

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
протокол № 1
от « 31 » августа 2016г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU «СОШ с УИОП № 3»
О.М. Демина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Познай себя
(предмет)

для учащихся 5 класса (-ов)

Составитель:

Щенна Ю.В.
Ф.И.О.

_____ предмет

г. Березники
2016 г.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене. В то же время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами ещё плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Преподавание курса по изучению личности школьников представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

В результате изучения данного курса учащиеся должны:

Личностные результаты:

- овладеть определенными психологическими знаниями;
- овладеть приемами конструктивного взаимодействия;
- уметь правильно управлять своими эмоциональными реакциями;
- совершенствовать навыки общения;

Метапредметные результаты:

- научиться рационально планировать свою деятельность, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- уметь работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослым;

Предметные результаты:

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим эмоциональным состоянием.

Содержание учебного курса.

Раздел 1. Введение в психологию.

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.

Раздел 2. Я – это Я.

1. Кто Я, какой Я?

Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.

2. Я могу.

Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.

3. Я нужен.

Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.

4. Я мечтаю.

Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.

5. Я – это мои цели.

Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».

6. Я – это мое детство.

Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.

7. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.

1. Чувства бывают разные.

Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».

2. Стыдно ли бояться?

Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».

3. Имею ли я право сердиться и обижаться?

Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир

1. Каждый видит и чувствует мир по-своему.

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.

2. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир.

1. Трудные ситуации могут научить меня.

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.

2. Внутренняя сила.

Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.

Раздел 6. Я и ты.

1. Я и мои друзья.

Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок».

2. У меня есть друг.

Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.

3. Я и мои «колючки».

Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.

4. Что такое одиночество.

Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот.

Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.

5. Я не одинок в этом мире.

Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок»

Раздел 7. Мы начинаем меняться.

1. Нужно ли человеку меняться.

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?

2. Самое важное - захотеть меняться. Какой я и чем отличаюсь от других.

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».

3. Понимаем ли мы друг друга.

Знаки внимания при общении. Как научиться общаться лучше. Качества, важные для межличностного общения. Научить определять эмоциональное состояние других людей, тренировать умение владеть своими эмоциями. Показать важность взаимопонимания. Показать важность проявления искреннего благожелательного отношения к собеседнику для успешности коммуникативного процесса.

Тематическое планирование учебного курса.

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
I.	Раздел 1 Введение в мир психологии		1

1	Зачем человеку занятия психологией?	мотивировать учащихся к занятиям психологии.	1
II.	Раздел 2 Я – это я		8
2	«Кто я, какой я?»	Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами.	1
3	«Я – могу»	Осознание своих качеств и повышение самооценки.	1
4	«Сказкотерапия»	Я могу, я умею. Почему я это умею?	1
5	«Я нужен!»	Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику.	1
6	«Я мечтаю»	Мои мечты. Я – невидимка. Зачем люди мечтают.	1
7	«Я – это мои цели»	Способствовать развитию качества ставить перед собой цели и составлять план их достижения.	1
8	«Я – это моё детство»	Ознакомить учащихся с позициями общения, научить распознавать их в повседневных ситуациях, моделировать ситуации общения с различных позиций и выбрать оптимальную роль для данной ситуации.	1
9	«Я – это моё настоящее. Я – это моё будущее»	Научиться грамотно дискутировать.	1
III.	Раздел 3 Я имею право чувствовать и выражать чувства		3
10	«Чувства бывают разные»	Способствовать рефлексии эмоциональных состояний.	1
11	«Стыдно ли бояться?»	Научить рефлексии эмоциональных состояний.	1
12	«Имею ли я право сердиться и обижаться»	Формировать адекватное самовыражение.	1
IV.	Раздел 4 Я и мой внутренний мир		2
13	«Каждый видит мир и чувствует по – своему»	Подчеркнуть ценность внутреннего мира каждого человека	1
14	«Любой внутренний мир ценен и уникален»	Каждый имеет право на собственную точку зрения. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи.	1
V.	Раздел 5 Кто в ответе за мой внутренний мир?		3
15	«Трудные ситуации могут научить меня»	Научить быть ответственным за свои чувства и мысли.	1
16	«Трудные ситуации в разном возрасте»	Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Ответственность за свои поступки.	1
17	«Внутренняя сила»	Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение.	1
VI	Раздел 6 Я и Ты		6
18	«Я и мои друзья»	Обсуждение проблем подростковой дружбы	1
19	«Я и Мы»	Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки.	1
20	«У меня есть друг»	Познакомить с понятием о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания.	1

21	«Я и мои колючки»	Повысить коммуникативный уровень учащихся.	1
22	«Что такое одиночество»	Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия).	1
23	«Я не одинок в этом мире»	Культура общения. Понимать и договариваться Способы преодоления одиночества.	1
VII	Раздел 7 Мы начинаем меняться		11
24	«Нужно ли человеку меняться»	Помочь детям осознать свои изменения.	1
25	«Самое важное – захотеть меняться»	Мотивировать детей к позитивному самоизменению.	1
26	«Какой я и чем отличаюсь от других»	Способствовать развитию самопознания, рефлексии и уверенности в себе	1
27	«Мир эмоции»	Научить определять эмоциональное состояние других людей, тренировать умение владеть своими эмоциями.	1
28	«Понимаем ли мы друг друга»	Показать важность взаимопонимания.	1
29	«Знаки внимания при общении»	Познакомить с понятием о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания.	1
30	«Как научиться общаться лучше»	Научить определять эмоциональное состояние других людей, тренировать умение владеть своими эмоциями.	1
31	«Качества, важные для межличностного общения»	Определить качества, важные для процесса общения.	1
32	«Жизнь без конфликта»	Способы разрешения конфликтных ситуаций.	1
33	Творческая работа «Мой внутренний мир»	Представить творческую работу по теме.	1
34	Поддержка.	Показать важность проявления искреннего благожелательного отношения к собеседнику для успешности коммуникативного процесса.	1
		Итого:	34