

### **Аннотация к ЭК « Час психолога» в 5 классах.**

Программа элективного курса основана на учебных пособиях Селевко Г.К. «Познай себя» и «Психология, 5-й класс»: Учеб. пособие / Под. ред. И.В. Дубровиной.

Переход в пятый класс знаменуется вхождением в новый возраст, в новые отношения, а это всегда непростая ситуация. В этом возрасте происходят сложные изменения в организме и психологии подростка. Закончен период младшего возраста, когда главным авторитетом был учитель, а главным видом деятельности – учеба. Основной психологической потребностью пятиклассника становится стремление самоутвердиться в среде сверстников. Межличностные, а не учебные интересы выходят на первый план.

С учетом этих особенностей была построена программа уроков психологии для пятиклассников.

В рамках программы обучающимся даются начальные сведения о психологии личности, рассматриваются основные качества личности в нравственной, умственной, волевой и эмоциональной сферах, приводятся способы их самопознания и самооценки.

Основанием для выбора данного элективного курса стала возможность более успешного завершения адаптации в 5-ом классе, где обучающиеся станут исследователями собственного внутреннего мира (чувств, мыслей и поступков), своих возможностей и особенностей. Через понимание себя подросткам будет легче понять друг друга, а так же понять как нужно относиться к одноклассникам, чтобы сохранить дружбу и не испытывать одиночество в связи с непониманием. Идея элективного курса «Час психолога» для 5-х классов несет в себе так же и психологическую помощь в снятии тревожности по поводу перехода в новое пространство, смены учителей и неизбежного вступления во взрослую жизнь.

#### **Цели программы:**

1. Снятие эмоционального дискомфорта у учащихся и повышение уровня их самооценки.
2. Развитие коммуникативных, рефлексивных умений учащихся. Создание условий для формирования дружного, сплоченного коллектива.
3. Изучение особенностей личности учащихся с помощью методов психологической диагностики.

#### **Задачи программы:**

1. Мотивировать обучающихся к повышению уровня самоконтроля за собственным поведением.
2. Обучить подростков умению видеть за своими поступками проявление особенностей характера.
3. Обучить учащихся навыкам конструктивного взаимодействия со сверстниками.

4. Изучить интересы и потребности подростков, исследовать уровень адаптированности к новым условиям образовательной среды.
5. Оказать содействие классным руководителям в создании атмосферы психологического комфорта, в повышении эмоционального настроения в классном коллективе.

#### **Особенности построения программы:**

Организация занятий: программой предусмотрено 34 занятия по 1 академическому часу каждое.

Периодичность проведения: 1 раз в неделю.

Оценочная деятельность: нет.

**Контрольно-измерительный материал** для оценки эффективности программы используются:

- рисунок школы;
- социометрия;
- тест Филлипса «Диагностика школьной тревожности» и др.

#### **Требования к организации пространства:**

- наличие учебного класса с возможностью освободить центральное пространство от парт и стульев
- наличие доски .

#### **Критерии эффективности программы:**

Критериями эффективности занятий выступают: снижение уровня школьной тревожности, повышение групповой сплоченности, позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств, гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка), повышение уверенности в себе и своих возможностях, формирование у детей позитивного отношения к школе, учителям и одноклассникам.

#### **Планируемые результаты:**

#### **Коммуникативные УУД: продолжаем формировать навыки продуктивной речевой коммуникации, а это выражается в таких умениях как:**

- умение слушать и слышать друг друга;
- умение с достаточно полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции;
- умение представлять информацию, сообщать ее в письменной и устной форме;

- готовность спрашивать, интересоваться чужим мнением и высказывать свое;
- умение вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, владение монологической и диалогической формами речи.

**Навыки кооперации - способность действовать с учетом позиции другого и умение согласовывать свои действия:**

- понимание возможности различных точек зрения, не совпадающих с собственной;
- готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой) позиции;
- умение устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;
- умение аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.

**Навыки сотрудничества - организация и планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками:**

- определение цели и функций участников, способов взаимодействия, умение устанавливать рабочие отношения, интегрироваться в группу сверстников;
- планирование общих способов работы, умение эффективно сотрудничать и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию (познавательная инициативность);
- разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.

**Личностные УУД: навыки следования нравственно – этическим (морально – этическим) принципам:**

- уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого (толерантность);
- адекватное межличностное восприятие;
- готовность адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- стремление устанавливать с доверительные отношения взаимопонимания, способность к эмпатии.

**Развитие навыков эмпатии («чувствование другого человека») и синестезии (как основное свойство восприятия, вокруг которого разворачивается внутренний мир синестета, его творчество и отношение с другими людьми.):**

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели;
- устанавливать с людьми теплые отношения взаимопонимания;
- позволять участникам группы проявлять собственную энергию для достижения целей;
- адекватно реагировать на нужды других.

**Продолжать формировать адекватную дифференцированную самооценку по мере освоения коммуникативных действий и накопления опыта реального взаимодействия в группе сверстников.**

**Регулятивные УУД: продолжать формировать навыки организации обучающимися своей учебной деятельности.**

- планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование – предвосхищение результата;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта;
- волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

**Познавательные УУД: продолжать формировать логические УУД** - способность и умение обучающихся производить простые логические действия (анализ, синтез, сравнение, обобщение и др.), а также составные логические операции (построение отрицания, утверждения и опровержения как построение рассуждения с использованием различных логических схем - индуктивной или дедуктивной).

**Продолжать формировать общеучебные УУД:**

- поиск и выделение необходимой информации;
- структурирование знаний;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого характера;
- действие со знаково-символическими средствами (замещение, кодирование, декодирование, моделирование).