

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Грязовецкого муниципального района Вологодской области  
«Вохтожская школа»

Принята  
на заседании педагогического совета  
(протокол №1 от 30.08.2021 г.)



приказ № 116 от 31.08.2021г.

**Рабочая программа по курсу  
«Психология общения» для обучающихся 5 классов МБОУ «Вохтожская школа»**

**Планируемые результаты освоения курса «Психология общения»**

**Личностные результаты**

- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

**Метапредметные результаты**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;

планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметные результаты**

- ценностное отношение к общению, формирование коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи;
- навыки самостоятельного решения коммуникативных задач в знакомых и незнакомых коллективах и ситуациях;
- формирование умения подать себя, владеть способами саморегуляции.

### **Учащиеся научатся:**

1. слушать, становиться на точку зрения других, работать сообща;
2. самостоятельно решать коммуникативные задачи.

### **Учащиеся получат возможность научиться:**

1. использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни;
2. владеть способами саморегуляции; осознавать свои ресурсы, слабые и сильные стороны,

## **Содержание программа по психологии общения для 5 классов**

### **Урок 1. Зачем человеку занятия психологией – 1 ч.**

Цели и задачи курса, его актуальность. Содержание и специфика занятий по психологии общения. Упражнения «Постройся по признаку», «Подарите комплимент».

### **Урок 2. Радость общения – 1 ч.**

Роль общения в жизни человека. Вежливые слова и их значение. Упражнения «Незаконченное предложение», «Вежливые слова», «Улыбка».

### **Урок 3. Как ты познаёшь мир – 1 ч.**

Основные органы чувств (зрение, слух, обоняние, осязание), особенности познания окружающего мира с их помощью. Упражнение «Ведущий канал восприятия».

### **Урок 4. Что ты знаешь о себе? – 1 ч.**

Представление о себе, самоизучение. Упражнения «Кто Я? Какой Я?». Рисунок «Автопортрет». Тесты на выявление уровня самооценки.

### **Урок 5. Кто я, Какой я? – 1 ч.**

Осознание своих качеств. Самооценка. Адекватная самооценка. Упражнения «Угадай, чей голос», «Те, кто...», «Угадай, кому письмо?».

**Урок 6. Я – могу – 1 ч.**

Осознание своих возможностей. Позитивное самопринятие. Упражнения «Угадай, кто?», «Моя ладошка», «Потерянное могу». Работа со сказкой «Фламинго».

**Урок 7. Я нужен! – 1 ч.**

Осознание своих качеств. Позитивное самопринятие. Представление о значении внимательного отношения к другому человеку. Значение улыбки и комплимента. Упражнение «Что мне нужно для жизни?», «Незаконченное предложение», «Улыбка». Работа со сказкой «Повесть о настоящем цвете».

**Урок 8. Я мечтаю – 1 ч.**

Представление человека о счастье. Упражнение «Я-невидимка», «Незаконченное предложение». Работа со сказкой «Сказка о мечте».

**Урок 9. Я- это мои цели – 1 ч.**

Фантазия и цель. Правила целеполагания. Упражнения «Отгадай, кто ты?», «Заветное желание». Работа со сказкой «Сказка о славном Учмаге».

**Урок 10. Я- это моё детство – 1ч.**

Самопринятие через воспоминания о детских чувствах. Упражнения «Любимая игрушка», «Незаконченное предложение», «Детская фотография».

**Урок 11. Я - это моё настоящее. Я- это моё будущее – 1 ч.**

Представление о себе в настоящем времени и в будущем. Целеполагание. Упражнения «Изобрази возраст», «Интервью», «Встреча».

**Урок 12. Чувства бывают разные– 1 ч.**

Понятие об эмоциях и чувствах. Экспрессивность и контроль эмоциональной сферы. Упражнения «Изобрази чувство», «Загадай чувство», «Конкурс знатоков чувств».

**Урок 13. Стыдно ли бояться? – 1 ч.**

Страхи его причины. Способы регуляции своего эмоционального состояния. Упражнение «Цвет и эмоция», «Страшный персонаж». Работа со сказкой «Про Егора-мухомора и других».

**Урок 14. Имею ли я право сердиться и обижаться?– 1 ч.**

Отрицательные эмоции. Способы регуляции своего эмоционального состояния. Упражнения «Лишнее слово», «Анализ ситуаций», «Воздушный шар», «Муха».

**Урок 15. Каждый видит мир и чувствует по-своему – 1 ч.**

Ценность и уникальность внутреннего мира. Толерантность. Упражнения «Найди слово», «Психологический пример», «Если я камушек». Работа со сказкой «Сказ про Вольняшку».

**Урок 16. Любый внутренний мир ценен и уникален – 1 ч.**

Ценность и уникальность внутреннего мира. Толерантность. Упражнения «Психологический пример», «Я внутри и снаружи», рисунок «Несуществующего животного».

**Урок 17. Трудные ситуации могут научить меня – 1 ч.**

Трудные ситуации и их роль в развитии личности. Ответственность в поведении. Упражнения «Самое длинное», «Объясни значение», «Плюсы и минусы» «Копилка трудных ситуаций».

**Урок 18. Внутренние ресурсы – 1 ч.**

Понятие о внутренних ресурсах. Вопросы воспитания ответственности и самоконтроля. Понятие «вера в себя». Упражнения «Выполни быстро и точно», «Мой герб».

**Урок 19. Ситуации общения – 1 ч.**

Виды жизненных ситуаций. Расширение ролевого репертуара. Значение умения договариваться, брать ответственности на себя. Игра «Клуб знатоков психологии», «Анализ ситуаций».

**Урок 20. Я умею понимать другого – 1 ч.**

Поступки людей и их внутренние причины. Роль умения «считывать» причины поступков. Роль внимательного отношения к человеку. Игра «Бинго». Упражнение «Комплимент».

**Урок 21. Я умею сочувствовать – 1 ч.**

Определение жестокости и сострадания. Последствия отсутствия у человека моральных ценностей. Взаимовлияние поступков людей. Причины жестокости. Упражнение «Незаконченное предложение», анализ ситуаций.

**Урок 22. Я умею договариваться – 1 ч.**

Понятие договора. Принятие группового решения. Отработка навыков групповой работы. Умение договариваться. Правила договора. Работа с ситуациями.

**Урок 23. Умею ли я дружить? – 1 ч.**

Дружба и её ценность для человека. Настоящий друг, его качества. Упражнение «Незаконченное предложение», «Магазин одной покупки».

**Урок 24. Я и мои друзья – 1 ч.**

Повторение темы урока 23. Упражнение «Самое длинное», «Красивые поступки», анализ ситуаций. Работа со сказкой «Светлячок».

**Урок 25. У меня есть друг – 1 ч.**

Повторение темы урока 23. Альтруизм. Упражнения «Самое короткое», «Загадай человека». Работа со сказкой «Волшебная роща».

**Урок 26. Я и мои «колючки» - 1 ч.**

Причины трудностей в общении. Практикум общения. Упражнения «Кто сколько запомнит», «Незаконченное предложение». Работа со сказкой «Шиповник».

**Урок 27. Обида – 1 ч.**

Влияние чувства обиды на человека. Формирование навыков рефлексии своего поведения в случаях обиды, адекватное поведение. Упражнение «Незаконченное предложение».

**Урок 28. Как избавиться от обиды – 1 ч.**

Повторение темы урока 29. Выработка навыков адекватного поведения - приёмы Я-сообщения. Работа с ситуациями.

**Урок 29. Что такое одиночество? – 1 ч.**

Понятие одиночества и его причины. Формирование потребности в общении, навыков бесконфликтного поведения. Упражнение «Запиши наоборот», «Незаконченное предложение». Работа со сказкой.

**Урок 30. Я не одинок в этом мире – 1 ч.**

Повторение темы урока 29. Выработка навыков адекватного поведения - приёмы Я-сообщения. Работа с понятиями. Работа со сказкой «И однажды утром...».

**Урок 31. Нужно ли человеку меняться? – 1 ч**

Мотивация к позитивному самоизменению. Помощь в осознании своих изменений. Упражнения «Незаконченное предложение», «Мои важные изменения». Работа со сказкой «Сказка про Тофа».

**Урок 32. Самое важное – захотеть меняться – 1 ч.**

Мотивация к позитивному самоизменению. Помощь в осознании своих изменений. Упражнения «Работа с плакатом», «Рюкзак пожеланий». Работа со сказкой «Жёлтый цветок».

**Урок 33. Кто жить умеет по часам? – 1 ч.**

Роль режима в жизни человека, развитие оценки собственного режима дня с точки зрения его влияния на здоровье. Планирование своего режима с учётом нагрузки, сочетания труда и отдыха. Игра «Идеальный режим дня»

**Урок 34. Заключительное занятие – 1 ч.**

Упражнения на групповую сплочённость «Устный счёт», «Передай энергию». Тест «Что понравилось, чему научились на уроках?».

**Тематическое планирование уроков по курсу «Психология общения» для обучающихся 5 кл.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Тема 1. Введение в мир психологии</b>	
1	Зачем человеку занятия психологией	1
2	Радость общения	1
3	Как ты познаёшь мир?	1
4	Что ты знаешь о себе?	1
	<b>Тема 2. Я- это Я</b>	
5	Кто я, Какой я?	1
6	Я - могу	1
7	Я нужен!	1
8	Я мечтаю	1
9	Я- это мои цели	1
10	Я- это моё детство	1
11	Я- это моё настоящее. Я- это моё будущее	1
	<b>Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства</b>	
12	Чувства бывают разные	1
13	Стыдно ли бояться?	1

14	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
	<b>Тема 4. Я и мой внутренний мир</b>	
15	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
16	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
	<b>Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>	
17	Трудные ситуации могут научить меня	1
18	Внутренние ресурсы	1
	<b>Тема 6. Я и ты</b>	
19	Ситуации общения	1
20	Я умею понимать другого	1
21	Я умею сочувствовать	1
22	Я умею договариваться	1
23	Умею ли я дружить?	1
24	Я и мои друзья	1
25	У меня есть друг	1
26	Я и мои «колючки»	1
27	Обида	1
28	Как избавиться от обиды	1
29	Что такое одиночество?	1
30	Я не одинок в этом мире	1
	<b>Тема 7. Мы начинаем меняться</b>	
31-32	Нужно ли человеку меняться?	2
33	Самое важное – захотеть меняться	1
34	Кто жить умеет по часам?	1
35	Заключительное занятие	1
	Итого	35

# **Приложение**

**к рабочей программе по курсу  
«Психология общения»  
для обучающихся 5 классов на 2021-2022 г.**

**Реализуемые учебные программы и учебно – методическое обеспечение преподавания курса «Психология общения»  
в 5 кл. МБОУ « Вохтожская школа» в 2021- 2022 учебном году.**

<b>Класс</b>  <b>Название учебного курса</b> <b>Количество часов</b>	<b>Программа</b>	<b>Учебно – методическое обеспечение</b>
5  Психология общения  Количество часов в год — 34 ч.  Количество часов в неделю: 1 час	Рабочая программа составлена на основе Программа «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)» О. В. Хухлаевой (Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 3-е изд. – М., Генезис, 2010 г. - 207 с.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Антонова И. Г. Как научить пятиклассников общаться и познавать себя: Методические рекомендации классным руководителям, воспитателям и школьным психологам, работающим с детьми младшего подросткового возраста. - Ульяновск: ИПКПРО, 1999. - 40 с.</li> <li>2. Безруких. М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. - М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. - 64 с</li> <li>3. Безруких. М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учись общаться: 4 класс. Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учрежде-</li> </ol>

<p>Учитель: Смирнова С.Л.</p>		<p>ний. - М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. - 48 с.</p> <p>4. Безруких. М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Познаю свои способности: 5 класс. Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. - 56 с.</p> <p>5. Безруких. М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс. Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. - 48 с.</p> <p>6. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 3-е изд. – М., Генезис, 2010 г. - 207 с.</p>
-----------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Календарно-тематическое планирование уроков по курсу  
«Психология общения» в 5 классе**

№ п/п	Название урока	Кол-во часов
1	Зачем человеку занятия психологией	1
2	Радость общения	1
3	Как ты познаёшь мир?	1
4	Что ты знаешь о себе?	1
5	Кто я, Какой я?	1
6	Я - могу	1
7	Я нужен!	1
8	Я мечтаю	1
9	Я- это мои цели	1
10	Я- это моё детство	1
11	Я- это моё настоящее. Я- это моё будущее	1
12	Чувства бывают разные	1
13	Стыдно ли бояться?	1

14	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
15	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
16	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
17	Трудные ситуации могут научить меня	1
18	Внутренние ресурсы	1
19	Ситуации общения	1
20	Я умею понимать другого	1
21	Я умею сочувствовать	1
22	Я умею договариваться	1
23	Умею ли я дружить?	1
24	Я и мои друзья	1
25	У меня есть друг	1
26	Я и мои «колючки»	1
27	Обида	1
28	Как избавиться от обиды	1
29	Что такое одиночество?	1
30	Я не одинок в этом мире	1
31	Нужно ли человеку меняться?	1
32	Самое важное – захотеть меняться	1
33	Кто жить умеет по часам?	1
34	Заключительное занятие	1

### Особенности содержания курса

Переход от детства к отрочеству характеризуется появлением своеобразного мотивационного кризиса, вызванного сменой социальной ситуации развития и изменением содержания внутренней позиции ученика. Переживания школьников, связанные с такими изменениями, далеко не всегда осознаются ими, часто они не могут сформулировать свои трудности, проблемы, вопросы.

Уроки психологии, направленные на самопознание, самоопределение, самореализацию младших подростков, помогают привлечь внимание к особенностям собственной личности, понять свою ответственность за успешность общения с окружающими, способствуют конструктивному развитию соответствующей потребности и способности.

Курс «Психология общения» направлен на оказание помощи младшим подросткам в попытках разобраться в своих чувствах и желаниях, на новом уровне научиться строить взаимоотношения с окружающими, справляться с конфликтными ситуациями, принимать на себя ответственность за свои поступки.

Структура программы: программа состоит из 7 блоков. Занятия начинаются с введения в мир психологии (1 блок), затем учащиеся 5 классов формируют представление о себе, изучая свои эмоции, чувства, личностные особенности (2 блок). Занятия 3 и 5 блока учат младших подростков осознавать свои отрицательные эмоции и чувства, развивают рефлексивность, мотивируют на развитие самоконтроля, поиску внутренних ресурсов. 4 блок акцентирует внимание на осознании ценности и уникальности внутреннего мира каждого человека. Групповые занятия 6 блока направлены на решение проблем в восприятии партнёра, в понимании другого, в поиске близкого друга; нацелены на формирование умения сочувствовать и договариваться. 7 блок посвящён развитию у младших подростков мотивации самоизменения.

В процессе работы с учащимися предусмотрено использование комплекса диагностических психологических методик, направленных на выявление и развитие индивидуальных качеств учащихся и на обеспечение их психологического развития.