

Частное общеобразовательное учреждение
«Покровский гуманитарный лицей – детский сад»
Энгельсского муниципального района Саратовской области



<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей – детский сад» _____/А.В. Сливина/ «__» _____ 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор по УВР ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей – детский сад» _____/Кобрисева В. В./ «__» _____ 2023 г.</p>
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по профилактике школьной дезадаптации
учащихся младшего подросткового возраста
«Тропинка к своему Я»

для обучающихся 5 класса
ЧОУ «Покровского гуманитарного лицея – детского сада»
социального направления

Составитель:
Резник Ирина Николаевна,
педагог – психолог высшей
квалификационной категории

Частное общеобразовательное учреждение
«Покровский гуманитарный лицей – детский сад»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

«Согласовано»	«Утверждено»
Заместитель директора по УВР ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей – детский сад»  /А.В. Сливина/ « 07 » 09 2023 г.	Директор по УВР ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей – детский сад»  /Кобрисева В. В./ « 07 » 09 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по профилактике школьной дезадаптации
учащихся младшего подросткового возраста
«Тропинка к своему Я»

для обучающихся 5 класса
Покровского гуманитарного лицея – детского сада
социального направления

Составитель:
Резник Ирина Николаевна,
педагог – психолог высшей
квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по профилактике школьной дезадаптации учащихся младшего подросткового возраста «Тропинка к своему Я» разработана для учащихся 5-6-х классов ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей-детский сад» в условиях реализации ФГОС НОО третьего поколения в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей-детский сад».

Особенностью программы «Тропинка к своему я!» является последовательность упражнений, выстроенных в соответствии с принципом системной дифференциации, представленных в трудах Я.А. Коменского, Г. Гегеля, Г. Спенсера, И.М. Сеченова, Н.И. Чуприковой и др.

Направления работы:

- Психологическая профилактика – предупреждение возможных психологических проблем адаптационного периода и дезадаптивного поведения у учащихся 5-х классов: повышенной тревожности, учебной неуспешности, психологических перегрузок, проблем общения со сверстниками взрослыми.
- Психологическая диагностика – изучение уровня развития универсальных учебных действий учащихся с целью выявления причин возникновения проблем в обучении и общении, определения способов их устранения и отслеживания эффективности профилактической программы.
- Психологическая развивающая работа – устранение проблем в обучении и общении учащихся на этапе перехода из начальной школы в среднюю.

Данная программа рассчитана на учебный год и реализуется в период с сентября по май. Программа состоит из 35 занятий, периодичность 1 раз в неделю по 45 минут. Занятия могут проводиться как со всем классом, так и с выделенной группой учащихся по результатам диагностики готовности к обучению в среднем звене.

С целью отслеживания планируемых результатов в программе **представлена входная и итоговая диагностика.** На диагностическую процедуру в программе отводится 2 первых и 2 заключительных занятия. Первичный диагностический блок содержит; оценка эмоционального благополучия проективный тест «Человек под дождем», определение уровня школьной мотивации «Составление расписания на неделю» (С.Я. Рубинштейн в модификации В.Ф.Моргуна), методика выявления характера атрибуции неуспеха.

Итоговая диагностика включает:

- тест школьной тревожности Б.Н. Филлипса. шкалы настроения;
- уровня самооценки Дембо-Рубинштейн (адаптированный вариант);
- уровня школьной мотивации (Карповой Г.);
- локус-контроля (рефлексивная оценка- казуальная атрибуция неуспеха);
- нравственных понятий (Колмогорова Л.С.)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- нивелирование дезадаптивных факторов при переходе учащихся в среднее звено школы;
- снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме;

- развитие культуры общения младших подростков со сверстниками и взрослыми;
- формирование вербально-логических когнитивных структур, которые проявляются в повышении уровня учебных умений и навыков;
- повышение эффективности приемов учебной деятельности;
- повышение уровня самостоятельности, учебной активности, познавательной мотивации, творческих способностей.

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами прохождения курса занятий являются:

- сформированность у учащихся мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметными результатами прохождения курса занятий являются:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Цели и задачи	Методики и задания
Раздел 1. Введение в мир психологии (3 часа)				
1	«Зачем нужны занятия по психологии?»	1	Мотивировать обучающихся на занятия психологией.	1. Дискуссия «Что такое психология». 2. Упражнение «У кого игрушка». 3. Упражнение «Узнай, кто это...»
2-3	Диагностика УУД	2	Диагностические фронтальные процедуры	Оценка эмоционального благополучия Александровской Э.М., проективный тест «Человек под дождем». Определение уровня школьной мотивации «Составление расписания на неделю» (С.Я. Рубинштейн в модификации В.Ф.Моргуна). Методика выявления характера атрибуции неуспеха.
Раздел 2. Я – это я (9 часов)				
4	«Кто я, какой я?»	1	Развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника. Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.	1. Упражнение «Угадай, чей голос». 2. Упражнение «Те, кто...» 3. Упражнение «Кого загадал ведущий?» 4. Упражнение «Угадай, кому письмо». 5. Упражнение «Кто я?» 6. Упражнение «Нарисуй свою роль». 7. Работа со сказкой «Чайка, которая хотела быть самолётом». 8. Рефлексия.
5	«Я – могу».	1	Формировать позитивного отношения к своим возможностям.	1. Упражнение «Чьи ладони». 2. Упражнение «Моя ладошка». 3. Упражнение «Я могу, я умею». 4. Упражнение «Потерянное «могу»». 5. Работа со сказкой «Салон доброты».
6	«Я – нужен!»	1	Развивать навык уверенного поведения, помощь в осмыслении	1. Упражнение «Что нужно школьнику?». 2. Упражнение «Кто нужен

			себя, как члена группы.	школьнику». 3. Упражнение «Кому нужен я». 4. Работа со сказкой «Некрасивая кошка».
7	«Я мечтаю»	1	Развивать навык уверенного поведения, самораскрытия.	1. Упражнение «Я-невидимка». 2. Упражнение «Закончи предложение». 3. Упражнение «Зачем люди мечтают». 4. Работа со сказкой «Про мальчика, который хотел посчитать звёзды».
8	«Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее».	1	Оказывать поддержку себе. Формировать умения преодолевать возникающие трудности и оказание поддержки другим.	1. Упражнение «Превратись в возраст». 2. Упражнение «Беседа». 3. Упражнение «Встреча». 4. Упражнение «Цели» 5. Упражнение «Вредные советы»
9	Определение самооценки	1	Диагностические фронтальные процедуры	Дембо-Рубинштейн (адаптированный вариант)
Раздел 3. Я имею право чувствовать и выразить свои чувства (6 часов)				
10	«Чувства бывают разные».	1	Способствовать рефлексии эмоциональных состояний.	1. Упражнение «Закончи предложение». 2. Упражнение «Изобрази чувство». 3. Упражнение «Отрицательный герой». 4. Упражнение «Подростки чувствуют». 5. Упражнение «Испорченный телефон». 6. Работа со сказкой «Девочка, которая никогда не злилась».
11	«Мои чувства».	1	Учить осознавать свои эмоциональные состояния.	1. Упражнение «Никто не знает». 2. Упражнение «5 фотографий». 3. Упражнение «Войди в роль». 4. Упражнение «Что я делаю». 5. Работа со сказкой «Мальчик, который волновался в школе»
12	«Чувства вокруг».	1	Учить распознавать свои чувства и чувства других людей.	1. Упражнение «Ты прав, и ты прав...». 2. Упражнение «Весёлый счёт». 3. Упражнение «Кто как злится».

				4. Упражнение «Что я делаю». 5. Работа со сказкой «Засохшее дерево».
13	«Стыдно ли бояться?»	1	Учить формулировать собственные проблемы. Формировать позитивное отношение к своим возможностям, а также умения преодолевать возникающие трудности и оказание поддержки другим.	1. Упражнение «Отгадай чувство...». 2. Упражнение «Страшный персонаж». 3. Упражнение «Страхи пятиклассников». 4. Работа со сказкой «Мальчик, который боялся ошибок».
14	«Имею ли я право сердиться и обижаться?»	1	Учить осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.	1. Упражнение «Найди лишнее слово...». 2. Упражнение «Подросток рассердился». 3. Упражнение «Помогите маме». 4. Работа со сказкой «Дом с большим забором».
15	Определение уровня тревожности	1	Диагностические фронтальные процедуры	Тест школьной тревожности Б.Н. Филлипса.
Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа)				
16	«Каждый видит мир и чувствует по-своему».	1	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.	1. Упражнение «Найди слово». 2. Упражнение «Психологические примеры». 3. Упражнение «На уроке». 4. Упражнение «Взрослые и подростки». 5. Работа со сказкой «Два окна».
17	«Любой внутренний мир ценен и уникален».	1	Формировать умение распознавать свои чувства и чувства других людей.	1. Упражнение «Психологические примеры». 2. Упражнение «Внутренний мир». 3. Упражнение «С чем ты согласен?». 4. Работа со сказкой «Тополёк и березка».
Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (1 час)				
18	«Трудные ситуации могут научить меня».	1	Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.	1. Упражнение «Самое длинное». 2. Упражнение «Объясни значение». 3. Упражнение «Копилка трудных ситуаций». 4. Упражнение «Тест» 5. Работа со сказкой «Сказка о Дрюпе Дрюпкине».

Раздел 6. Я и ты (6 часов)				
19	«Я и окружающие»	1	Обсудить проблемы подростковой дружбы. Развивать уважение к различиям других, навыков межличностного взаимодействия.	1. Упражнение «Объясни слова». 2. Упражнение «Слон». 3. Упражнение «Сколько друзей». 4. Упражнение «Реальное и виртуальное общение» 5. Работа со сказкой «Бессмертный дуб».
20	«Мои друзья»	1	Развивать навыки сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других.	1. Упражнение «Что изменилось». 2. Упражнение «Загадай друга». 3. Упражнение «Что я делаю, если...». 4. Упражнение «Надо ли наказывать, а как». 5. Работа со сказкой «Василёк».
21	«Я и мои колючки».	1	Развивать эффективные и гармоничные взаимодействия для снижения уровня конфликтности и враждебных реакций, учить правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.	1. Упражнение «Покажи ситуацию». 2. Упражнение «Мои колючки». 3. Упражнение «Мои липучки». 4. Упражнение «Стихи». 5. Упражнение «Выбери нужное». 6. Работа со сказкой «Шиповник»
22	«Трудности в школе».	1	Формировать позитивное отношение к своим возможностям, а также умения преодолевать возникающие трудности и оказание поддержки другим. Учить адекватно воспринимать оценки учителей.	1. Упражнение «Да». 2. Упражнение «Два подсказчика». 3. Упражнение «Другими словами». 4. Упражнение «Трудные ситуации». 5. Работа со сказкой «Шарик»
23	«Трудности дома»	2	Учить конструктивно разрешать конфликтные ситуации.	1. Упражнение «Объясни слово». 2. Упражнение «5 фотографий». 3. Упражнение «Волк-коза». 4. Упражнение «Трудные ситуации». 5. Работа со сказкой «Про мальчика, который забыл слова».
24	«Другие культуры-другие друзья».	2	Обогащать представления о	1. Упражнение «Другие приветствия».

			собственных ценностях и ценностях других людей и их роли в жизни.	2. Упражнение «Другие имена». 3. Упражнение «Что общего». 4. Работа со сказкой «Подъемный кран и одуванчик».
Раздел 7. Мы начинаем меняться (6 часов)				
25	«Нужно ли человеку меняться?».	2	Помочь осознать свои изменения.	1. Упражнение «Что ел на обед». 2. Упражнение «Подросток, слон, карандаш». 3. Упражнение «Самый-самый». 4. Упражнение «Я изменился». 5. Упражнение «С чем ты согласен». 6. Работа со сказкой «Парковая роза».
26	«Взросление и отношение с окружающими»	2	Мотивировать к позитивному самоизменению.	1. Упражнение «Покажи предмет». 2. Упражнение «Хвостовство». 3. Упражнение «Что важно подросткам». 4. Упражнение «Хочется больше свободы». 5. Упражнение «Когда дети начинают взрослеть» 6. Работа со сказкой «Каштан и каштаны».
27	«Моё взросление»	2	Учить формулировать свое собственное мнение и позицию.	1. Упражнение «Объясни слова». 2. Упражнение «Хвостовство в парах». 3. Упражнение «Рекламный агент». 4. Упражнение «Письмо самому себе». 5. Работа со сказкой «Планета Детство».
28-29	Диагностика УУД	2	Диагностические фронтальные процедуры аудиторное	Исследования: - шкалы настроения; - уровня самооценки, - уровня школьной мотивации (Карповой); - локус-контроля; - нравственных понятий.
30	Итоговое занятие	1		Психологическая игра, элементы тренинговых упражнений аудиторное
Итого:		35 ч.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование темы, занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Принятие правил работы по заданиям. «Зачем нужны занятия по психологии?»	1	15.09	
2	Диагностика эмоционального благополучия. Определение локус-контроля	1	22.09	
3	Исследование уровня школьной тревожности обучающихся. Определение уровня школьной мотивации обучающихся.	1	29.09	
4	Развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника. Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.	1	06.10	
5	Формировать позитивного отношения к своим возможностям.	1	13.10	
6	Развивать навык уверенного поведения, помощь в осмыслении себя, как члена группы.	1	20.10	
7	Развивать навык уверенного поведения, самораскрытия.	1	27.10	
8	Оказывать поддержку себе. Формировать умения преодолевать возникающие трудности и оказание поддержки другим.	1	10.11	
9	Определение уровня самооценки	1	17.11	
10	Способствовать рефлексии эмоциональных состояний.	1	24.11	
11	Учить осознавать свои эмоциональные состояния.	1	01.12	
12	Учить распознавать свои чувства и чувства других людей.	1	08.12	
13	Учить формулировать собственные проблемы. Формировать позитивное отношение к своим возможностям, а также умения преодолевать возникающие трудности и оказание поддержки другим.	1	15.12	
14	Учить осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.	1	22.12	
15	Определение уровня тревожности	1	12.01.24	
16	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.	1	19.01.24	

17	Формировать умение распознавать свои чувства и чувства других людей.	1	26.01.24	
18	Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли	1	02.02.24	
19	Обсудить проблемы подростковой дружбы. Развивать уважение к различиям других, навыков межличностного взаимодействия.	1	09.02.24	
20	Развивать навыки сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других.	1	16.02.24	
21	Развивать эффективные и гармоничные взаимодействия для снижения уровня конфликтности и враждебных реакций, учить правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.	1	01.03.24	
22	Формировать позитивное отношение к своим возможностям, а также умения преодолевать возникающие трудности и оказание поддержки другим. Учить адекватно воспринимать оценки учителей.	1	15.03.24	
23- 24	Учить конструктивно разрешать конфликтные ситуации.	2	22.03.24	
25- 26	Обогащать представления о собственных ценностях и ценностях других людей и их роли в жизни.	2	05.04.24	
27- 28	Помочь осознать свои изменения.	2	12.04.24	
29- 30	Мотивировать к позитивному самоизменению.	2	19.04.24	
31- 32	Учить формулировать свое собственное мнение и позицию.	2	26.04.24	
33- 34	Диагностика УУД	2	03.05.24	
35	Итоговое занятие	1	17.05.24	
	Итого	35		