**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа имени Расула Гамзатова Кизлярского района Республики Дагестан»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рекомендовано методическим объединением Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Махмудова Э.М.«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 202\_г. | Согласовано: Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Махмудова Э.М. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_г |  | Утверждаю:Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Исмаилов Г.А.«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_г.  |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности «АЗБУКА ПСИХОЛОГИИ»**

**направление «социально-психологическое»**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6 КЛАССОВ**

**Педагог-психолог:**

 **Галавчаева Н.Х.**

**2021 -2022 учебный год**

**Пояснительная записка**

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 6 классов. 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:** социально - психологическая.

**Возраст учащихся:** 12 лет.

**Сроки реализации** дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

В основе курса лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

-воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества;

- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент курса, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и результат образования;

- учет индивидуальных возрастных и интеллектуальных особенностей обучающихся;

- обеспечение преемственности начального общего, основного и среднего (полного) общего образования;

- разнообразие видов деятельности и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;

- гарантированность достижения планируемых результатов освоения программы курса «Азбука психологии», что создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

**Методы и приемы, используемые при изучении программы курса:**

**1. Интеллектуальные игры** – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

**2. Ролевые методы** – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

**3. Коммуникативные игры** – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

**4. Игры,** направленные на развитие вербального и невербального мышления.

**5. Использование терапевтических метафор** (тематические сказки) с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

**6. Методы формирования «эмоциональной грамотности»** - предполагают обучение распознанию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

**7. Дискуссионные методы** - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

**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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность курса «Азбука психологии» заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Обучающийся получит возможность для формирования:

* внутренней позиции школьника;
* ответственного отношения к учению;
* готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
* целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
* осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-

исследовательской, творческой и других видов деятельности.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметными результатами освоения программы являются следующие знания и умения:

* знание индивидуальных и эмоциональных особенностей своих собственных и других людей;
* знание правил работы в тренинговой группе;
* знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
* умения вести конструктивный диалог;
* умение определять жизненные цели и задачи.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
* вести конструктивную беседу;
* учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
* бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

**Требования и результаты к уровню подготовки обучающихся**

**обучающиеся должны знать:**

* что такое «психология», каково её место в системе наук;
* 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.

**Содержание программы** **(34 часа)**

Содержание программы отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание курса** | **Количество часов** | **Перечень УУД обучающихся** |
| 1 | **Раздел 1.** Введение в мир психологии. Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться лучше понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу. | 2 | Познакомиться с понятием «психология», узнать, каково её место в системе наук, познакомиться с целями изучения курса **(П)** |
| 2 | **Раздел 2.Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.**Разные чувства. Как можно выразить свои чувства? Мимика, жесты, прикосновения – способы выражения чувств. | 4 | Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха, гнева и др**. (П)** |
| 3 | **Раздел 3. Мои силы, мои возможности.** Как правильно оценить себя? Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».  | 4 | Учиться исследовать свои качества и свои особенности **(П),**анализировать собственные потребности и цели**. (Р)**Уметь работать в парах **(К)** |
| 4 | **Раздел 4. Я и мой внутренний мир.** Мой внутренний мир ценен и уникален. Каждый видит мир и чувствует по-своему Я в ответе за свои мысли и чувства. Я могу впустить в свой внутренний мир только человека, которому доверяю. | 4 | Уметь адекватно выражать свои чувства **(Р)**Познакомиться со способами поведения в трудных ситуациях **(К)** |
| 5 | **Раздел 5. Я расту, я изменяюсь.** Моё детство.Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.  Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе? | 4 | Учиться выполнять разные роли. При работе в парах и группе учитывать мнение товарищей **(К)**Планировать цели и пути самоизменения **(Р)**Учиться вести конструктивный диалог со сверстниками и взрослыми людьми **(К)** |
| 6 | **Раздел 6. Моё будущее.** Кем я хочу стать в будущем?Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. | 4 | Учиться определять свои жизненные цели и задачи **(Р)**Познакомиться с наиболее популярными профессиями **(П)** |
| 7 | **Раздел 7. Я и мои друзья.** Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников? | 7 | Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей **(Р)**Овладевать способами разрешения конфликтных ситуаций **(К)**Обогатить своё представление о культуре общения **(П)** |
| 8 | **Раздел 8. Что такое сотрудничество?**Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений: из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить обязанности во время работы. | 4 | Осознавать, что свобода не может быть безграничной **(Р)**Оценивать правильность выполнения действий и корректировать их при необходимости **(Р)**Расширить своё представление о понятии «сотрудничество» **(П)** |
| 9. | **Итоговое занятие.** Заключительная диагностика эмоционально-волевой сферы, игры и упражнения по выбору | 1 |  |

**Календарно - тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****п/п**  | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Содержание занятий** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения по факту** |
| Раздел 1. Введение в мир психологии**. (1 четверть – 8 часов)** |
| 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 |  |  |
| Раздел 4. Я и мой внутренний мир. **(2 четверть – 8 часов)** |
| 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 |  |  |
| 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» |  |  |
| Раздел 6. Я и моё будущее **(3 четверть – 10 часов)** |
| 17-18 | Я расту, я изменяюсь | 2 | Разминка «Неопределённые картинки», беседа «Качества человека и его поведение», упр. «Чаша доброты». |  |  |
| 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. |  |  |
| Раздел 8. Что такое сотрудничество **(4 четверть – 8 часов)** |
| 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. |  |  |
| 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. Разминка «Самое главное», игра-упражнение «Рюкзак пожеланий», тренинг «Наш дружный коллектив». |  |  |

**Учебно-тематическое планирование занятий**

***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, «Сфера», 2001.

**Список литературы**

1. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998.

2. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

3. Игры, ребусы, загадки для дошкольников: пособие для родителей / сост. Т.И. Линго. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.

4. Винокурова, Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей / Н. Винокурова. - М.: «ACT-Пресс», 1999.

5. Младший школьник. Развитие познавательных способностей» / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2003.

6. Винокурова, Н.К. Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. - М.: РОСМЭН, 2003.

7. Милосердов, И.В. Сборник диктантов для начальной школы / И.В. Милосердов. - М.: «Школа XXI век».

8. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. - М.: «Творческий центр», 2001.

9. Вергелис, Г.И. Младший школьник: помоги ему учиться / Г.И. Вергелис, Л.А. Матвеева, А.И. Раев. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. Изд-во «Союз», 2000.

10. Корнеева, Е.Н. Ох уж эти первоклашки!.. / Е.Н. Корнеева. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1999.

11. Костромина, С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. - М.: Ось-89, 1999.

12. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. - М.: Совершенство, 1998.

13. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. - М.: Творческий центр, 2003.

14. Кравцова, Е.Е. Психологические особенности детей младшего школьного возраста. Лекции 1-8 / Е.Е. Кравцова. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.

15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я/О..Хухлаева.-генезис, М.2012г.

**для учащихся:**

1. Гин, С. Мир логики / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.

2. Гин, С. Мир фантазии / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.

3. Тихомирова, Л.Ф. Упражнения на каждый день: логика для младших школьников / Л. Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.