

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Управление образования и молодежной политики администрации  
Уссурийского городского округа

МБОУ "Воздвиженская средняя общеобразовательная школа №1"  
Уссурийского городского округа имени В.И.Сурукикина

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА  
педагогическим советом МБОУ ВСОШ №1

Протокол № 1 от 30.08.2023г



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ ВСОШ №1

Гаджиева И.В.  
Приказ № 158-а от 30.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Моя социализация»

на уровень основного общего образования

для обучающихся 5 классов

составитель: Шепель Ксения Сергеевна,

педагог – психолог

с.Воздвиженка 2023г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Социализация</b> .....	3
<b>Пояснительная записка</b> .....	3
Общая характеристика, место в учебном плане.....	4
Материально – технические условия.....	4
Цели и задачи.....	5
<b>Содержание курса «Моя социализация»</b> .....	6
Структура и содержание.....	6
<b>Планируемые результаты</b> .....	12
Личностные результаты.....	12
Метапредметные результаты.....	13
<b>Список использованной литературы</b> .....	14

## Социализация

Социализация – это двусторонний процесс, включающий в себя, с одной стороны, усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, систему социальных связей; с другой стороны, процесс активного воспроизводства индивидом системы социальных связей за счёт его активной деятельности, активным включением в социальную среду. Именно на эти две стороны процесса социализации обращают внимание многие авторы, принимающие идею социализации в руло социальной психологии, разрабатывающие эту проблему как полноправную проблему социально-психологического знания.

Первая сторона процесса социализации – усвоение социального опыта – это характеристика того, как среда воздействует на человека; вторая его сторона характеризует момент воздействия человека на среду с помощью деятельности. Активность позиции личности предполагается здесь потому, что всякое воздействие на систему социальных связей и отношений требует принятия определенного решения и, следовательно, включает в себя процессы преобразования, мобилизации субъекта, построения определенной стратегии деятельности.

Таким образом, процесс социализации в этом его понимании ни в коей мере не противостоит процессу развития личности, но просто позволяет обозначить различные точки зрения на проблему. Если для возрастной психологии наиболее интересен взгляд на эту проблему «со стороны личности», то для социальной психологии – «со стороны взаимодействия личности и среды».

### Пояснительная записка

Основной задачей подросткового возраста становится необходимость развития у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры, социализация. Главное для успешной социализации учащихся 5-х классов – создание в рамках образовательной среды психологических условий успешной адаптации.

Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это гарантирует успешность социализации и индивидуализации современных школьников.

Ранний подростковый возраст – важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток уже не ребенок, но еще и не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, осваивает различные социальные требования и роли. В связи с этим был разработан курс занятий для учащихся пятых классов «Моя социализация».

#### Общая характеристика, место в учебном плане

Рабочая программа курса «Моя социализация» для 5 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «ВСОШ № 1» с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует календарному учебному графику учреждения на 2023 – 2024 учебный год.

На реализацию программы «Моя социализация» отводится 34 часа (1 час в неделю).

Форма обучения: групповая, индивидуальная, творческая работа, самостоятельная работа.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: дети с 10 лет.

#### Материально – технические условия

##### Методическое обеспечение

- методы поискового и исследовательского характера, стимулирующие познавательную активность учащихся, тренинги;

- интерактивные методы, учебный диалог, метод проблемных задач, деловые игры;

- самостоятельная работа учащихся с различными источниками информации, включая Интернет-ресурсы;

- раздаточный материал с теоретическими понятиями курса;

- бланки методик для диагностики личностных особенностей.

#### Техническое обеспечение.

Персональный компьютер, мультимедийный проектор.

### Цели и задачи

Цель программы – формирование и сохранение психологического здоровья подростков через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни. Формирование у обучающихся положительного отношения к обучению в средней школе, развития коммуникативных навыков, повышение самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

Основные задачи:

1.Познакомить с психологической информацией о личности.

2.Развивать навыки успешной самопрезентации, коммуникации и сотрудничества.

3. Развитие собственного чувства достоинства и умение уважать достоинства других.

4. Повышать представления о собственной значимости, ценности, формирование положительной Я – концепции.

5. Развивать умение проявлять инициативу, брать ответственность, развитие лидерских качеств.

6. Способствовать формированию групповой сплоченности, места/роли каждого в группе.

7. Обучить способам снятия напряжения.

8. Формирование негативного отношения к аддиктивному поведению, неприятия любых форм наркотизации, навыков уверенного отказа,

безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в наркотизацию (пробы ПАВ).

9. Развитие способности к самоанализу.

10. Развитие социальной восприимчивости.

Данный курс занятий направлен на изучение внутреннего мира, мыслей, чувств, причин поведения младшего подростка. Почему одни люди относятся к нему хорошо, доброжелательно, а другие враждебно, как избежать конфликтов, справляться с домашними заданиями, самосовершенствоваться и развиваться.

## Содержание курса «Моя социализация»

### Структура и содержание

#### 1. Тематический план

№ п/п	Темы занятий	Всего часов	Количество часов	
			Практика	Теория
		<b>34</b>	<b>22</b>	<b>12</b>
	<b>Что я знаю о себе.</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
1	Вводное занятие	1	1	
2	Мой внутренний мир	1		1
3	Мои возрастные особенности	1		1
4	Я –реальное, я-идеальное	1		1
5	Мой характер	1		1
	<b>Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
6	Мой выбор	1	1	
7	Мы за ЗОЖ	1	1	

	<b>Общение</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
8	Уверенное, неуверенное и грубое поведение	1	1	
9	Невербальные формы поведения	1	1	
10	Застенчивость и неуверенность в себе.	1	1	
11	Я, мои успехи и неудачи.	1		1
12	Барьеры общения.	1	1	
13	Конфликты.	1	1	
14	Нужна ли агрессия.	1		1
15	Общение и уважение.	1	1	
16	Как сдерживать негативные эмоции и чувства	1	1	
	<b>Что я знаю о себе?</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
17	Моя жизненная роль.	1	1	
18	Мои сильные стороны. Как достичь цели.	1		1
	<b>Подросток и окружающий мир</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
19	Я – личность.	1	1	
20	Эмоции и чувства.	1		1
21	Темперамент	1		1
	<b>Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

22	Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.	1	1	
23	Учимся говорить «нет»	1		1
	<b>Стресс, конфликты и агрессия.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
24	Как избежать конфликтов.	1	1	
25	Взаимопонимание и взаимопомощь	1	1	
26	Обида. Злость и агрессия. Что делать со злостью и агрессией.	<b>1</b>	1	
27	Как справиться с плохим настроением	1	1	
28	Стресс. Как с ним справиться?	1	1	
	<b>Общение</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
29	Дружба и уважение	1	1	
30	Техники активного слушания	1		1
31	Правила честного спора	1	1	
32	Азбука делового общения	1	1	
33	Как стать лидером	1	1	
34	Обобщение полученного опыта общения. Рефлексия	1		1
	<b>Итого часов</b>	<b>34</b>	<b>22</b>	<b>12</b>

В структуре каждого занятия выделяются следующие смысловые блоки:

1. Приветствие. Его ритуал придумывают сами ребята на первом занятии. Он служит для создания положительного настроения на работу и сплочения учащихся.



Перед началом работы (на первом занятии) обязательно вместе с детьми принимаются правила (групповые нормы) поведения на занятиях.

2. Объявление ведущим темы занятий. Может сопровождаться обозначением в понятной для ребят форме цели конкретного занятия. Иногда в этой части занятия проводится рефлексия предыдущего занятия.

3. Основная работа по теме у занятия. Она включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий. В первоначальный замысел могут вноситься изменения, прямо по ходу его ведения. Занятия по форме напоминают тренинги: с помощью специальных упражнений или ролевых игр участники овладевают навыками эффективного общения. На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также вырабатывать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Используемые на занятиях диагностические процедуры помогают учащимся в самопознании. Интерпретировать полученные результаты желательно в целом для всей группы или представлять их для каждого в письменном виде.

Завершение занятия и подведение итогов. Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Ученики высказывают свое мнение, удалось ли достичь цели занятия.

#### **Тема 1. 1 Вводное занятие (1 час, практика)**

Разминка «Друг к дружке», игра «Мое представление о себе, Упражнения: «Теремок», «Пожелания друга» обсуждение вопросов.

#### **Тема 2 «Мой внутренний мир» (1 час, теория)**

Тестирование Анкета «Оцени свои знания о себе» Упражнение «Знакомство с самим собой» Релаксация «Вальс цветов».

#### **Тема 3 Мои возрастные особенности (1 час, теория)**

Теория «Возрастные особенности младших школьников».

#### **Тема 4 Я –реальное, Я-идеальное (1 час, теория)**

Проективный рисунок Упражнения «зеркало» , «Яфизическое» Рисование на тему «Яреальный, Я-идеальный»

**Тема 5** «Мой характер»(1 час, теория)

Теория «Характер человека», упражнения: «Какой я человек?», «Какие мы?».

**Тема 6** «Мой выбор»(1 час, практика)

Ассоциативный рисунок «Мои вредные привычки», игра «Умение сказать «Нет».

**Тема 7** «Мы за ЗОЖ»» (1 час, практика)

Игра, посвященная здоровому образу жизни.

**Тема 8** «Уверенное, неуверенное и грубое поведение» ( 1 час, практика)

«Неуверенные и грубые ответы» «правила поведения на занятии», обсуждение.

**Тема 9** «Невербальные формы поведения» (1 час, практика)

Упражнения: «Футболка с надписью», «Сила слова», «Зеркало».

**Тема 10** «Застенчивость и неуверенность в себе» (1 час, практика)

Игра «Лучшее во мне», рисунок «мой внутренний мир»

**Тема 11** «Я, мои успехи и неудачи»(1 час, теория)

Изучение понятий личность, индивид, индивидуальность. Составление программы саморазвития.

**Тема 12** «Барьеры общения» (1 час, практика)

Игра «Интервью», Составление памятки «Позитивное общение – это...».

**Тема 13** «Конфликты» (1 час, практика)

Игра «Способы решения конфликтов», составление списка методов решения конфликтов.

**Тема 14** «Нужна ли агрессия?»(1 час, теория)

Изучение понятия агрессия, видов агрессии. Освоение методов релаксации и приемов аутотренинга.

**Тема 15** «Общение и уважение» (1 час, практика)

Игра «Комплимент», мини-сочинение на тему «Что такое уважение?», обсуждение.

**Тема 16** «Как сдерживать негативные эмоции и чувства» (1 час, практика)

Упражнения: «утболка с надписью», «5 ситуаций», «Аукцион», «Вверх по радуге», «Представь что ты чувствуешь, когда...».

**Тема 17** «Моя жизненная роль».

(1 час, практика)

Упражнения: «Круг моих связей и отношений с окружающими», «Что в имени тебе моем?», «Комплимент», «Я в различных жизненных ролях», Ситуация- проба «Разберитесь в людях» Рис. «Метафорический портрет».

**Тема 18** «Мои сильные стороны. Как достичь цели» (1 час, теория)

Лекция на тему «Что такое цель, мотив, мотивация». Составление программы саморазвития.

**Тема 19** «Я – личность» (1 час, практика)

Игра «Зеркало», Определение «Личность», Упр. «Что такое хорошо и что такое плохо?» , Ситуация-проба «Какие качества важней».

**Тема 20** «Эмоции и чувства» (1 час, теория)

Изучение эмоциональных состояний людей и способов их выражения.

**Тема 21** «Темперамент» (1 час, теория)

Изучение типов темперамента, тестирование.

**Тема 22** «Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье» (1 час, практика). Сочинение на тему «Что такое жизненные ценности, правильные привычки», обсуждение.

**Тема 23** Учимся говорить «нет» (1 час, теория)

Лекция на тему «Почему важно иметь свое мнение», обсуждение.

**Тема 24** «Как избежать конфликтов» (1 час, практика)

Игра «Конфликтные ситуации», обсуждение

**Тема 25** «Взаимопонимание и взаимопомощь» (1 час, практика)

Этическая беседа: изложение просьбы вежливым тоном.

Игра. «Тайный друг»

**Тема 26** «Обида, злость и агрессия. Что делать со злостью и агрессией» (1 час, практика)

Игра «Угадай эмоцию», составление списка способов снятия негативного настроения. Обсуждение

**Тема 27** «Как справиться с плохим настроением» (1 час, практика)

Мини-сочинение «Мой лучший день».

**Тема 28** «Стресс. Как с ним справиться?» (1 час, практика)

Тест «Как я справляюсь со стрессом», обсуждение

**Тема 29** «Дружба и уважение» (1 час, практика)

Упражнение «Незаконченные предложения», упражнение «объявление ищущего друга».

**Тема 30** «Техники активного слушания» (1 час, теория)

Изучение техники активного слушания, тест «Умеете ли вы слушать других»  
обсуждение

**Тема 31** «Правила честного спора» (1 час, практика)

Составление памятки «Правила честного спора», обсуждение

Упражнение «Встреча на узком мостике», тест.

**Тема 32** «Азбука делового общения» (1 час, практика)

Игра «переговоры», составление памятки «правила делового общения»,  
обсуждение.

**Тема 33** «Как стать лидером» (1 час, практика)

Изучение понятия лидер, лидерские качества. Составление плана развития личности.

**Тема 34** «Обобщение полученного опыта общения. Рефлексия» (1 час, теория)

Повторение, закрепление полученных знаний, обратная связь, анкетирование.

### Планируемые результаты

Личностные результаты:

- реализация внутреннего потенциала личности;
- развитие качеств культурного человека;
- формирование жизненных навыков, необходимых для умения строить взаимоотношения в социуме;

- поддержание учебных целей и стремления ученика к самосовершенствованию, его желания и умения постоянно учиться новому;

- развитие исследовательских навыков при выполнении социальных проектов;

- воспитание гражданской позиции и социальной активности.

Метапредметные результаты:

- выполнение социальных мини-проектов по заданным темам;

- выполнение, проверка, оценивание работ, направленных на диагностику метапредметных результатов обучения по предметам учебного плана (русский язык, литература, математика, биология, география, история, обществознание и др.)

- создание коллажей, выполнение зарисовок и чертежей, подбор цветовой гаммы;

- применение знаний правил безопасного поведения;

- поиск путей достижения поставленных целей;

- оценивание своих работ и работ одноклассников;

- отбор лучших работ;

- анализ и обобщение материалов;

- рефлексия деятельности, определение задач на будущее.

## Список использованной литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками/ Л.Ф.Анн. – СПб.: Питер, 2004.
2. Практическая психология образования: Учебное пособие 4-е изд./ Под редакцией И.В.Дубровиной –СПб.: Питер, 2009.
3. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: В 2 кн. – 3-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2001.
4. Селевко Г.К., И.Н. Закатова, О.Г. Левина. Познай себя. - Москва, «Народное образование», 2009.
5. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер с нем.; В 4 томах. – М.: Генезис, 1998.
8. Хухлаева О.В. Лесенка радости. М.: Совершенство, 1998.
9. Хухлаева О.В., Кириллина Т.Ю., Федорова О.В., Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000.
10. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010. – 207 с.
11. Шурт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Издательство «Речь», 2006.

