

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦПМСС Красносельского района)

Рекомендовано  
Педагогическим советом ЦПМСС  
Протокол № 1 от 12.09.2016 г

Утверждено  
Директор ГБОУ ЦПМСС  
\_\_\_\_\_/Косицкая В.А./  
Приказ № 99-од от 12.09.2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Я и мои товарищи»  
для учащихся 5-х классов ГБОУ  
на 2016-2017 учебный год  
срок реализации - 2 часа

Составитель: Лаврова Н.Н.

Санкт-Петербург  
2016

## Пояснительная записка

### Актуальность:

Главная педагогическая задача заключается в создании такой рефлексивной среды, в рамках которой становится возможным самопознание, самосовершенствование и постановка смысловых проблем, касающихся сущности здорового образа жизни в физическом, эмоциональном и социальном планах.

Поскольку развитие ребенка осуществляется в преодолении противоречия между его спонтанной активностью и внешней регуляцией (воспитанием и обучением), важно создать условия, при которых источник развития будет перемещаться внутрь личности, обуславливая новый уровень самосознания, выработки собственных жизненных стратегий, самоопределения. В настоящее время существенная роль в процессе формирования самосознания приписывается развитию эмоционального интеллекта школьников, в частности их способности к эмоциональной саморегуляции. Эмоциональная способность – это мета-способность, определяющая, насколько хорошо человек может использовать все свои способности, включая интеллектуальные. Поэтому в программе особое внимание уделяется формированию у учащихся эмоциональной компетентности, которая подразумевает: распознавание собственных эмоций и чувств, владение эмоциями, понимание эмоций и чувств других людей, самомотивация.

Методические принципы программы состоят:

1. в вооружении учащихся способами получения информации о самих себе, в активном использовании этой информации;
2. в помощи учащимся в смыслотворческой деятельности, предоставление им возможности из многообразия предлагаемых взглядов и подходов выбрать те, которые наиболее сочетаются с его индивидуальным опытом.

Занятия по программе проводятся преимущественно в активной форме, позволяющей учащимся участвовать в рефлексивной деятельности, используя свой творческий потенциал и способность к аналитико-синтетической деятельности.

В организации уроков большую роль играет сочетание принципов научности, доступности, личностной значимости с использованием разнообразных форм и методов обучения: эвристической беседой, проблемной лекцией, беседой-дискуссией, обсуждением значимых событий, игр. Эти уроки необычны по самой своей сути, они направлены на проникновение в глубины характера их участников, на развитие умения слушать и слышать других, когда создается особая атмосфера доверия, где каждый может выразить свои мысли и чувства, где нет хороших и плохих учеников, а есть человек со своим мировоззрением, переживаниями, с вечными жизненными вопросами.

### Адресат программы.

Учащиеся 5-х классов ГБОУ № \_\_\_\_\_ Работа ведется в группах не более 15 человек, т.о. класс делится на 2 группы.

### Цели программы:

1. Повышение эмоциональной компетентности учащихся.
2. Развитие сплоченности коллектива, коммуникативной компетентности.
3. Получение актуальных знаний о самом себе и о других.

### Задача:

1. Сформировать у учащихся умения и навыки, позволяющие самостоятельно находить индивидуальные способы физического и психологического самосовершенствования.
2. Формирование эмоциональной грамотности.
3. Формирование навыков бесконфликтного общения, умения дружить.

**Особенностью программы** является ее комплексный характер: возможность ее применения с другими программами ЦПМСС и использование ее результатов другими специалистами для групповой/индивидуальной работы.

**Срок реализации программы** – 2 часа.

**Форма занятий** – беседа, дискуссия, работа в малых группах.

**Режим занятий** – занятия проводятся по предварительной договоренности с администрацией ГБОУ.

**Ожидаемый результат:**

Способность использовать знания и умения прогнозирования событий внутренней и внешней жизни, понимание основ проектирования как деятельности, которая дает начало каким-либо позитивным изменениям в жизни.

**Тематическое планирование**

№	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Цель занятия	Оборудование	Число
1.	Я и мои товарищи	Групповая работа	1	<p>Получение актуальных знаний о самом себе и о своих товарищах, повышение эмоциональной компетентности, формирование навыков конструктивного взаимодействия.</p> <p>Умение работать в группе: партнерские отношения. Осознание своей ценности и значимости в коллективе. Ценность и значимость каждого человека в коллективе. Мои права и права другого человека. Умение регулировать свои эмоции в общении с товарищами. Обучение формам конструктивного взаимодействия. Сплочение классного коллектива.</p>	Доска, мел, бумага А4, карандаши, краски, кисточка.	

**Содержание занятия.**

	Этап занятия	Действия ведущего	Действия детей
1.	Организационный момент.	Приветствие. Тема занятия. Организация групп детей.	Организация групп.
2.	Я реальный, Я идеальный.	Презентация упражнения - Ладочки, Герб, Букет, Я реальный и Я идеальный.	Участие в упражнении. Презентация. Ответы на вопросы после выполнения упражнения.
3.	Товарищество и дружба.	Беседа о товариществе и дружбе. Различие товарищеских и дружеских отношений. Моральные качества друга. Что говорили о дружбе поэты и писатели.	Дискуссия детей. Ответы на вопросы.
4.	Подведение итогов	Завершение занятия	

Приложение 1.

**Я реальный, Я идеальный.**

1. Приветствие. Упражнение «Традиции», «Поздоровайся по-разному», «Встреча инопланетян», Какого цвета твое настроение и т.п.
2. Разминка. Используются упражнения, мобилизующие внимание, создающие настрой на работу. «Собака - собака», «Прилетели птицы», «Игра на пианино», Счет и т.п.
3. Упражнение Герб.

Возьмите лист бумаги А4 и карандаши. Нарисуйте свой герб, который будет олицетворять вас, ваше состояние и отношение к некоторым аспектам вашей жизни. Герб может быть любой формы, цвета и размера. Ответьте на 6 вопросов. По завершении упражнения каждый из вас может выступить перед классом с презентацией своего герба.

Упражнение Ладочки, Букет, Я реальное и Я идеальное выполняются по аналогии с упражнением Герб.

Приложение 2.

**Товарищество и дружба**

1. Что мы называем дружбой? Какого человека мы называем нашим товарищем? Что мы больше всего ценим в наших друзьях?
2. Упражнение «Я люблю, когда мои друзья..., я не люблю, когда мои друзья «Рассказ о друге», «Альтр Эго».
3. Что общего есть у нас с нашими друзьями, чем мы отличаемся. \_Подвижные упражнения на сплочение и развитие коммуникации: «Поменяйтесь местами»,

«Молекулы», «Постройтесь по...», «Классификация по признаку», «Встреча инопланетян», «Пройдись по-разному». Что нового вы сегодня узнали о себе и о ваших друзьях?

4. Завершающие упражнения на дружескую поддержку «Я узнал о тебе...», «Мне понравилось в тебе . . . », «Я желаю себе . . . , я желаю тебе . . . » .

### **Список литературы.**

1. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М.: Изд-во МГУ, 1976.
2. Изард К. Эмоции человека. М.: Изд-во МГУ, 1980.
3. Зайцев Г.К. Школьная валеология. Научное обоснование и программное обеспечение. СПб «АКЦИДЕНТ», 1997.
4. Козлов И.И., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья. СПб: СПб ГУПМ, 1994.
5. Козлов И.И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. М.: Новая школа, 1993.
6. Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья. М.: Физкультура и спорт, 1985.