация.*** Достаточно эффективным методом, способствующим углублению их самосознания, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.
- \* ***Интеллектуальные задания.*** Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

- \* *Ролевые методы.* Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.
- \* *Коммуникативные игры.* Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.
- \* *Игры, направленные на развитие воображения.* Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.
- \* *Задания с использованием терапевтических метафор.* Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.
- \* *Задания на формирование «эмоциональной грамотности».* Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.
- \* *Когнитивные методы.* Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.
- \* *Дискуссионные методы.* Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

На занятиях используются следующие **приемы**:

- ✓ творческие задания,
- ✓ реверсированная мозговая атака,
- ✓ ассоциации,
- ✓ коллективная запись,
- ✓ эвристические вопросы,
- ✓ приемы, способствующие удержанию внимания:
  - динамичность;
  - наглядность;
  - неофициальность;
  - прямое обращение к аудитории, диалог;

- использование неожиданной информации;
- сопоставление всех «за» и «против»; юмор

**Компоненты здоровьесберегающих технологий:** *психогимнастика, релаксация.*

**Используются следующие формы обучения:** фронтальная, индивидуальная, работа в парах, в малых и больших группах.

Групповая форма работы наиболее успешно происходит нейтрализация психологического барьера, как правило, имеющегося у учащихся, что позволяет детям чувствовать себя равным членом группы и способствует формированию «Я-Концепции», стрессоустойчивости, адекватной самооценки к различным психологическим факторам, формированию. Групповая работа также предоставляет возможность для развития коммуникативных навыков и навыков общения, необходимых для установления дружественных и деловых контактов с взрослыми и сверстниками

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с планом внеурочной деятельности МКОУ «СОШ №10 г.Нижнеудинск» курс «*Психологическое здоровье*» реализует спортивно-оздоровительное направление, предназначен для обучающихся 5 класса. Программа рассчитана на 1 учебный год, включает в себя 35 часов внеурочной деятельности. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 5 класса. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности физического, психологического и социального здоровья.

**Режим занятий:**

<b>Период обучения</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Длительность занятия /час/</b>	<b>Всего часов в неделю</b>	<b>Всего часов в год</b>
<b>5 класс</b>	<b>1</b>	<b>35 мин</b>	<b>1</b>	<b>35</b>

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

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

\* на уровне **личностных результатов**

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

\* на уровне **метапредметных результатов**

- 3 «*овладение навыками коммуникации в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации*»;
- 3 «*овладение рефлексией и саморегуляцией*»;
- 3 «*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*»;
- 3 «*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 класса.

**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 преодоление 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;
- ⊗ *строит* 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**.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА 5 КЛАСС (35 ЧАСОВ)**

### **I. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (7 ЧАСОВ)**

#### **1. Введение в психологию общения (6 часов)**

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

#### **2. Стартовая диагностика (1 час).**

### **II. ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)**

### 1. Я и мой внутренний мир (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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование блока, раздела и тем	Часы учебного времени	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>I. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (7 ЧАСОВ):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ (6 ЧАСОВ)</li><li>• СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)</li></ul>			
1	Создание группы. Сплочение коллектива.	1	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Игры на групповое

	<i>Стартовая диагностика</i>		взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания. Диагностические задания на выявление уровня развития личностных УУД. <i>Уметь</i> создавать игровую атмосферу
<b>2</b>	<b>Здравствуй 5 класс!</b> <i>Стартовая диагностика</i>	<b>1</b>	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания. Диагностические задания на выявление уровня развития метапредметных УУД. <i>Уметь</i> поддерживать рабочую активную позицию
<b>3</b>	<b>Находим друзей</b>	<b>1</b>	Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на общение. <i>Уметь</i> видеть ситуацию с разных сторон
<b>4</b>	<b>Узнай свою школу</b>	<b>1</b>	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, на развитие рефлексии. Ролевая игра. Интеллектуальные задания. <i>Использовать</i> важные личностные качества для выстраивания отношений.
<b>5</b>	<b>Что поможет мне учиться?</b>	<b>1</b>	Психологические игры на сотрудничество. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания. <i>Уметь</i> смотреть в будущее и ставить перед собой цели школьных достижений
<b>6</b>	<b>Легко ли быть учеником?</b>	<b>1</b>	Игры-задания на конструктивное взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания. Ролевая игра. <i>Делать простые выводы и обобщения</i> в результате совместной работы класса
<b>7</b>	<b>Трудно ли быть настоящим учителем?</b>	<b>1</b>	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Ролевая ситуация. Итоговый круг. <i>Делать простые выводы и обобщения</i> в результате совместной работы

## **II. ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)**

### **1. Я МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР (7 ЧАСОВ)**

8	Каждый видит мир и чувствует его по-своему	1	Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Уметь</i> применять знания внутреннего мира для создания отношений. <i>Подчеркнуть</i> ответственность человека за свои чувства и мысли
9	Чувства бывают разными	1	Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Групповая дискуссия. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Знать</i> словарь чувств. <i>Уметь</i> изображать чувства. <i>Развивать</i> интерес для познания самих себя. <i>Контролировать</i> эмоциональные состояния. <i>Развивать</i> адекватное самовыражение
10	Стыдно ли бояться?	1	Игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Понимать</i> , что все люди в той или иной ситуации испытывают страх. <i>Составлять</i> целостный образ «Я». <i>Контролировать</i> эмоциональные состояния. <i>Развивать</i> адекватное самовыражение
11	Чего я боюсь?	1	Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Ролевая игра. <i>Применять</i> самоанализ, рефлексия
12	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	Психологические примеры. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Групповая дискуссия. <i>Понимать</i> собственный внутренний мир. <i>Подчеркнуть</i> ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. <i>Понимать</i> , что внутренний мир – это отражение индивидуальности. <i>Знать</i> что такое «Я зеркальное».

13	Работа с негативными переживаниями	1	Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Уметь</i> наблюдать за проявлением своих эмоций. <i>Понимать</i> собственные и чужие эмоции
14	Сила внутри меня	1	Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. <i>Понимать</i> собственные и чужие эмоции. <i>Дифференцировать</i> разные эмоции
<b>III. ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ (20 часов):</b> <b>1. КОНФЛИКТЫ И ИХ РОЛЬ В УСИЛЕНИИ «Я» (10 ЧАСОВ)</b>			
15	Конфликты в школе, дома, на улице	1	Психологическая информация. Работа со словарями, игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. Групповая дискуссия. <i>Осознавать</i> причины ссор
16	Способы поведения в конфликте	1	Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. <i>Находить</i> различие между само восприятием и межличностным восприятием
17	Трудные ситуации могут научить меня	1	Слушание и анализ сказки, игры на развитие рефлексии, самопрезентация. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания. <i>Находить</i> конструктивное разрешение в конфликте
18	Конфликт взаимодействие - 1 или	1	Коммуникативные игры. Самопрезентация, ассоциации, изобразительная деятельность, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Выстраивать</i> отношения через половое различие
19	Конфликт взаимодействие - 2 или	1	Коммуникативные игры. Театр рук, этюды на выражение эмоций, слушание и анализ сказки, ролевые игры. Когнитивная игра. Групповая дискуссия. <i>Выстраивать</i> отношения через половое различие

<b>20</b>	<b>Что такое одиночество?</b>	<b>1</b>	Ролевая игра, игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Уметь</i> создавать дружеские отношения
<b>21</b>	<b>Нужно ли человеку меняться?</b>	<b>1</b>	Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, ролевые игры на разрешение конфликтов. Групповая дискуссия. Ролевая игра. <i>Уметь</i> создавать дружеские отношения
<b>22</b>	<b>Конструктивное разрешение конфликта</b>	<b>1</b>	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Интеллектуальные задания. Ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. <i>Находить</i> конструктивное разрешение в конфликте
<b>23</b>	<b>Конфликт как возможность развития</b>	<b>1</b>	Коммуникативные игры. Психогимнастика, слушание и анализ сказки, ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания. <i>Находить</i> конструктивное разрешение в конфликте
<b>24</b>	<b>Учимся договариваться</b>	<b>1</b>	Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Уметь</i> создавать дружеские отношения
<b>2. Я И ТЫ (4 ЧАСА)</b>			
<b>25</b>	<b>Я и мои друзья</b>	<b>1</b>	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Упражнения на развитие рефлексии, игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Работа со сказкой. <i>Понимать</i> ценность общения с друзьями, роль дружбы в жизни человека <i>Уметь</i> работать в команде
<b>26</b>	<b>У меня есть друг</b>	<b>1</b>	Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра.

			<p>Групповая дискуссия.  <i>Обсудить</i> проблемы подростковой дружбы.  <i>Взаимодействовать</i> друг с другом на основе сходств и различий  <i>Находить</i> сходные характеристики между людьми  <i>Уметь</i> замечать положительные черты характера у друга, формировать их у себя</p>
<b>27</b>	<b>Я и мои колючки</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Когнитивная игра. Работа со сказкой, изобразительная деятельность. Игры на развитие рефлексии. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  <i>Уметь</i> оценивать собственные поступки.  <i>Выявлять</i> у себя качества дружелюбия и недружелюбия</p>
<b>28</b>	<b>Что такое одиночество?</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра, изобразительная деятельность. Работа со сказкой. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  <i>Понимать</i>, что одиночество – это результат негативного восприятия себя и окружающих.  <i>Уметь</i> давать поддержку другому человеку</p>
<b>3. МЫ НАЧИНАЕМ МЕНЯТЬСЯ (6 ЧАСОВ)</b>			
<b>29</b>	<b>Зачем нужна уверенность в себе?</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра. Групповая дискуссия. Работа со сказкой.  <i>Уметь</i> отличать уверенного человека от неуверенного.</p>
<b>30</b>	<b>Источники уверенности в себе</b>	<b>1</b>	<p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия.  <i>Осознавать</i> свои качества, <i>повышать</i> самооценку.  <i>Уметь</i> отличать уверенного человека от неуверенного</p>
<b>31</b>	<b>Неуверенный в себе человек</b>	<b>1</b>	<p>Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»  Ролевая ситуация. Интеллектуальные задания.</p>

			<i>Уметь</i> отличать уверенного человека от неуверенного
<b>32</b>	<b>Уверенность и уважение к другим</b>	<b>1</b>	Психологическая информация. Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Когнитивная игра. Групповая дискуссия. <i>Уметь</i> выстраивать отношения через уважение к другому человеку
<b>33</b>	<b>Уверенность в себе и непокорность</b>	<b>1</b>	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия. <i>Уметь</i> выстраивать отношения через уважение к другому человеку
<b>34</b>	<b>Ставим цели</b>	<b>1</b>	Психологическая информация. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Уметь</i> ставить перед собой цели в рамках школьного обучения <i>Знать</i> что такое средства, способы достижения цели. <i>Уметь</i> трансформировать мечту в цель
<b>IV. ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)</b>			
<b>1. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)</b>			
<b>35</b>	<b>Диагностика динамики развития УУД</b>	<b>1</b>	Интеллектуальные и когнитивные задания. Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД
<b>Итого:</b>		<b>35</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
5 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование блока, раздела и тем</b>	<b>Часы учебного времени</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>	<b>Дата проведения занятия</b>
<b>I. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (7 ЧАСОВ):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ (6 ЧАСОВ)</b></li> <li>• <b>СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)</b></li> </ul>				



1	Создание группы. Сплочение коллектива. Стартовая диагностика	1	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания. Диагностические задания на выявление уровня развития личностных УУД. <i>Уметь</i> создавать игровую атмосферу	
2	Здравствуй 5 класс! Стартовая диагностика	1	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания. Диагностические задания на выявление уровня развития метапредметных УУД. <i>Уметь</i> поддерживать рабочую активную позицию	
3	Находим друзей	1	Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на общение. <i>Уметь</i> видеть ситуацию с разных сторон	
4	Узнай свою школу	1	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, на развитие рефлексии. Ролевая игра. Интеллектуальные задания. <i>Использовать</i> важные личностные качества для выстраивания отношений.	
5	Что поможет мне учиться?	1	Психологические игры на сотрудничество. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания. <i>Уметь</i> смотреть в будущее и ставить перед собой цели школьных достижений	
6	Легко ли быть учеником?	1	Игры-задания на конструктивное взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания. Ролевая игра. <i>Делать простые выводы и обобщения</i> в результате совместной работы класса	
7	Трудно ли быть настоящим учителем?	1	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Ролевая ситуация. Итоговый круг. <i>Делать простые выводы и обобщения</i> в результате совместной работы	

**II. ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)**  
**1. Я МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР (7 ЧАСОВ)**

<b>8</b>	<b>Каждый видит мир и чувствует его по-своему</b>	<b>1</b>	Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Уметь</i> применять знания внутреннего мира для создания отношений. <i>Подчеркнуть</i> ответственность человека за свои чувства и мысли
<b>9</b>	<b>Чувства бывают разными</b>	<b>1</b>	Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Групповая дискуссия. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Знать</i> словарь чувств. <i>Уметь</i> изображать чувства. <i>Развивать</i> интерес для познания самих себя. <i>Контролировать</i> эмоциональные состояния. <i>Развивать</i> адекватное самовыражение
<b>10</b>	<b>Стыдно ли бояться?</b>	<b>1</b>	Игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Понимать</i> , что все люди в той или иной ситуации испытывают страх. <i>Составлять</i> целостный образ «Я». <i>Контролировать</i> эмоциональные состояния. <i>Развивать</i> адекватное самовыражение
<b>11</b>	<b>Чего я боюсь?</b>	<b>1</b>	Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Ролевая игра. <i>Применять</i> самоанализ, рефлекссию
<b>12</b>	<b>Любой внутренний мир ценен и уникален</b>	<b>1</b>	Психологические примеры. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Групповая дискуссия. <i>Понимать</i> собственный внутренний мир. <i>Подчеркнуть</i> ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

			<i>Понимать</i> , что внутренний мир – это отражение индивидуальности. <i>Знать</i> что такое «Я зеркальное».	
13	Работа с негативными переживаниями	1	Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Уметь</i> наблюдать за проявлением своих эмоций. <i>Понимать</i> собственные и чужие эмоции	
14	Сила внутри меня	1	Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. <i>Понимать</i> собственные и чужие эмоции. <i>Дифференцировать</i> разные эмоции	
<b>III. ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ (20 часов):</b> <b>1. КОНФЛИКТЫ И ИХ РОЛЬ В УСИЛЕНИИ «Я» (10 ЧАСОВ)</b>				
15	Конфликты в школе, дома, на улице	1	Психологическая информация. Работа со словарями, игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. Групповая дискуссия. <i>Осознавать</i> причины ссор	
16	Способы поведения в конфликте	1	Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. <i>Находить</i> различие между само восприятием и межличностным восприятием	
17	Трудные ситуации могут научить меня	1	Слушание и анализ сказки, игры на развитие рефлексии, самопрезентация. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания. <i>Находить</i> конструктивное разрешение в конфликте	
18	Конфликт или взаимодействие - 1	1	Коммуникативные игры. Самопрезентация, ассоциации, изобразительная деятельность, слушание и анализ сказки. Ролевая игра.	

			Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Выстраивать</i> отношения через половое различие	
19	Конфликт или взаимодействие - 2	1	Коммуникативные игры. Театр рук, этюды на выражение эмоций, слушание и анализ сказки, ролевые игры. Когнитивная игра. Групповая дискуссия. <i>Выстраивать</i> отношения через половое различие	
20	Что такое одиночество?	1	Ролевая игра, игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Уметь</i> создавать дружеские отношения	
21	Нужно ли человеку меняться?	1	Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, ролевые игры на разрешение конфликтов. Групповая дискуссия. Ролевая игра. <i>Уметь</i> создавать дружеские отношения	
22	Конструктивное разрешение конфликта	1	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Интеллектуальные задания. Ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. <i>Находить</i> конструктивное разрешение в конфликте	
23	Конфликт как возможность развития	1	Коммуникативные игры. Психогимнастика, слушание и анализ сказки, ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания. <i>Находить</i> конструктивное разрешение в конфликте	
24	Учимся договариваться	1	Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Уметь</i> создавать дружеские отношения	

## 2. Я И ТЫ (4 ЧАСА)

25	<b>Я и мои друзья</b>	1	<p>Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Упражнения на развитие рефлексии, игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Работа со сказкой.</p> <p><i>Понимать</i> ценность общения с друзьями, роль дружбы в жизни человека</p> <p><i>Уметь</i> работать в команде</p>	
26	<b>У меня есть друг</b>	1	<p>Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Групповая дискуссия.</p> <p><i>Обсудить</i> проблемы подростковой дружбы.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> друг с другом на основе сходств и различий</p> <p><i>Находить</i> сходные характеристики между людьми</p> <p><i>Уметь</i> замечать положительные черты характера у друга, формировать их у себя</p>	
27	<b>Я и мои колючки</b>	1	<p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Когнитивная игра. Работа со сказкой, изобразительная деятельность. Игры на развитие рефлексии. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p><i>Уметь</i> оценивать собственные поступки.</p> <p><i>Выявлять</i> у себя качества дружелюбия и недружелюбия</p>	
28	<b>Что такое одиночество?</b>	1	<p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра, изобразительная деятельность. Работа со сказкой. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности»</p> <p><i>Понимать</i>, что одиночество – это результат негативного восприятия себя и окружающих.</p> <p><i>Уметь</i> давать поддержку другому человеку</p>	
<b>3. МЫ НАЧИНАЕМ МЕНЯТЬСЯ (6 ЧАСОВ)</b>				
29	<b>Зачем нужна уверенность в себе?</b>	1	<p>Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра. Групповая дискуссия. Работа со сказкой.</p> <p><i>Уметь</i> отличать уверенного человека от неуверенного.</p>	

30	Источники уверенности в себе	1	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия. <i>Осознавать</i> свои качества, <i>повышать</i> самооценку. <i>Уметь</i> отличать уверенного человека от неуверенного	
31	Неуверенный в себе человек	1	Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» Ролевая ситуация. Интеллектуальные задания. <i>Уметь</i> отличать уверенного человека от неуверенного	
32	Уверенность и уважение к другим	1	Психологическая информация. Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Когнитивная игра. Групповая дискуссия. <i>Уметь</i> выстраивать отношения через уважение к другому человеку	
33	Уверенность в себе и непокорность	1	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, изобразительная деятельность. Групповая дискуссия. <i>Уметь</i> выстраивать отношения через уважение к другому человеку	
34	Ставим цели	1	Психологическая информация. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Уметь</i> ставить перед собой цели в рамках школьного обучения <i>Знать</i> что такое средства, способы достижения цели. <i>Уметь</i> трансформировать мечту в цель	
<b>IV. ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)</b>				
<b>1. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)</b>				
35	Диагностика динамики развития УУД	1	Интеллектуальные и когнитивные задания. Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД	
<b>Итого:</b>		<b>35</b>		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе (5-6 классы)». Мышление, логика, память, эмоции. Издательство «Ось» 1989год. Москва.
2. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).Издательство «Генезис» 2008 год. Москва.
3. Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!» Программа адаптации детей к средней школе. Издательство «Генезис» 2003 год. Москва.
4. Р.М. Мухаметова «Психология» 5 класс. Издательство «Учитель - АСТ» 2005 год. Волгоград.
5. Л. В. Строганова«Уроки практической психологии в начальной школе». Центр педагогического образования 2007 год. Москва
6. Ю. Г. Трамберг «Развитие интеллекта ребенка» Издательство «Речь» 2002 год. Санкт-Петербург.
7. Н.Н Амбросьева «Классный час с психологом» Сказкотерапия для школьников Издательство «Глобус» 2006 год. Москва.
8. А. Г. Грецов«Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание»2011год.
9. Стишенок И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем. Речь; М.: Сфера, 2010 год.
10. С.Б. Белогуров, В.И. Климович «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании». Наглядно-методическое пособие для проведения занятий с подростками 12-16 лет. Издательство «Центр – планетариум», Москва 2003 год
11. Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт «Обучение жизненно важным навыкам в школе». Издательство «Образование – культура», Санкт-Петербург 2002 год

Приложение: Конспекты занятий 1-3.

## ЗАНЯТИЕ 1

### ***ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ЗАНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЕЙ?***

***«Что такое ПСИХОЛОГИЯ».*** Ведущий сообщает учащимся о начале занятий, спрашивает, известно ли им слово «психология», и, получив утвердительный ответ, предлагает подумать над тем, зачем ее нужно изучать. Как правило,

ребята говорят о том, что психология нужна, чтобы быть спокойными, успешными, уметь общаться. Ведущий подводит их к выводу, что знание психологии необходимо человеку, чтобы быть счастливым.

**«Счастье — это...»**

Подросткам раздаются тетради для занятий по психологии и предлагается в течение трех минут придумать как можно больше вариантов окончаний к началу предложения «Счастье — это...». Затем участники читают свои варианты, доказывают необходимость для счастливой жизни выбранных ими параметров (хорошая работа, дружная семья, быть отличником и т.п.). Ведущий подводит детей к выводу, что счастье каждый понимает по-своему, но есть и общие моменты в понимании счастья: получение радости от того, что ты живешь на Земле; твоя необходимость, полезность окружающим; хорошее здоровье.

**«Рисунок счастливого человека».** Подростки рисуют счастливого человека и обсуждают рисунки.

## **Занятие 2.**

### ***Здравствуй, пятый класс!***

#### ***Цели:***

- дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности;
- помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.

#### ***Материалы:***

- таблички с ответами «да»©, «нет»©, «иногда»© (для упражнения «Найди того, кто...»);
- мяч (для упражнения «Игра с мячом»);



## Приветствие

### Разминка

#### *Упражнение «Прошепчи имя»*

Скажите следующее: *«Все вы стали учениками средней школы. В классе появились новые ребята. Предлагаю вам познакомиться поближе, лучше узнать друг друга. Уберите в сторону стулья, чтобы в классе было достаточно свободного места. Начните бродить по классу... При этом подходите к разным детям и шепчите им на ушко сначала свое, а затем их имя... Теперь остановитесь, пожалуйста. Когда по моей команде вы снова начнете ходить по классу, прошепчите другому на ушко самое приятное, что случилось с вами вчера. Начали!».*

Упражнение заканчивается, после того как каждый ребенок пообщается со всеми участниками.

### Работа по теме занятия

#### *Упражнение «Найди того, кто...»*

Развесьте таблички с ответами на разные стены классной комнаты.

Скажите следующее: *«Сейчас я буду зачитывать разные утверждения. Если вы согласитесь с услышанным утверждением, то должны будете подойти к табличке, на которой написан ответ "да" и нарисована веселая рожица, если не согласитесь, — подойдете к табличке с ответом "нет" (на ней изображена грустная рожица). Есть еще третий вариант ответа — "иногда, не всегда" (на табличке нарисована недоумевающая рожица), если он подходит вам больше всего, то встаньте около этой таблички».*

Зачитайте следующие утверждения:

- Я люблю путешествовать.
- Мое настроение похоже сегодня на осенний теплый, солнечный денек.
- Я регулярно чищу зубы.
- Я плачу, когда смотрю печальные фильмы.
- Я верю в равные права мальчиков и девочек.
- Мне нравится слушать музыку.

- В прошлом месяце я прочел новую книгу.
- Я играю на музыкальном инструменте.
- Я говорю на иностранном языке.
- Я — учащийся 5 «А» класса. "
- Я не люблю учиться.
- Я не люблю домашние задания.
- Я умею постоять за себя.
- Я — добрый (веселый).
- Я надеюсь навести порядок в своем столе.
- Мне здесь нравится.
- У меня есть друзья в классе.

После каждого утверждения оставляйте достаточно времени, чтобы ребята успели переместиться к нужной табличке, посмотреть, кто ответил на вопрос так же как они, а кто — по-другому. Спрашивайте детей, почему они выбрали тот или иной ответ.

### **Упражнение «Прощание с начальной школой»**

В ходе выполнения этого упражнения дети вспоминают приятные моменты учебы в начальной школе, свои успехи и достижения.

Скажите следующее: *«Сегодня я предлагаю вспомнить все то, что ярко запомнилось вам в начальной школе. Что из прошлого вы хотели бы "взять с собой", чтобы чувствовать себя уютно и комфортно? Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию.*

*Вспомни свой самый первый день в школе: ты нарядный и красивый, в руках у тебя цветы, на душе радостно и немного тревожно, но зато чувствуешь себя по-настоящему взрослым. Звенит первый звонок. Тыходишь в класс, в котором тебе предстоит учиться три года. Что это за кабинет? Вспомни его в мельчайших подробностях. Кругом новые ребята — среди них твои будущие друзья. Вспомни, как ты выбрал себе место за партой, где в классе находилась твоя парта? Вспомни свою первую тетрадь и "Букварь" и, конечно, первую похвалу, полученную от учителя. Кто был первым другом, кто так часто помогал тебе? Вспомни любую ситуацию успеха за три года учебы в начальной школе.*

*Когда ты чувствовал себя уверенно, смело?.. Когда тебе было радостно, интересно? Может, это был какой-то праздник, утренник, или поход, или дело, которое тебе удалось выполнить очень хорошо? А может быть, мама после родительского собрания похвалила тебя за успехи, за отличные оценки. Что ты тогда чувствовал? Вспомнил?*

*А теперь постепенно возвращайся обратно. Ты снова здесь, в нашем классе. Как только будешь готов, открой глаза...*

*Кто хочет поделиться с нами своими впечатлениями, тем, что вспомнилось?».*

*Дайте возможность высказаться каждому ребенку, а затем скажите: «Запомните чувства успеха и уверенности, радости от учебы, все хорошее, что было в начальной школе, и пусть эти чувства помогают вам учиться в пятом классе».*

### **Упражнение «Игра с мячом»**

Упражнение способствует прояснению личной мотивации обучения в средней школе, осознанию своих целей.

Предложите детям, передавая мяч друг другу в произвольном порядке, продолжить фразу: «Я хочу, чтобы в пятом классе я...». Ответы могут быть самыми разными.

### **Обсуждение итогов занятия**

Пусть участники скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными.

### **Домашнее задание**

Найдите свою фотографию, где вы изображены в раннем детстве. Наверняка вы были чудесными малышами. Приклейте эту фотографию в серединку листа, в солнечный круг, получится «портрет в лучах солнца» (в крайнем случае, если дети не найдут фотографии, они могут нарисовать «автопортрет»). Не показывайте фотографию до следующего занятия никому из ребят своего класса. Задумка состоит в том, что каждый из вас должен будет угадать того, кто изображен на том или ином солнышке.

## **Занятие 3.**

# Находим друзей

## *Цели:*

- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;
- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;
- повысить самооценку детей.

## *Материалы:*

- мяч (для упражнений «Что я люблю делать» и «Настоящий друг»);
- «портреты в лучах солнца» с фотографиями или автопортретами детей;
- плакаты, на которых крупно написаны пословицы и поговорки о дружбе (для оформления помещения).

## *Приветствие*

## *Разминка*

## *Упражнение «Что я люблю делать»*

Скажите следующее: *«В школе мы все собираемся вместе, здесь нас ждут друзья, учителя. Каждый из вас — интересная личность, достойная уважения, каждый вносит собственный вклад в наши отношения, в дела класса.»*

*Передавая мяч друг другу, назовите свое имя и скажет о том, что каждый из вас любит делать и что у вас хорошо получается. Можно также сказать о том, чему вы могли бы обучить других ребят».*

После того как все участники выскажутся, они могут сказать друг другу о том, чему каждый из них хотел бы научиться у других.

## *Работа по теме занятия*

### **Упражнение «Найди меня»**

Соберите и развесьте на школьной доске принесенные детьми «солнышки» с фотографиями. Попросите детей определить, кто есть кто. Выберите любую фотографию, и пусть каждый участник даст свой вариант ответа. После этого изображенный на фотографии ребенок называет себя. Затем по очереди покажите остальные фотографии. В конце упражнения дети подписывают свои «солнышки». Обязательно произнесите добрые слова в адрес каждого ребенка.

### **Упражнение «Настоящий друг»**

Это упражнение поможет детям осознать, какие качества ценятся в дружбе. Скажите следующее: *«Каждый человек в течение своей жизни приобретает и теряет друзей. Дружба доставляет много радости, но иногда она может приносить страдания. Дружеские отношения постоянно меняются по мере того как растем и меняемся мы сами, появляются новые друзья, иногда исчезают старые. Друзей не бывает много; хотя отношения могут быть добрыми и теплыми со всеми одноклассниками, лишь некоторым мы доверяем свои проблемы и переживания».*

Попросите каждого ребенка, передавая мяч другому, закончить предложение: «Друг — это тот, кто...». Выпишите на доску качества, которые предлагают дети, и спросите, почему они считают важными именно эти качества.

Попросите желающих рассказать о своем настоящем друге и представить его группе, например:

«Привет! Я бы хотел познакомить вас со своим другом — Светланой. Она наша соседка, и я знаю ее очень давно. Она готовит самое лучшее печенье в мире и приглашает меня в гости. Мы с ней много разговариваем, а еще ходим вместе гулять. Она очень добрая и веселая».

### **Дискуссия на тему занятия**

1. Как вы думаете, что важнее всего в дружбе?
2. Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, ему (ей) больше всего в тебе нравится, как ты думаешь, что именно он сказал бы?
2. А если бы этот человек захотел сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чем он сказал бы?
3. Что мешает дружбе?

3. Каким образом дружба может изменяться в зависимости от времени, при различных обстоятельствах?

4. Как можно познакомиться с новыми детьми и улучшить отношения с давними друзьями?

Эта тема особенно актуальна для классов, где дети находятся в конкурентных отношениях (например, для гимназических классов, в которые дети попадают в результате жесткого отбора). В таких случаях дети обычно борются за внимание со стороны учителя, за оценку. Соперничество друг с другом, особенно в учебной деятельности, приводит к обидам, ссорам, вспышкам гнева. В таких классах следует уделять особое внимание формированию навыков взаимодействия, развитию способности понимать себя и другого.

### **Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

Это упражнение поможет детям научиться принимать другого человека и находить в нем положительные качества.

Попросите детей взять свои «портреты в лучах солнца»: и написать на двух-трех лучиках солнышка свои достоинства и положительные качества. После этого попросите их передать свои портреты соседу слева. Он, а затем и каждый последующий в круге, должен дополнить список хороших качеств изображенного на фотографии ученика, записывая эти качества на оставшихся лучиках.

Необходимо учесть, что сильные стороны в другом ребенке дети находят быстро, иногда труднее обстоит дело с поиском собственных достоинств. Бывает, что дети пишут что-то обидное, в этом случае следует еще раз напомнить инструкцию и оказать поддержку ребенку, на портрете которого появилась задевающая надпись. Поскольку дети пишут медленно, следует отвести на выполнение этого упражнения достаточно времени.

### ***Обсуждение итогов занятия***

Обсудите действия и чувства всей группы. Пусть участники скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались нерешенными.

### ***Домашнее задание***

1. В течение недели попробуйте, воспользовавшись знаниями, полученными на этом занятии, найти новых друзей и улучшить отношения со старыми знакомыми. На следующем занятии желающие смогут рассказать о том, как им удалось сделать это.

2. Подумайте, какое название и какой девиз можно дать нашей группе.
3. Придумайте и напишите на «портрете в лучах солнца» свой личный девиз.

*Прощание*