



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

Протокол № 1
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора ОГАОУ
ОК «Алгоритм Успеха»
Квашиной А.А.

Приказ от «30» августа 2024г. № 348-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **Учебного курса** **«Психология общения»**

Класс: 5 класс;

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

педагог-психолог ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

Стычинская И.М.

п. Дубовое
2024

Пояснительная записка

Данная программа по направленности является **социально-педагогической**. Планирование составлено на основе: программ «Самосовершенствование личности» Г.К.Селевко «Познай себя» - 5 класс», «Занимательная психология саморазвития» Т.С. Кубаткина, О.А. Лобанова. и О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» 5 класс.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

В пятом классе меняется социально-педагогическая ситуация развития ребенка: он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и сверстниками, занимая среди них новое социальное положение, выполняя новые функции.

Пятый класс – это ранний подростковый возраст. Начинается период бурного физического роста, повышается утомляемость, что связано с отставанием развития кровоснабжения мозга от роста его структур. Начинается перестройка гормональной системы, характерны перепады самочувствия. Аккуратность и послушность нередко сменяет несдержанность, эгоистичность, агрессивность. Ребёнок становится подростком, теряя при этом психологическое равновесие.

Учение остаётся главным видом деятельности подростка, а основной, ведущей становится деятельность общения, включение в групповую деятельность (трудовую, спортивную). Потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении становятся доминирующими. Они проявляются:

- в стремлении к такому положению среди сверстников, которое соответствует представлению подростка о себе;
- в повышенной (часто эгоцентрической) потребности в признании, внимании, уважении со стороны родителей и других членов семьи;
- в боязни изоляции в пределах своих малых групп;
- в увеличении требовательности к другим, чувствительности к несправедливости других.

Характерная особенность всего подросткового периода (10-15 лет) — всё возрастающее стремление стать взрослым, приобщиться к жизни и деятельности взрослых, отмежеваться от всего явно детского и присвоить образцы (не всегда положительные) взрослой жизни.

Продолжают совершенствоваться познавательные процессы: произвольность внимания, восприятия, память, способности к обобщению, анализу, рефлексии. Просыпается интерес к самому себе, своему внешнему облику, своим способностям.

В нравственной сфере пятиклассник начинает осознанно искать ответы на жизненные вопросы: Кто я? Какой я? Это возраст исследования своего «Я». Начинают осознаваться нравственные чувства (патриотизм, товарищество, долг, честь).

В поведении подростка заметны циклические перепады психического и физического состояния. Одни и те же подростки в период подъёма активны, общительны, а во время спада апатичны, раздражительны, резко реагируют на малейшие укоры, обвинения в свой адрес. У подростков появляются неадекватная самооценка, комплексы неполноценности, связанные с переживанием своих недостатков, часто мнимых. Завышенная самооценка ведёт к развитию самомнения, болезненного самолюбия, обидчивости, эгоцентризма, а заниженная — рождает тревожность, неуверенность, страхи. Поэтому, особо важное значение имеет личностно ориентированный, индивидуальный подход к подростку, учёт

его индивидуальных особенностей, создание условий для формирования адекватной самооценки. Эти вопросы являются приоритетными в курсе «Психология общения».

В курсе «Психология общения» подростку раскрываются сильные стороны и индивидуальные качества его личности, которые могут впоследствии стать стержневыми, определяют его жизненный путь. Примеры из жизни выдающихся людей будут способствовать социальному взрослению подростков.

Цель курса: социальная адаптация обучающихся к переходу в среднее звено школы, развитие у подростков позитивного отношения к людям, самим себе, обществу и стремления к достижению жизненного успеха.

Задачи курса:

- оказание психологической помощи учащимся в период адаптации к среднему звену школы.
- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности.
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.
- педагогическое побуждение и формирование мотива самопознания.
- развитие навыков здорового образа жизни и предупреждения появления вредных привычек.
- выявление интересов, склонностей и способностей подростка.
- создание условий для осознания учащимися необходимости самосовершенствования.

Место предмета в учебном плане:

Образовательная программа рассчитана на 1 год; количество часов – 34ч.; 1 час в неделю

Планируемые результаты освоения программы:

Данная программа обеспечивает формирование предметных, метапредметных и личностных результатов.

Предметными результатами являются: в коммуникативной сфере:

- умение устанавливать дружеские отношения со сверстниками;
- умение согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности;
- учет позиции собеседника или партнера по деятельности.

в познавательной сфере:

- умение действовать по образцу/анalogии при выполнении упражнений и составлении собственных высказываний;
- готовность и умение осуществлять индивидуальную и совместную работу;
- умение пользоваться различными материалами;

- владение способами и приемами дальнейшего самостоятельного использования полученных знаний в жизни.

в эстетической сфере:

- владение элементарными средствами выражения чувств и эмоций

в трудовой сфере:

- умение рационально планировать свой учебный труд;

- умение работать в соответствии с намеченным планом.

в физической сфере:

- стремление вести здоровый образ жизни (режим труда и отдыха, питание, спорт, фитнес).

- формирование основ экологического осознания на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях, а также формированию ценности здорового и безопасного

Метапредметными результатами являются:

- целеполагание в учебной деятельности: умение самостоятельно ставить новые учебные и познавательные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;

- умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение осуществлять контроль по результату и по способу действия на уровне произвольного внимания и вносить необходимые коррективы;

- умение адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;

- владение основами волевой саморегуляции в учебной и познавательной деятельности, готовность и способность противостоять трудностям и помехам;

- осознанное владение логическими действиями определения понятий, обобщения, установления аналогий, сериации и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев, установления родовидовых связей;

- умение устанавливать причинно-следственные связи; строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаково-символические средства, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- последовательности, причинно-следственной и логической связи описываемых событий);

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределение функций и ролей участников, взаимодействие и общие способы работы;

- умение работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе

согласования позиций и учета интересов; слушать партнера;

- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение адекватно и осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации; для отображения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью; монологической контекстной речью;

- развитие умения планировать свое речевое и неречевое поведение;

- развитие коммуникативной компетенции, включая умение взаимодействовать с окружающими, выполняя разные социальные роли;

- развитие исследовательских учебных действий, включая навыки работы информацией: поиск и выделение нужной информации, обобщение и фиксация информации;

- развитие смыслового чтения, включая умение выделять тему, прогнозировать содержание текста по заголовку/ по ключевым словам, выделять основную мысль, главные факты, опуская второстепенные, устанавливать логическую последовательность основных фактов;

- осуществление регулятивных действий самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе коммуникативной деятельности.

образа жизни, формирование культуры здоровья.

Личностными результатами являются:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному построению индивидуальной образовательной траектории с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, формирование основ социально-критического мышления; участие в школьном самоуправлении и в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- осознание важности семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов, творческой деятельности эстетического характера.

Формы и режим занятий.

В данной программе используются следующие формы занятий.

1. Психологические игры и упражнения:

- ролевые игры;
- игры-переживания;
- психогимнастика;
- упражнения на отработку различных навыков.

2. Различные методы тренинга:

- ролевая игра;
- мозговой штурм;
- моделирование практических ситуаций;
- работа в малых группах;

3. Групповые дискуссии, беседы.

4. Информационные блоки.

5. Психологические тесты.

6. Элементы арт-терапии.

7. Элементы сказкотерапии.

8. Элементы телесно-ориентированной терапии.

Структура занятия

I этап. Психологическое вхождение обучающихся в занятие: ритуал приветствия.

II этап. Разминка: вхождение в эмоциональный контакт/ Актуализация проблемы.

III этап. Основной этап работы: информационный блок, отработка и развитие навыков.

IV этап. Завершающий этап: рефлексия, ритуал прощания.

Содержание курса:

Задания, предложенные в разделе I:

«Я и мы – это интересно» знакомит обучающихся с регламентированием правил работы на тренинговых занятиях, формированием мотивации групповой работы, развитием эмпатии, осмыслением себя как члена группы способной оказывать поддержку друг другу; развитие представления обучающихся о роли близких в жизни семьи, их поддержки, помощь в осмыслении своих возможностей по оказанию поддержки близким людям, актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах, как неотъемлемой части человеческой личности.

Раздел II:

«Самопознание – это интересно» знакомит обучающихся с такими понятиями, как «Человек как индивид и как личность. Сознание основная характеристика личности. Роль

личности в развитии человека, самовоспитание и самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей.», знакомит с такими богатствами личности человека, как мышление, память, внимание, воображение, темперамент, характер, эмоции и т.д.

Содержание	Количество часов
<u>Раздел I: «Я и мы – это интересно»</u>	21ч.
<u>Раздел II: «Самопознание – это интересно»</u>	13ч.
ИТОГО	34ч.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тематическое планирование, характеристика основных видов деятельности	Практическая часть	Количество часов		
			Теорет.	Практ.	Всего
Раздел I «Я и мы – это интересно».			21		
1	Вводное занятие..	Проведение игр на сближение	0,2	0,8	1
2-3-4	Здравствуй, пятый класс!	Проведение игр на сближение Проведение диагностики	1	2	3
5	Я подросток.	Беседа на тему: «Я в прошлом, настоящем и будущем»	0,5	0,5	1
6	Мы и наши близкие.	Беседы. Рисунок «Моя семья»	0,5	0,5	1
7	Мы и наше настроение.	Ролевые игры и упражнения в парах на развитие навыков произвольного контроля и саморегуляции настроения.	0,2	0,8	1
8-9	Общение и умение слушать.	Беседы, игры и упражнения направленные на развитие коммуникативных навыков.	0,8	1,2	2
10-11	Толерантность и милосердие.	Упражнения на определение степени своей толерантности, просмотр социального ролика, игры на развитие позитивного отношения к уникальности каждого человека, элементы арт-терапии.	0,8	1,2	2
12-13	Чего я боюсь и как преодолеть неуверенность в себе?! Занятие «Кто я, какой я?»	Групповые дискуссии, элементы сказкотерапии.	0,5	1,5	2

14	Работа с негативными переживаниями.	Ролевые игры и упражнения на формирование самопознания, осознание себя (своей личности) и понимание других людей.	0,5	0,5	1
15-16	Что поможет мне учиться.	Игры и упражнения, способствующие развитию воображения, учебных навыков, навыков совместной деятельности.	1	1	2
17	Учимся планировать. Мы и наши привычки (режим дня).	Групповая дискуссия о преимуществах предварительного планирования предстоящих дел, стремления соблюдать оптимальный распорядок дня, недели. Творческое задание на составление своего оптимального распорядка дня.	0,2	0,8	1
18	Мы и наши привычки (здоровое питание и эффективный отдых).	Просмотр социального ролика, групповой диспут о необходимости правильного и эффективного отдыха.	0,5	0,5	1
19	Наши недостатки и наши достоинства.	Игры и упражнения на развитие умения объективно оценивать свои слабые и сильные стороны своего характера.	0,5	0,5	1
20	Конфликты и причины их возникновения.	Отработка теоретических знаний в мини-группах.	0,5	0,5	1
21	Наши права и наши обязанности.	Отработка теоретических знаний в мини-группах, представление полученных знаний.	0,5	0,5	1
Раздел II «Самопознание – это интересно».			13		
22-23	Личность.	Упражнения на самопознание, осознание своей личности и понимание других людей.	1	1	2
24	Качества личности	Практикум по развитию основных видов мышления.	0,2	0,8	1
25	Внимание.	Упражнения по развитию основных видов внимания.	0,2	0,8	1
26	Память.	Упражнения по развитию основных видов памяти.	0,2	0,8	1

27	Воображение.	Игры, упражнения, творческие задания на развитие у детей воображения.	0,2	0,8	1
28	Наш мир эмоций.	Работа в парах и мини-группах на формирование и отработку навыков эмпатии, обучение технике саморегуляции.в конфликтных ситуациях	0,2	0,8	1
29	Наш темперамент.	Беседа о положительных и отрицательных сторонах различных темпераментов.	0,5	0,5	1
30	Характер.	Рольевые игры импровизации на отработку теоретических знаний	0,5	0,5	1
31	Мои потребности.	Просмотр социального ролика, обсуждение	0,5	0,5	1
32	Мои способности.	Упражнения, творческие задания на презентацию каждого обучающегося своих способностей	0,5	0,5	1
33	Богатства личности.	Творческая работа в парах на составление характеристики на своего одноклассника.	0,5	0,5	1
34	Мы и наш класс	Беседа, итоговая игра направленная на осмысление опыта, диагностика	0,5	0,5	1

Список литературы:

Интернет ресурсы

сайт Социальная сеть работников образования/ раздел психология и педагогика в школе.

сайт Учебно-методический кабинет/ раздел Психология.