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 результат  Личностные 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 группе  Личностные 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 памяти  Упражнение «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 группах  Личностные 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 разминка  Шуточный 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 слов  Личностные 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, группах  Личностные 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» |