

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
 Бужко Л.П.
Приказ № 1
от « 27 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Советник по воспитанию
 Сидельникова С.П.
« 28 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Гладилова Л.В.
Приказ № 212
от « 30 » августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Школа психологического здоровья»
для 5 классов
на 2024-2025 учебный год

Рабочую программу составила:
Антоненко С.Н.,
психолог

Волгоград 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа психологического здоровья», для обучающихся 5 классов является составной частью основной образовательной программы основного общего образования МОУ СШ №51 и разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Программа «Школа психологического здоровья» разработана на основе программы развивающих занятий в 5 классов «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 классы)», Хухлаева О.В., рекомендованной Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях и программы адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!»

Актуальность. В средней школе психологическое здоровье является целью психологической поддержки подростков, находящихся на этапе возрастного кризиса. В этом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и разного рода нарушений развития.

Рабочая программа групповых занятий для младших подростков с одной стороны, обеспечивает *формирование психологического здоровья* в соответствии с его трехкомпонентной структурой, а с другой — *выполняет возрастные задачи развития*.

Основные направления групповой работы по *формированию психологического здоровья*: 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, понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, причины поведения, последствия своих поступков и других людей, строить жизненные планы, помогает личностной рефлексии ребенка.
- * *Потребностно-мотивационное направление* определяет наличие у подростка потребности в саморазвитии, умения сделать выбор, готовности нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление обеспечивает формирование

- * поло-ролевого поведения,
- * понимание ощущения собственной целостности, активности и жизненной силы,
- * осознания собственной ценности и компетентности,
- * осознания себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего

Цель программы:

- формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни

Задачи программы:

1. Мотивирование детей к самопознанию и познанию других людей;
2. Формирование положительной «Я» – концепции и устойчивой самооценки;
3. Формирование и развитие социально приемлемых форм поведения в обществе;
4. Развитие эмоционально-чувственной и волевой сферы личности как основы социально-психологического здоровья, позитивного отношения к жизни, гуманных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов

Изучение курса «Школа психологического здоровья» важно с точки зрения реализации поставленных стандартом целей образования.

Принципы реализации программы:

1. «Здесь и сейчас» – разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; исключение общих, абстрактных рассуждений.
2. Персонализация высказываний – отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».
3. Акцентирование языка чувств – избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»).
4. Активность – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.
5. Доверительное общение – искренность, открытое выражение эмоций и чувств.
6. Конфиденциальность – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы. Возможность структурировать общение в соответствии с этими принципами дают правила тренинга, которые обычно обсуждаются в группе и принимаются на первом же занятии
7. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Структурирование программного материала.

Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

По своей структуре урок делится на *вводную часть, основную и заключительную*.

⊗ *Задачей вводной части* является создание у учащихся определенного положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно. В качестве приема создания положительного эмоционального фона может выступить просьба учителя улыбнуться друг другу и сказать добрые слова. Важным моментом вводной части является выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности. Для каждого урока подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на данном уроке.

⊗ *Задания для основной части занятия* подобраны с учетом их направленности на осуществление дифференциации познавательных структур и с точки зрения удобства для коллективной работы в классе. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Для предотвращения снижения интереса учащихся к повторным выполнениям одного и того же задания обеспечивается разнообразие внешнего оформления содержания ряда заданий. Здесь реализуется принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

⊗ *Задача заключительной части занятия* состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном уроке «Интересное – полезное»

Все этапы взаимосвязаны и направлены на реализацию поставленных целей и задач программы сопровождения.

На занятиях используются следующие **приемы**:

- ✓ творческие задания,
- ✓ реверсированная мозговая атака,
- ✓ ассоциации,
- ✓ коллективная запись,
- ✓ эвристические вопросы,
- ✓ приемы, способствующие удержанию внимания:
 - динамичность;
 - наглядность;
 - неофициальность;
 - прямое обращение к аудитории, диалог;
 - использование неожиданной информации;
 - сопоставление всех «за» и «против»; юмор

Используются следующие формы обучения: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, в малых и больших группах

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

I. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (7 ЧАСОВ)

1. Введение в психологию общения (5 часов)

Создание игровой атмосферы для общения друг с другом. Познакомиться с правилами школьной жизни и социальной позицией пятиклассника. Мотивировать учащихся на познание самих себя.

2. Стартовая диагностика (1 час).

II. ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ)

1. Я и мой внутренний мир (7 часов)

Изучение эмоционального мира, осознание своих эмоций. Обозначение эмоций и понимание их через жесты. Дифференцированность различных эмоций и их выражение через рисунок.

III. ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА =МЫ (20 ЧАСОВ)

1. Конфликты и их роль в усилении Я (10 часов)

Причины возникновения ссор. Качества необходимые для эффективного взаимодействия. Я в глазах других. Развитие коммуникативных способностей. Особенности отношений с представителями противоположенного пола.

2. Я и ТЫ (4 часа)

Навыки совместной деятельности. Работа в команде. Правила доброжелательного и эффективного общения. Развитие понимания сходства и различий между людьми. Каждый человек уникален и индивидуален.

3. Мы начинаем меняться(6 часов)

Уверенное поведение. Уважение к другим людям. Постановка целей.

IV. ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)

1. Заключение. Итоговая диагностика. (1 час)

Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Школа психологического здоровья» дает возможность школьнику познакомиться с закономерностями мира общения, особенностями коммуникации в современном мире; осознать важность другого человека в своей жизни, определить стиль собственного выбора для достижения успехов в личной и общественной жизни.

Краткая характеристика курса

В структуре курса можно выделить три смысловых блока:

Первый блок – «Введение в психологию общения» даёт представление о

- ⊗ навыках эффективного взаимодействия и сотрудничества;
- ⊗ осмыслении своих отношений с одноклассниками и развитие собственных коммуникативных возможностей;
- ⊗ собственном «Я» и рефлексивной позиции в сфере общения.

Сведения этого блока развивают умения школьников выстраивать коммуникацию со сверстниками и взрослыми, ориентироваться в ситуации общения.

Второй блок – «Эмоции» – даёт сведения о

- ⊗ роли эмоций в общении, как смена эмоций влияет на характер общения;
- ⊗ роли другого человека в смене собственных эмоций;
- ⊗ выражение своих эмоций для развития отношений;
- ⊗ развитие понимания эмоций других, формирование сопереживания и сочувствия.

Третий блок – «Психология отношений: Ты – Я – Он/Она = Мы» – даёт сведения о

- ⊗ причинах ссор, умению действовать согласованно;
- ⊗ содержании понятия «конфликт» и «контакт», способности эффективно взаимодействовать и сотрудничать;
- ⊗ качествах личности необходимых для эффективного сотрудничества;
- ⊗ отличии восприятия себя и тем как тебя воспринимают другие;
- ⊗ навыках невербального общения;
- ⊗ толерантных отношениях к другим, опыте, как сотрудничество, так и конкуренции.

Сведения этого блока развивают умения сотрудничать, оставаться в отношениях находясь в конкуренции или конфликте, что позволяет прояснять отношения и делает дружбу крепче.

Сведения этого блока развивают чувствительность к себе и другому, умению адекватно выражать эмоции и проявлять сопереживание.

Обучение по программе «Школа психологического здоровья» должно опираться и на опыт школьников, приводить их к осмыслению своего и чужого опыта общения, успешному решению практических задач, которые ставит перед школьниками жизнь. Такие творческие, продуктивные задачи – основа учебных пособий, а теоретические сведения, понятия даются лишь постольку, поскольку они необходимы для решения практических задач.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Эти результаты в обобщенном виде можно охарактеризовать с точки зрения достижения установленных стандартом требований к результатам обучения учащихся:

*** на уровне личностных результатов**

- з «овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире»;
- з «развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе

представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе»;

- з «развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей» и т.д.;

*** на уровне метапредметных результатов**

- з «овладение навыками коммуникации в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;
- з «овладение рефлексией и саморегуляцией»;
- з «готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий»;
- з «соблюдение нормы информационной избирательности, этики и этикета»; и т.д.;

Личностными результатами изучения курса «Школа психологического здоровья» является формирование следующих умений:

- *осознавать* себя пятиклассником, свое личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- *осознавать* границы того, «что я знаю» и «что я не знаю», стремление преодоление разрыва между этими областями;
- *оценивать* усвоенное содержание исходя из социальных и личностных ценностей;
- *отделять* оценку поступка от оценки человека;
- *признавать* расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, мнениями;
- *строит* отношения с людьми других мировоззрений.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- *делать* выводы в результате работы класса;
- *осуществлять* подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтез;
- *планировать* свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
- *оценивать* правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- *использовать* адекватные речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- *в инициативном сотрудничестве* допускать возможность существования у людей различных точек зрения;
- *делать простые выводы и обобщения* в результате совместной работы класса;
- *находить* аргументы, факты, отстаивая свое мнение;
- *уважать* позицию другого, идти на взаимные уступки, влиять на поведение друг друга.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

Критериями эффективности программы являются:

- ⊗ мотивация на саморазвитие;
- ⊗ повышение коммуникативной компетентности;
- ⊗ активность и продуктивность учеников в деятельности, как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

Объективными методами измерения эффективности программы служат **диагностические опросные методы**.

4.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п		Наименование блока, раздела и тем	Часы учебного времени		Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			теор	прак		
I. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ (6 ЧАСОВ):						
• ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ (6 ЧАСОВ)						
• СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)						
1	Создание группы. Сплочение коллектива. Стартовая диагностика	0,5	Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания. Диагностические задания на выявление уровня развития личностных УУД. <i>Уметь</i> создавать игровую атмосферу			https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2014/03/30/metodika-otsenka-grupprovoy-splochnosti-sishora
2	Здравствуй 5 класс! Стартовая диагностика	0,5	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии, самопрезентация. Интеллектуальные задания. Диагностические задания на выявление уровня развития метапредметных УУД. <i>Уметь</i> поддерживать рабочую активную позицию			https://multiurok.ru/files/startovaia-diagnostika-v-5-klasse.html
3	Находим друзей	1	Психологическая информация. Коммуникативные игры.			https://lifehacker.ru/kak-najti-druzej/

			Игры на групповое взаимодействие. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Ролевая ситуация. Слушание и анализ сказки, упражнения на общение. Уметь видеть ситуацию с разных сторон	
4	Узнай свою школу	1	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Игры на групповое взаимодействие, на развитие рефлексии. Ролевая игра. Интеллектуальные задания. <i>Использовать</i> важные личностные качества для выстраивания отношений.	https://pedlib.ru/Books/1/0242/1_0242-26.shtml
5	Что поможет мне учиться?	1	Психологические игры на сотрудничество. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания. Уметь смотреть в будущее и ставить перед собой цели школьных достижений	https://multiurok.ru/index.php/files/klassnyi-chas-na-temu-cto-pomozhet-mne-uchi-s.html
6	Легко ли быть учеником?	0.5	Игры-задания на конструктивное взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Интеллектуальные задания. Ролевая игра. <i>Делать простые выводы и обобщения</i> в результате совместной работы класса	https://infourok.ru/legko-li-byt-uchenikom-4419634.html
7	Трудно ли быть настоящим учителем?	0.5	Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности».	https://pedlib.ru/Books/1/0242/1_0242-39.shtml

			Групповая дискуссия. Ролевая ситуация. Итоговый круг. <i>Делать простые выводы и обобщения</i> в результате совместной работы	
--	--	--	--	--

III.

II. ЭМОЦИИ (7 ЧАСОВ) 1. Я МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР (7 ЧАСОВ)

8	Каждый видит мир и чувствует его по-своему	1	Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» Уметь применить знания внутреннего мира для созданий отношений. <i>Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли</i>	https://www.osh.ru/yoga/samozavitiie-i-samosovershenstvovanie/vospriyatie-realnosti-kazhdyy-vidit-mir-po-svoemu/
---	--	---	---	---

<https://pandia.ru/text/79/422/47251.php>

9	Чувства бывают разными	0.5	0.5	Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Групповая дискуссия. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Знать</i> словарь чувств. <i>Уметь</i> изображать чувства. <i>Развешать</i> интерес для познания самих себя. <i>Контролировать</i> эмоциональные состояния. <i>Развивать</i> адекватное самовыражение	
10	Стыдно ли бояться?	1		Игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация.	https://www.b17.ru/article/300936/

			Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Понимать</i>, что все люди в той или иной ситуации испытывают страх. <i>Составлять</i> целостный образ «Я». <i>Контролировать</i> эмоциональные состояния. <i>Развивать</i> адекватное самовыражение		
11	Чего я боюсь?	0.5	0.5	Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Групповая дискуссия. Ролевая игра. <i>Применять</i> самоанализ, рефлекссию	https://testometrika.com/diagnosis-of-abnormalities/what-are-you-most-afraid-of/
12	Любой внутренний мир ценен и уникален	1		Психологические примеры. Слушание и анализ сказки, упражнения на невербальное общение. Групповая дискуссия. <i>Понимать</i> собственный внутренний мир. <i>Подчеркнуть</i> ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. <i>Понимать</i>, что внутренний мир – это отражение индивидуальности. <i>Знать</i> что такое «Я зеркальное».	https://nsportal.ru/blog/nachalnaya-shkola/all/2011/02/20/yuboy-vnutrenniy-mir-tsenen-i-unikalen
13	Работа с негативными переживаниями	1		Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Уметь</i> наблюдать за проявлением своих эмоций. <i>Понимать</i> собственные	https://www.b17.ru/article/47647/

			и чужие эмоции	
14	Сила внутри меня	1	Психологическая информация. Игры на приветствие, на невербальное общение. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. <i>Понимать</i> собственные и чужие эмоции. <i>Дифференцировать</i> разные эмоции	https://econet.ru/blogs/729-prostoy-pul/posts/2551-sila-vnutri-nas

IV. ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ТЫ – Я – ОН/ОНА = МЫ
(20 часов):
1. КОНФЛИКТЫ И ИХ РОЛЬ В УСИЛЕНИИ «Я» (10 ЧАСОВ)

V.

15	Конфликты в школе, дома, на улице	1	Психологическая информация. Работа со словами, игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. Групповая дискуссия. <i>Осознавать</i> причины ссор	https://pandia.ru/text/78/145/7721.php
16	Способы поведения в конфликте	1	Психологическая информация. Коммуникативные игры. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Когнитивная игра. <i>Находить</i> различие между само восприятием и межличностным восприятием	https://www.klerk.ru/boss/articles/344179//
17	Трудные ситуации могут научить меня	1	Слушание и анализ сказки, игры на развитие рефлексии, самопрезентации. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая	https://pandia.ru/text/78/001/33288.php

			ситуация. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания. <i>Находить</i> конструктивное разрешение в конфликте	
18	Конфликт или взаимодействие - 1	1	Коммуникативные игры. Самопрезентация, ассоциации, изобразительная деятельность, слушание и анализ сказки. Ролевая игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Выстраивать</i> отношения через половое различие	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-gazabotki/74698-konflikt-ili-vzaimodejstvie
19	Конфликт или взаимодействие - 2	1	Коммуникативные игры. Театр рук, этюды на выражение эмоций, слушание и анализ сказки, ролевые игры. Когнитивная игра. Групповая дискуссия. <i>Выстраивать</i> отношения через половое различие	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-gazabotki/74698-konflikt-ili-vzaimodejstvie
20	Что такое одиночество?	1	Ролевая игра, игры на групповое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Ролевая ситуация. Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Групповая дискуссия. <i>Уметь</i> создавать дружеские отношения	https://turbo-suslik.org/odinochestvo/
21	Нужно ли человеку меняться?	1	Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, ролевые игры на разрешение конфликтов. Групповая дискуссия. Ролевая игра. <i>Уметь</i> создавать дружеские отношения	https://mensby.com/career/psychology/nuzhno-li-menjatsja-ili-ostatsja-soboj
22	Конструктивное	1	Психологическая информация. Игры на	https://nsportal.ru/nachalnaya-

	разрешение конфликта			приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Игры на групповое взаимодействие, слушание и анализ сказки. Интеллектуальные задания. Ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. <i>Находится</i> конструктивное разрешение в конфликте	shkola/gaznoe/2013/12/02/konstruktivnoe-razreshenie-konfliktov
23	Конфликт как возможность развития	1		Коммуникативные игры. Психогимнастика, слушание и анализ сказки, ролевая игра. Групповая дискуссия. Когнитивная игра. Интеллектуальные задания. <i>Находится</i> конструктивное разрешение в конфликте	https://www.b17.ru/article/2945/
24	Учимся договариваться	1		Коммуникативные игры. Задания с использованием терапевтических метафор. Когнитивная игра. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Уметь</i> создавать дружеские отношения	https://dzen.ru/media/id/5ebaba7347c57152f1aeca11/uchimsia-dogovarivatsia-5ecd1a02db581b2330f6a6a6
2. Я И ТЫ (4 ЧАСА)					
25	Я и мои друзья	1		Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах. Коммуникативные игры. Упражнения на развитие рефлексии, игры на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Групповая дискуссия. Работа со сказкой. <i>Понимать</i> ценность общения с	https://multurok.ru/files/vneklassnoe-zaniatie-ia-i-moi-druzia.html
3.					

			друзьями, роль дружбы в жизни человека <i>Уметь</i> работать в команде	
26	У меня есть друг	1	Игры на групповое взаимодействие, анализ сказки. Ролевая игра. Групповая дискуссия. <i>Обсудить</i> проблемы подростковой дружбы. <i>Взаимодействовать</i> друг с другом на основе сходств и различий <i>Находить</i> сходные характеристики между людьми <i>Уметь</i> замечать положительные черты характера у друга, формировать их у себя	https://infoшок.ru/presentationa-k-zanyatiyu-na-temu-u-menya-4259777.html
27	Я и мои колючки	1	Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие. Ролевая ситуация. Когнитивная игра. Работа со сказкой, изобразительная деятельность. Игры на развитие рефлексии. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Уметь</i> оценивать собственные поступки. <i>Выявлять</i> у себя качества дружелюбия и недружелюбия	https://multiurok.ru/files/kognitivnoie-zaniatie-ia-i-moi-koluchki-dlia-5-klassa.html
28	Что такое одиночество?	1	Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра, изобразительная деятельность. Работа со сказкой. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» <i>Понимать</i> , что одиночество – это результат негативного восприятия себя и окружающих.	https://turbo-suslik.org/odinochestvo/

				Уметь давать поддержку другому человеку	
4. МЫ НАЧИНАЕМ МЕНЯТЬСЯ (6 ЧАСОВ)					
29	Зачем нужна уверенность в себе?	0.5	0.5	Психологическая информация. Игра на групповое взаимодействие, ролевая игра. Групповая дискуссия. Работа со сказкой. Уметь отличать уверенного человека от неуверенного.	https://www.b17.ru/article/324048/
30	Источники уверенности в себе	1		Психологическая информация. Игры на приветствие, на активизацию словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, образная групповая дискуссия. Осознавать свои качества, повышать самооценку. Уметь отличать уверенного человека от неуверенного	https://www.psychologies.ru/articles/5-glavnyih-istochnikov-uverennosti-v-sebe/
31	Неуверенный в себе человек	1		Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» Ролевая ситуация. Интеллектуальные задания. Уметь отличать уверенного человека от неуверенного	https://www.b17.ru/article/65281/
32	Уверенность и уважение к другим	1		Психологическая информация. Игры на активизацию словаря и речевое взаимодействие. Когнитивная игра. Групповая дискуссия. Уметь выстраивать отношения через уважение к другому человеку	https://infourok.ru/konspekt-uvažhenie-k-sebe-3516591.html
33	Уверенность в	1		Игры на приветствие, на активизацию	https://studopedia.ru/3x878c.html

	себе и непокорность			словаря и речевое взаимодействие в парах, слушание и анализ сказки, образительная деятельность. Групповая дискуссия. Уметь выстраивать отношения через уважение к другому человеку	
34	Ставим цели	0,5	0,5	Психологическая информация. Игры на групповое взаимодействие, упражнения на развитие рефлексии. Задания с использованием терапевтических метафор. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» Уметь ставить перед собой цели в рамках школьного обучения Знать что такое средства, способы достижения цели. Уметь трансформировать мечту в цель	https://vc.ru/u/170714-nikol-shahbazyan/188897-kak-stavit-celi-kotorye-zahochetsya-dostigat-gid-dlya-teh-ko-ustal-stoit-neeffektivnye-planu-na-god
VI. ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС) 1. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ЧАС)					
35	Диагностика динамики развития УУД		1	Интеллектуальные и когнитивные задания. Диагностические задания на выявление динамики развития личностных и метапредметных УУД	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2020/11/30/diagnostika-i-monitoring-uch
Итого:		31	4		

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе (5-6 классы)». Мышление, логика, память, эмоции. Издательство «Ось» 1989год.. Москва.
2. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).Издательство «Генезис» 2008 год. Москва.
3. Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!» Программа адаптации детей к средней школе. Издательство «Генезис» 2003 год. Москва.
4. Р.М. Мухаметова «Психология» 5 класс. Издательство «Учитель - АСТ» 2005 год. Волгоград.
5. Л. В. Строганова«Уроки практической психологии в начальной школе». Центр педагогического образования 2007 год. Москва
6. Ю. Г. Трамберг «Развитие интеллекта ребенка» Издательство «Речь» 2002 год. Санкт-Петербург.
7. Н.Н Амбросьева «Классный час с психологом» Сказкотерапия для школьников Издательство «Глобус» 2006 год. Москва.
8. А. Г. Грецов«Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание»2011год.
9. Стишенок И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем. Речь; М.: Сфера, 2010 год.
10. С.Б. Белогуров, В.И. Климович «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании». Наглядно-методическое пособие для проведения занятий с подростками 12-16 лет. Издательство «Центр – планетариум», Москва 2003 год
11. Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт «Обучение жизненно важным навыкам в школе». Издательство «Образование – культура», Санкт-Петербург 2002 год