

**Российская Федерация**  
**Республика Карелия**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**  
**«ГИМНАЗИЯ»**

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ КГО «Гимназия»

от «26» августа 2025 года № 139 - ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**

**«Психология общения»**

**5 классы**

классы

**1 год**

срок реализации

Разработчик: Павлыш О.А.,

педагог-психолог

Обсуждена и согласована на заседании МО

Протокол №1 от 25.08.2025г.

г. Костомукша – 2025

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психология общения» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 5 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках учебного плана.

В особой ситуации риска находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую.

На уровне основного общего образования можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. В учебной деятельности у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него. Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя. Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

**Цель программы:** помочь младшим подросткам адаптироваться к условиям обучения на уровне ООО, научить подростка лучше понимать себя и других, принимать ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить учащихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у учащихся нежелательные черты характера и поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

8. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено

Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 5-х классов. Занятия проходят по 1 часу 1 раз в неделю, что составляет 17 часов в год.

### **Общая характеристика курса:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием)

- инструментально-технологический

- потребностно-мотивационный.

*Аксиологический компонент* содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

*Инструментальный компонент* предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

*Потребностно-мотивационный компонент* обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, побуждает к последующей самореализации.

*Задачи развития* являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основные формы проведения занятий: лекции, фронтальная беседа, дискуссия, диспут, просмотр отрывков из кинофильмов, концертов, спектаклей, продуктивные игры, психогимнастика, рисуночные методы, техники и приёмы саморегуляции, элементы сказкотерапии.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром. Улучшатся навыки общения детей друг с другом, дети станут более доброжелательны друг к другу. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся. Дети на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.

### **Результаты освоения курса**

*Метапредметными результатами* изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### 5 класс

*Регулятивные УУД:*

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями

- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

*Познавательные УУД:*

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- адекватно воспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы

*Коммуникативные УУД:*

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию

учиться толерантному отношению к другому человеку

### Содержание курса 5 класса

| № п\п     | Наименование раздела, темы                        | Кол-во часов |
|-----------|---------------------------------------------------|--------------|
| Раздел 1. | Введение в мир психологии.                        | 1            |
| Раздел 2. | Я – это я. Адаптация к средней ступени обучения   | 4            |
| Раздел 3. | Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. | 3            |
| Раздел 4. | Я и мой внутренний мир.                           | 2            |
| Раздел 5. | Кто в ответе за мой внутренний мир?               | 1            |
| Раздел 6. | Я и Ты.                                           | 4            |
| Раздел 7. | Мы начинаем меняться.                             | 2            |

17 ч.

### Тематическое планирование 5 класс

| №        | дата | Тема урока. Содержание программы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Кол-во часов |
|----------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>1</b> |      | <b>Вводный урок</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b>     |
| 1.1      |      | Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Содержание: Зачем человеку занятия психологией. Я - пятиклассник. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Социометрия – тест на межличностные отношения.                                                                                                                                                                                                                          | 1            |
| <b>2</b> |      | <b>Я – это я. Адаптация к средней ступени обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b>     |
| 2.1      |      | Кто Я, какой Я? Содержание: Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Игры на выбор: «Угадай, чей голосок.», «Те, кто...», «Кого загадал ведущий», «Угадай, кому письмо». Нарисуй свою роль. Тест на определение уровня развития эмоционально-волевой сферы. Тест Филлипса на определение уровня . Тест на определение уровня развития эмоционально-волевой сферы.                           | 1            |
| 2.2      |      | Понятие «Самооценка», «Самокритика». Содержание: Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Как поощрить пятиклассника. Анкета на определение уровня адаптации к обучению в 5 классе.                                                                                                                                                                                                            | 1            |
| 2.3      |      | Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Содержание: Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой. Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте. Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание». | 1            |
| 2.4      |      | Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я - это мое будущее. Содержание: Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья. Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в             | 1            |

|          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |
|----------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|          |  | будущем.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |
| <b>3</b> |  | <b>Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>3</b> |
| 3.1      |  | Чувства бывают разные. Содержание: Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». «Эмпатия» (диагностика) Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. Тренинг «Коробка счастья».                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1        |
| 3.2      |  | Стыдно ли бояться? Содержание: Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство». Методика социометрия (диагностика).                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1        |
| 3.3      |  | Имею ли я право сердиться и обижаться? Содержание: Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду Обсуждение результатов диагностики (эмпатия и социометрия)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1        |
| <b>4</b> |  | <b>Я и мой внутренний мир.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b> |
| 4.1      |  | Каждый видит мир и чувствует по-своему. Каждый имеет право на собственную точку зрения. Содержание: Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой. Тест «капитан-рулевой».                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1        |
| 4.2      |  | Любой внутренний мир ценен и уникален. Содержание: Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц. Самооценка (диагностика).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1        |
| <b>5</b> |  | <b>Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>1</b> |
| 5.1      |  | Трудные ситуации могут научить меня... В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Проявление внутренней силы в трудной ситуации. Содержание: Обсуждение результатов тестирования. Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой. | 1        |

| <b>6</b> |  | <b>Я и Ты.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>3</b> |
|----------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 6.1      |  | Я и мои друзья. У меня есть друг. Содержание: Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок». Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу. | 1        |
| 6.2      |  | Я – и мои «колючки». Содержание: Из пяти слов игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.                                                                                                                                                            | 1        |
| 6.3      |  | Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире. Содержание: Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот. Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.                                                               | 1        |
| <b>7</b> |  | <b>Мы начинаем меняться.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>3</b> |
| 7.1      |  | Нужно ли человеку меняться? Содержание: Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе? Социометрия (диагностика).                                                                                                                       | 1        |
| 7.2      |  | Самое важное – захотеть меняться. Содержание: Мотивировка позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок». Сравнение результатов социометрии (начало и конец года).                                                                                                                                       | 1        |
| 7.3      |  | Письмо будущему пятикласснику. Содержание: Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1        |

Итого: 17 ч.

## Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням:

*Первый уровень результатов* — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

*Второй уровень результатов* — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

*Третий уровень результатов* — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества. Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

## Планируемые результаты работы

*Планируемые результаты* определяются поставленными выше задачами и ориентируются на следующие критерии.

### 1. Изменения в модели поведения школьника:

- проявление коммуникативной активности при получении знаний в *диалоге* (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в *монологическом высказывании* (рассказ, описание, творческая работа);
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;
  - активное участие в различной деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;
  - создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.

### 2. Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:

- использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;
- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;

- объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

### *3. Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:*

- способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,
- сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:

- профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;
- улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка;
- увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;
- воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

### Список литературы

1. Лабиринт души. Терапевтический сказки. Под редакцией О.В. Хухлаевой
2. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). Генезис, М., 2005.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026