

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Большереченская средняя
общеобразовательная школа»

Согласованно:

Зам. директора по ВР

_____ Т.А. Беломестнова

Протокол № 5 от

«17» 06 2024г

Утверждаю:

Директор МОУ «Большереченская СОШ

_____ Н.П. Арефьева

Приказ № 45 от

«21» 06 2024г

Рабочая программа

Рабочая программ по

адаптация пятиклассников «Тропинка к своему

Педагог-психолог:

Калашникова Е.Г

прииск Большая Речка

2024-2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптации пятиклассников «Тропинка к своему Я» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 г., рег. № 19664 « Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ №1577 от 31 декабря 2015г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г».
4. Устав муниципального общеобразовательного учреждения «Большереченская средняя общеобразовательная школа» №648 от 10 07.2015г.
5. Программа по адаптации пятиклассников к школьному обучению «Тропинка к своему Я» составлена, на основании авторской программы Хухлаева О.В.

Цель программы: 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. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

Программа составлена на 10 занятий, 1 час в неделю.

Место проведения занятий: МОУ Большереченская СОШ

Планируемые результаты: изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- адекватно воспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку

Средства формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, 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. 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.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

Содержание учебного предмета:

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 5 класс» (8 ч., 1 ч. в неделю)

Раздел 1. Я – это я (4 часов)

Кто я, какой я? Я – это мои цели. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Раздел 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (1часов)

Стыдно ли бояться?

Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)

Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Раздел 6. Я и ты. (2 часов)

Я и мои друзья. Я не одинок в этом мире.

Раздел 7. Мы начинаем меняться (1 часов)

Нужно ли человеку меняться?

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Виды и формы внеурочной деятельности	Кол-во часов	Вид занятия
1	Кто я, какой я?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое
2	Я – это мои цели	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое
3	Я – это мое настоящее, это мое будущее	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
4	Стыдно ли бояться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, ролевая игра	1	Практическое
5	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
6	Любой внутренний мир ценен и уникален	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	1	Практическое
7	Каждый видит мир и чувствует по- своему	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
8	Я и мои друзья. Я не одинок в этом мире	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое

Литература, рекомендованная для учащихся

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант», 2004.

Интернет-ресурсы

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;
<http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
<http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
<http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».
<http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;
<http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]

