

Является частью ООП ООО МБОУ СОШ № 155
Утверждено приказом директора школы от 30.08.2023г.
№ 171-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

5 класс

Составитель: педагог-психолог МБОУ СОШ № 155

В.В. Седышев

Новосибирск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Психология общения» для учащихся 5 класса разработана в соответствии ФГОС ООО (2021г), ФОП ООО на основе программы формирования психологического здоровья школьников «Первый раз в пятый класс», автора Коблик Е.Г, с учетом рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №155

Учебный курс «Психология общения» направлен на познание самого себя, воспитание нравственно-этического поведения и развитие коммуникативных навыков, умения сотрудничать с другими.

На этом курсе обучающиеся познакомятся с основными понятиями психологии как науки. Научатся выявлять свои индивидуальные особенности, а также смогут лучше познать себя. В ходе занятий по программе ребята учатся: анализировать собственные интересы, склонности, потребности; слушать других, выслушивать и понимать их; тому, как лучше вести себя в конфликте и при общении.

Актуальность данного предмета в 5-х классах объясняется тем, что при переходе из начального звена в среднее дети испытывают повышенную нагрузку в интеллектуальном и психоэмоциональном плане. Развитие умения справляться с напряжением, внимание к своему внутреннему миру, установка на установление взаимопонимания с окружающими, получение доступа к своему ресурсному состоянию, мотивирование на дальнейшее успешное обучение – и есть те части, из которых складывается курс «Психология общения».

Учебный курс «Психология общения» относится к области гуманитарных знаний.

Цель данного курса: создание социально-психологических условий для самопознания и саморазвития, повышения уверенности в себе, способствует психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

Задачи:

- Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности
- Формирование положительной учебной мотивации детей
- Формирование групповой сплоченности
- Освоение детьми школьных правил
- Выработка норм и правил жизни класса
- Формирование навыков уверенного поведения
- Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Реализация программы курса «Психология общения» происходит поэтапно.

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях. На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы. Важнейшей задачей этого этапа является помощь детям в осознании требований преподавателей, т.е. решается еще одна задача – способствование установлению межличностных отношений с педагогами.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов. Таким образом, создаются условия не только для адаптации пятиклассников к средней школе, но также и для формирования адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях.

На пятом этапе происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

Методы и техники, используемые при организации учебных занятий:

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

4. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. *Метафорические истории и притчи.*

Структура занятия

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплочивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия. *Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов. *Обсуждение итогов занятия*, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Ожидаемый результат освоения программы: благоприятная адаптации пятиклассников к обучению в средней школе.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам, установление контакта с учащимися, с учителем;
- повышение групповой сплоченности;
- формирование адекватного поведения;
- снижение эмоционального напряжения, снижение тревожности, скованности, боязливости в движениях и речи.

Программа курса «Психология общения» реализуется в 5-х классах по 1 ч в неделю в первом полугодии, 16 ч за год.

Формы контроля: диагностика, наблюдения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 4) 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;
- 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты

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:

- ✓ планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности; адекватно воспринимать оценки учителей;
- ✓ уметь формулировать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

- ✓ учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- ✓ учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ✓ учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- ✓ учиться толерантному отношению к другому человеку.

Предметные результаты

В процессе занятий по программе учащийся овладеет следующими знаниями и умениями. Ученик 5 класса будет

знать:

1. О способах сотрудничества.
2. Как строить доброжелательные отношения.
3. О том, что такое конфликт.
4. О стратегиях решения конфликта.

уметь:

1. Оценивать свои и чужие поступки.
2. Находить выход из конфликтной ситуации.
3. Уметь принимать другого человека.
4. Уметь справляться со школьными и домашними трудностями.
5. Стремиться к проявлению положительных нравственных качеств.

Содержание учебного предмета

Знакомство. Выработка правил работы на психологических занятиях. Что такое 5 класс? Я-неповторимый человек. Наши сходств и различия. Моя самооценка. Ярмарка достоинств. Мои увлечения. Мы и наши привычки. Наши права и обязанности.

Общение в жизни человека. Барьеры общения. Активное слушание. О чем говорят выразительные движения? Учимся взаимопониманию. Хочу дружить!

Я -ученик. Легко ли быть учеником. Осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе. Что поможет мне учиться? Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков.

Мир эмоции. Наши эмоции и чувства. Что такое тревожность. Школьные страхи. Преодоление тревожности.

Диагностика. Социометрическое исследование в классе. Исследование интеллектуальной лабильности Исследование тревожности и мотивации

Тематическое планирование

	Тема	Количество часов
1	Здравствуй, пятый класс!	1
2	Находим друзей	1
3	Узнаем свою школу	1
4	Диагностика интеллектуальной лабильности. Социометрическое исследование	1
5	Ставим цели.	1
6	Что поможет мне учиться?	1
7	Легло ли быть учеником?	1
8	Чего я боюсь?	1
9-10	Трудно ли быть настоящим учителем?	2
11	Диагностика адаптации	1
12-13	Конфликт или взаимодействие?	2
14	Работа с негативными переживаниями	1
15	Диагностика. Социометрическое исследование	1
16	Рефлексивный урок по курсу	1

Используемая литература

1. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2007.
2. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс! М., 2007.
3. Королева Е. В. Проблемные ситуации в школе и способы их решения. М, 2006.
4. Слободяник Н. П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы. М., 2004.
5. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. М, 2006.
6. Шилова Т. А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации. М., 2005.
7. Шишковец Т. А. Осложненное поведение подростков. М, 2006.