



Младший подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе. Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития. Данная программа включает в себя основные направления работы: 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, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

**Рабочая программа курса «Азбука психологии»** **разработана на основе следующих нормативных документов:**

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;

- Основной образовательной программы ОУ.

- В программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

**Цель программы:**

Цель изучения программы курса «Азбука психологии» - решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер ребенка.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;

- научить рефлексивным умениям;

- формировать потребность в саморазвитии.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;

- сохранять и поддерживать психологическое здоровье ребенка;

- воспитывать нравственные качества обучающихся.

**Развивающие:**

-создавать условия для развития личности каждого ребёнка;

- развивать положительные эмоции и волевые качества;

- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

**Общая характеристика программы курса «Азбука психологии»**

Программа внеурочного курса «Азбука психологии» предназначена для учащихся 5 класса. Реализация программы осуществляется на внеурочных занятиях, где используются как коллективные, так и индивидуальные формы работы, а также работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей обучающихся, позволяет осуществлять познание себя активно и деятельностно.

**Основополагающими принципами** построения программы курса «Азбука психологии» являются:

- доступность;

- практико-ориентированность;

- метапредметность.

**Описание места курса «Азбука психологии» в учебном плане**

Программа курса «Азбука психологии» рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС).

**Направленность:** социальное

**Возраст учащихся:** 11-12 лет.

**Сроки реализации** : 1 год.

**Формы проведения занятий**:

-индивидуальная работа;

-работа в паре;

-групповая работа;

-коллективная работа.

Содержание программы внеурочного курса «Азбука психологии» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

**Требования и результаты к уровню подготовки обучающихся**

**обучающиеся должны знать:**

* что такое «психология», каково её место в системе наук;
* об уникальности внутреннего мира каждого;
* о способах ведения конструктивного диалога;
* о мотивах выбора друзей.
* о способах поведения в трудных ситуациях;

**обучающиеся смогут научиться:**

* анализировать поведение героев притч и сказок, выявлять в них скрытый подтекст;
* анализировать собственные потребности и цели.
* анализировать поступки других людей и свои собственные.

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **(34 часа)**

Содержание программы включает следующие разделы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание курса** | **Количество часов** |  |
| 1 | **Раздел 1.** Введение в мир психологии.  | 2 |  |
| 2 | **Раздел 2.Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.** | 4 |  |
| 3 | **Раздел 3. Мои силы, мои возможности.**  | 4 |  |
| 4 | **Раздел 4. Я и мой внутренний мир.** | 4 |  |
| 5 | **Раздел 5. Я расту, я изменяюсь** | 4 |  |
| 6 | **Раздел 6. Моё будущее.** | 4 |  |
| 7 | **Раздел 7. Я и мои друзья.** | 7 |  |
| 8 | **Раздел 8. Что такое сотрудничество?** | 4 |  |
| 9. | **Итоговое занятие.**  | 1 |  |

**Учебно-тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****п/п**  | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Примерное содержание занятий** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения по факту** |
| Раздел 1. Введение в мир психологии |
| 1 | Вводное занятие | 1 | Введение в тему. Диагностика эмоционально-волевой сферы детей |  |  |
| 2 | Зачем человеку занятия психологией? | 1 | Беседа «Что такое «психология?» Упр. «Счастье – это…», рисунок счастливого человека. дискуссия на тему «счастье» |  |  |
| Раздел 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства |
| 3-4 | Чувства бывают разные | 2 | Разминка «Закончи предложение», игры-упражнения «Изобрази чувство», «Испорченный телефон», работа со сказкой. |  |  |
| 5 | Что такое страх и как с ним справиться | 1 | Разминка «Закончи предложение», игры-упражнения «Отгадай чувство», «Детские страхи и страхи пятиклассников», |  |  |
| 6 | Имею ли я право сердиться и обижаться | 1 | Разминка «Найди лишнее слово», «Обида». Психологические этюды. |  |  |
| Раздел 3. Кто Я? Мои силы, мои возможности |
| 7 | Кто я, какой я? | 1 | Разминка «Угадай, чей голос».Анкета «Вот я какой!». Игры-упражнения «Кого загадал ведущий», «Нарисуй свою роль». |  |  |
| 8 | Я и мои способности | 1 | Разминка «Угадай, чьи ладони». Тест «Мои способности», Игры-упражнения «Угадай профессию», «Я могу, я умею», работа в подгруппах |  |  |
| 9 | Я мечтаю! | 1 | Разминка «Я – невидимка». Игры-упражнения «Зачем мечтают люди», «Закончи предложения», «Заветное желание», работа с рисунками «Мой автопортрет». |  |  |
| 10 | Я – это мои цели. | 1 | Разминка «Эпиграф», «Ассоциации». Тест на уровень притязаний. Упр. «Символ моей веры в себя». терапевтические метафоры |  |  |
| Раздел 4. Я и мой внутренний мир. |
| 11 | Каждый видит мир и чувствует по -разному | 1 | Разминка «Найди слово», «Мысленная картинка». «Психологические загадки», работа со сказкой. |  |  |
| 12 | Мой внутренний мир ценен и уникален | 1 | Разминка «Найди отличия», «Мысленная картинка». Упр.«Психологические загадки», «Я внутри и снаружи», «Сны», «Маленький принц». |  |  |
| 13 | Чему могут научить трудные ситуации | 1 | Разминка «Самое длинное», «Объясни значение». Упр. «Плюсы и минусы», «Копилка трудных ситуаций», терапевтические метафоры. |  |  |
| 14 | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя | 1 | Разминка «Самое длинное», «Что лишнее».Упр. «Прикоснись к своим соседям», «Внутренняя сила». Работа со сказкой. |  |  |
| Раздел 5. Я расту, я изменяюсь |
| 15 | Я и моё детство  | 1 | Разминка «Маленькое имя», « Раньше и сейчас». «Психологические загадки».Упр. «Любимая игрушка». Психологические этюды. |  |  |
| 16 | Нужно ли человеку меняться | 1 | Разминка «Что изменилось», игры-упражнения «Мои важные изменения», «Любимый сказочный герой» |  |  |
| 17-18 | Я расту, я изменяюсь | 2 | Разминка «Неопределённые картинки», беседа «Качества человека и его поведение», упр. «Чаша доброты». |  |  |
| Раздел 6. Я и моё будущее |
| 19 | Моё будущее | 1 | Разминка «Заглянуть во взрослый мир», «Объясни значение».Упр. «Если человек…», «Я в будущем», терапевтические метафоры. |  |  |
| 20 | Кем бы я хотел стать | 1 | Разминка «Что изменилось», игра-упражнение «Моя будущая профессия», рисование «Я в настоящем, прошлом и будущем» |  |  |
| 21-22 | Хочу вырасти здоровым человеком | 2 | Разминка «Самое главное», игра-упражнение «Рюкзак пожеланий», беседа о взаимосвязи физического и психического здоровья |  |  |
| Раздел 7. Я и мои друзья |
| 23-24 | Настоящий друг. Умею ли я дружить? | 2 | Разминка «Добрые дела и отношения»,тест «Умею ли я дружить?»,«Психологические загадки».Упр. «Красивые поступки», «Любимая фотография». Беседа «Качества настоящего друга». Психологические этюды. |  |  |
| 25-26 | Трудности в отношениях с друзьями. Мои «колючки». Мои «магнитики» | 2 | Разминка «Самое короткое», «Объясни значение».Упр. «Если человек…», «Качества моего друга», «Мои колючки», «Мои магнитики»,терапевтические метафоры. |  |  |
| 27 | Ссора и драка | 1 | Разминка «Из пяти слов», «Объясни значение».Упр. «Покажи ситуацию», психологические этюды «Ссора друзей», «Жадина», «Эгоист». |  |  |
| 28-29 | Что такое одиночество | 2 | Разминка «Запиши наоборот», «Объясни значение». Дискуссия «Какого человека можно назвать одиноким», упр. «Одиночество в классе», работа с литературными текстами. |  |  |
| Раздел 8. Что такое сотрудничество |
| 30-31 | Я умею понимать другого | 2 | Разминка «Какого человека можно назвать…», «Что лишнее».Упр. «Изобрази ситуацию»,этюды « На детской площадке», «Конфета» |  |  |
| 32 | Я умею договариваться с людьми | 1 | Разминка «Умей сказать приятные слова».»Передай чувство». Упр. «Извини меня». Этюды «Кто лишний?», «Я умею договариваться». |  |  |
| 33 | Мы умеем действовать сообща | 1 | Разминка «Мы умеем…», «Рыба, птица, зверь». Упр. «Изобрази ситуацию», сказка «Чтобы тебя любили», коллективный рисунок. |  |  |
| 34 | Итоговое занятие | 1 | Заключительная диагностика эмоционально-волевой сферы, игры и упражнения по выбору |  |  |

***Учебно - методическое обеспечение программы***

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1.О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.

2.Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва,