Рабочая программа составлена на основе программы Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!» (Е.Г. Коблик. Первый раз в пятый класс! Программа адаптации детей к средней школе. Генезис, Москва, 2016), программы Л.Г. Федоренко «Качества ума» (Л.Г.Федоренко. Психология для школьников. Качества ума. Каро, Санкт-Петербург, 2002); психологических игр и упражнений К. Фопеля (Клаус Фопель. Как научить детей сотрудничать? Психологичекие игры и упражнения. М.: Генезис, 2010 – 2-е изд. – 541 с.)

*Цель:*

создать условия для успешной адаптации учащихся 5 класса к средней школе, поддержать и развить в детях интерес к знаниям, организовать рефлексивную деятельность ребенка, приводящую к желанию поработать над собой.

*Задачи:*

- формирование позитивной Я - концепции и адекватной самооценки, снижение уровня школьной тревожности

- создание условия для сохранения интереса учащихся к познанию нового

- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование коммуникативных, учебных навыков

- выработка норм и правил жизни класса

- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях

- побуждение учащихся к самопознанию;

- формирование адекватного отношения к себе;

- приобщение учащихся к самонаблюдению, самоанализу.

Занятие проводится с группой (половиной класса). Программа предполагает проведение одного занятия в неделю с каждой группой, 34 часа в год. Продолжительность каждого занятия 20 - 25 минут.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Тема занятия* | *Кол-во часов* | *Содержание**предмета* | *Планируемые* *образовательные* *результаты* |
| *Раздел I. Первый раз в пятый класс – 10 часов* |
| 1-2.  | Первый раз в 5 класс | 2 | Что изучает психология и зачем она нужна человеку. Отличия психологических занятий от уроков. Правила поведения на занятиях.Игры на знакомство.Упражнение «Меня зовут… Я люблю…»Упражнение «Моя визитка»Игра «Коллективный счет» Упражнение «Плюсы и минусы 5 класса» Упражнение «Пустой или полный»Упражнение «Пожатие по кругу» | Коммуникативные УУД:умение рассказать о себе другим,осознанное принятие правил класса, правил взаимоотношения девочек и мальчиков,умение работать в группе и договариваться в процессе деятельности,умение оценивать результатЛичностные УУД: формирование позитивного отношения к новой ситуации обучения, обращение к своим качествам – поиск ресурсного состояния,умение ставить цели |
| 3-4. | Здравствуй, пятый класс | 2 | Игра «Коллективный счет» Упражнение «Превращаем минусы в плюсы»Упражнение «Символ 5 класса» (групповая работа) |
| 5-6. | Что поможет нам учиться? | 2 | Упражнение «Мои цели»Рисуночная методика «Моя ладошка» (мои ресурсы)Рефлексия |
| 7. | Правила нашего класса. | 1 | Упражнение «Десять секунд»Упражнение «Наши правила» Игра по правилам «Построй мост» |
| 8. | Мы равные – мы разные. | 1 | Игра «Девчонки + мальчишки = ?» |
| 9-10. | Настоящий друг? | 2 | Игра «Пойми меня»Какой он – настоящий друг (беседа)Тест «Какой вы друг?»Рисуночная методика «Как вы дружите»Упражнение «Я-друг» |
| *Раздел II. Образ Я – 6 часов* |
| 11. | Знакомство с собой  | 1 | Упражнение – активатор «Апельсин» Упражнение «Кто я? Какой я?»Упражнение «Продолжить фразу»Рисуночная методика «Помоги собаке» | Коммуникативные УУД:умение представлять себя публично, умение работать в группеЛичностные УУД:осознание и оценка особенностей своего характера как причин успешности/неуспешности общения в школе- позитивное самоотношение- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей |
| 12. | Образ вашего «я»  | 1 | Игра «Путешествие на газете»Упражнение «Пусть пересядут те…»Упражнение «Узнавание»Арттерапевтическая методика «Мой портрет в лучах солнца» |
| 13. | Оценивайте себя | 1 | Упражнение «Нос-пол-потолок»Мини-лекция «Самооценка. Самонаблюдение»Упражнение «Самооценка своих представлений о себе»Ситуация-проба «Адекватная самооценка» |
| 14. | Сходство и различие наших «Я»  | 1 | Упражнение «Пусть встанут те, кто…»Упражнение «Выяснение сходств и различий»Упражнение «На канале связи инопланетная цивилизация»Упражнение «Я - индивидуальный» |
| 15-16. | Я и окружающие | 2 | Ситуация – проба «Буду похожим на своих родителей»Игра «Тройка, на три»Арттерапевтическое упражнение «Пойми и дорисуй»Упражнение «Что у нас общего?»Анкета «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты»Упражнение «Я в жизненных ролях»Ситуация-проба «Разберитесь в людях» |
| *Раздел III. Психические процессы – 12 часов* |
| 17-19. | Наша память | 3 | Игра «Запомни и передай»Тестирование различных видов памятиУпражнение «Ваши воспоминания»Упражнение «Незабываемые моменты»Упражнение «Я-память»Рекомендации «Как учить стихотворение»Ситуация-проба «Амнезия» | Коммуникативные УУД:умение передавать информацию другому, умение работать в парах и группахЛичностные УУД:осознание своих когнитивных возможностей, стремление к совершенствованию своих способностей,произвольное запоминание с использованием мнемотехнических приемов,умение решать проблемы творческого характера,анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков |
| 20. | Наше внимание | 1 | Упражнение «Колпак мой треугольный…»Упражнение «Пишущая машинка»Тест «Распределение внимания»Упражнение «Самооценка внимания» |
| 21. | Как быть внимательным  | 1 | Упражнение «Хромая обезьянка»Упражнение «Направленное слуховое внимание»Упражнение «Сверхвнимание»Игра «Муха»Тест «Насколько вы внимательны?»Упражнение «Я-внимание»Ситуация-проба «Внимание»Ситуация-проба «Родители не обращают внимания?» |
| 22- 23. | Воображение | 2 | Игра «Захват рук»Мини-лекция «Воображение - основа творчества»Упражнение «Портрет инопланетянина»Упражнение «Дорисуй круги»Упражнение «Леонардо да Винчи»Упражнение «Придумай предложение»Конкурс «Сказка»Упражнение «Фантазия»Ситуация-проба «Машина времени» |
| 24-28. | Мышление.  | 5 | Игра «Тройка, на три…»Интеллектуальная разминкаШуточный тест «Суперинтеллектуал»Игра «Угадай цвет шапочки»Упражнение «Занимательный квадрат»Упражнение «Из каких частей состоит образец?»Упражнение «Анализ отношения понятий»Игра «Абракадабра»Упражнение «Найти закономерность»Упражнение «Прочти слова»Упражнение «Анаграмма с четвертым лишним»Игра «Захват рук»Упражнение «Сравнить картинки, ряды цифр»Игра «Исключение лишнего слова» |
| *Раздел IV. Эмоции – 4 часа* |
| 29. | Мир эмоций  | 1 | Игра «Замороженный»Рисуночный тест «Четыре лица» (ваши эмоции)Мини-лекция «Эмоции и чувства»Упражнение «Ваше Я-эмоциональное»Упражнение «Спектр эмоций»Упражнение-тест «Внутренняя напряженность» | Коммуникативные УУД:Умение распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека, умение понимать другого невербально, умение передавать информацию без словЛичностные УУД:знакомство с основными эмоциями, умение контролировать себя в разных ситуациях, умение разрешать конфликты,зачатки эмпатии как понимания чувств других людей |
| 30. | Как управлять эмоциями | 1 | Упражнение «Эмоции в мимике»Упражнение «Причины эмоций»Как управлять эмоциями (диалог)Ситуация-проба «Экстремальные ситуации» |
| 31. | Настроение  | 1 | Игра «Пожатие по кругу»Упражнение «Что может повлиять на ваше настроение»Упражнение «Опишите настроение»Упражнение «Настроение деревни»Упражнение «Контроль настроения»Приемы повышения настроения (диалог)Ситуация-проба «Успокой друга» |
| 32. | Настроение свое и чужое | 1 | Игра «Глаза в глаза»Арт-терапевтическая методика «Мое настроение»Рисуночная методика «Ветка дерева»Обсуждение рисунков с целью понять, почувствовать настроение другого человека |
| *Раздел V. Взаимодействие с окружающими – 2 часа* |
| 33. | Учимся сотрудничать | 1 | Игра «Любое число»Упражнение «Что такое скрепка?» (1 этап - индивидуальная, 2 этап - групповая работа)Упражнение «Покажи животное»Упражнение «Сладкая проблема»«Счет на пальцах» | Коммуникативные УУД:практические навыки взаимодействия в парах, группахЛичностные УУД:осознание особенностей своих коммуникаций |
| 34. | Когда взаимодействовать непросто | 1 | Игра «Захват рук»Игра «Разожми кулак»Игра «Кот и дом»Игра «Вавилонская башня»Упражнение «Пожатие по кругу» |