

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Малоголоустненская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
Методического совета
Протокол № 5 от 04.05 2017г.
Т.А.Кириленко

Согласовано
Зам.директора по ВР
Хохлова Д.Н. [подпись]
« 21 » 08 2017г.

Введено в действие
Приказом № 162/2
от 31.05 2017г.
директор школы:
Вещева В.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
направление «Социальное»
для 5 класса

Составитель:
Петрова О.В.,
педагог - психолог.

Программа составлена на основе: основе авторской серии Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я.

Срок реализации программы: 1 года

2017-2018уч.год

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе авторской серии Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я.

Программа адресована обучающимся 5 классов.

5 класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

Настроение подростков подвержено резким перепадам. Переходы от безудержного веселья к депрессивной пассивности могут затруднять взаимодействие с ними. Возрастает обидчивость, раздражительность. Поэтому даже не слишком значимое замечание нередко приводит к бурной реакции подростка.

Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. Поэтому качество учебной деятельности может ухудшаться, на уроках подростки стремятся общаться, переписываются.

Им трудно с собой. Они чувствуют, что не справляются, но теперь они взрослые и поэтому никогда не попросят о помощи. А если предложишь – отвергнут. Ведь взрослые должны справляться сами.

Поэтому так важно помочь ребенку, но не прямо «в лоб», а иповдоль, незаметно. А еще лучше, чтобы эти советы они изобретали сами себе. А мы создавали условия для этого. Как? Вести с подростками групповые занятия, предлагая важные для них темы, в ходе обсуждения которых они будут открывать какие-то новые грани своего Я.

Цель занятий – помочь подросткам осознать свои особенности, научиться решать проблемы, обрести уверенность в собственных силах, преодолеть подростковый кризис.

Задачи рабочей программы:

1. Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки
2. Способствовать адекватному самовыражению
3. Учить подчеркивать ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека

4. Развивать чувства ответственности человека за свои чувства и мысли.

В результате освоения программы курса «Тропинка к своему Я», формируются следующие УУД:

1. Личностные:

- умение ответить на поставленный вопрос.
- умение соотнести цель действия и его результат.
- ориентация в социальных ролях и межличностных отношениях.

2. Познавательные:

- умение поставить учебную задачу, выбрать способы и найти информацию для ее решения.
- уметь работать с информацией, структурировать полученные знания.
- устанавливать причинно-следственные связи, доказать свои суждения.

3. Коммуникативные:

- умение вступать в диалог и вести его, различия особенностей общения с различными группами людей.

4. Регулятивные:

- формирование познавательных интересов, желание и умение учиться.
- формирование этических чувств ребенка, стремление к творческой реализации.
- обеспечивать способность организовать свою учебно-познавательную деятельность.

Учебно-тематический план.

5 класс

| № п/п | Кол-во часов | Название темы | Дата проведения | Корректуровка |
|-------|--------------|--|-----------------|---------------|
| 1. | 1 | Тема1. Введение в мир психологии. Занятие 1. Зачем человеку занятия психологией? | 8.09.2016 | |

| | | | | |
|-----|---|--|------------|--|
| 2. | 1 | Тема 2. Я – это Я. Занятие 2. Кто я, какой я? | 15.09.2016 | |
| 3. | 1 | Занятие 3. Я могу. | 22.09.2016 | |
| 4. | 1 | Занятие 4. Я нужен! | 29.09.2016 | |
| 5. | 1 | Занятие 5. Я мечтаю. | 6.10.2016 | |
| 6. | 1 | Занятие 6. Я – это мои цели. | 13.10.2016 | |
| 7. | 1 | Занятие 7. Я – это мое детство. | 20.10.2016 | |
| 8. | 1 | Занятие 8. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее. | 27.10.2016 | |
| 9. | 1 | Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Занятие 9. Чувства бывают разные. | 10.11.2016 | |
| 10. | 1 | Занятие 10. Стыдно ли бояться? | 17.11.2016 | |
| 11. | 1 | Занятие 11. Имею ли я права сердиться и обижаться? | 24.11.2016 | |
| 12. | 1 | Тема 4. Я и мой внутренний мир. Задание 12. Каждый видит мир и чувствует по – своему. | 1.12.2016 | |
| 13. | 1 | Занятие 13. Любой внутренний мир ценен и уникален. | 8.12.2016 | |
| 14. | 1 | Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? Задание 14. Трудные ситуации могут научить меня. | 15.12.2016 | |
| 15. | 1 | Занятие 15. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. | 22.12.2016 | |
| 16. | 1 | Тема 6. Я и ты. Занятие 16. Я и мои друзья. | 29.12.2016 | |
| 17. | 1 | Занятие 17. У меня есть друг. | 12.01.2017 | |
| 18. | 1 | Занятие 18. Я и мои «колючки». | 19.01.2017 | |
| 19. | 1 | Занятие 19. Что такое одиночество? | 26.01.2017 | |
| 20. | 1 | Занятие 20. Я не одинок в этом мире. | 3.02.2017 | |
| 21. | 1 | Тема 7. Мы начинаем меняться. Занятие 21. Нужно ли человеку меняться? | 10.02.2017 | |
| 22. | 1 | Занятие 22. Нужно ли человеку меняться? | 17.02.2017 | |
| 23. | 1 | Занятие 23. Самое важное – захотеть меняться. | 24.02.2017 | |
| 24. | 1 | Тема1. Агрессия и ее роль в развитии человека. Занятие 1. Я повзрослел. | 2.03.2017 | |
| 25. | 1 | Занятие 2. У меня появилась агрессия. | 9.03.2017 | |
| 26. | 1 | Занятие 3. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит | 16.03.2017 | |

| | | | | |
|-----------|---|--|------------|--|
| | | агрессия? | | |
| 27 | 1 | Занятие 4. Конструктивное реагирование на агрессию. | 30.03.2017 | |
| 28 | 1 | Занятие 5. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. | 6.04.2016 | |
| 29 | 1 | Занятие 6. Учимся договариваться. | 13.04.2016 | |
| 30 | 1 | Занятие 7. Учимся договариваться. | 20.04.2016 | |
| 31 | 1 | Тема 4. Ценности и их роль в жизни человека. Занятие 21. Что такое ценности? | 27.04.2016 | |
| 32 | 1 | Занятие 22. Ценности и жизненный путь человека. | 4.05.2016 | |
| 33 | 1 | Занятие 23. Мои ценности. | 11.05.2016 | |
| 34 | 1 | Заключительное занятие | 18.05.2016 | |
| | | Итого: | 34 | |

Литература.

1. Андерсон Д. Думай, пытайся, развивайся.
2. Берн Э. Игры, в которые играют дети. Психология человеческий взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы.
3. Изард К. Эмоции человека.