Муниципальное бюджетное образовательное учреждение –основная образовательная школа №161 Новосибирского района Новосибирской области

Тропинка к своему Я

Психологическая программа для 5 класса

2011

Пояснительная записка

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – душевное или, как принято говорить, психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые – мягкими, которых можно не слушаться. Ученикам может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами. Иначе можно ожидать резкого возрастания драк на переменах.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики. Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых. В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учеников будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 5 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя.

**Цель программы:** развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено.

**Задачи:**

1. Изучить особенности развития и состояния здоровья ребенка, характер внутрисемейных отношений.
2. Повысить уровень психолого-педагогической компетенции родителей.
3. Развивать у детей навыки общения, толерантности
4. Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.
5. Научить понимать свои чувства и чувства других людей.
6. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

**Принципы проведения занятий.**

* + Создание психологом личностно-ориентированного стиля общения с учащимися.
	+ Принцип эмоционального комфорта: создание на занятиях атмосферы, помогающей раскрывать творческий потенциал детей.
	+ Принцип сотрудничества: формирование новых знаний в ходе совместной работы психолога с учащимися.
	+ Принцип вариативности, гибкости: готовность психолога проводить занятия, учитывая нестабильность и непредсказуемость поведения детей.
	+ Принцип «здесь и теперь»: работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

Программа рассчитана на детей 10 -11 лет и состоит из занятий, которые проводятся 1раз в две недели, тренингов для детей и родителей.

 Продолжительность занятия 45 минут.

Занятие состоит из нескольких «традиционных» частей:

*Вводная часть.*

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

*Основная (рабочая) часть.*

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка.

*Заключительная часть.*

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы и обсуждение основных моментов занятия.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы и приёмы:

- игры ( коммуникативные, имитационные, ролевые и др.)

- психогимнастика

- рисуночные методы

- техники и приёмы саморегуляции

- элементы сказкотерапии

- беседы и др.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу. Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

***Предполагаемые результаты программы:***

1. Улучшатся навыки общения детей друг с другом.
2. Дети станут более доброжелательны друг к другу.
3. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся.
4. Дети и родители на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.
5. Повысится заинтересованность родителей по повышению своих знаний в воспитании ребенка

Для отслеживания результатов целесообразно провести диагностическое исследование, включающее в себя социометрию, тест ЦТО, карту наблюдений за поведением ребёнка.

***Структура занятий***

1. создание и обсуждение проблемной ситуации.
2. Доверительная беседа с детьми на волнующие темы.
3. Рисование своих проблем (снятие напряжения, диагностика детских тревог).
4. Обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях, формирование волевой регуляции поведения: подвижные игры, релаксационные упражнения, активные действия.

Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Календарно-тематическое планирование по психологии для 5-го класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Характеристика основных видов деятельности обучающихся | Кол-во час. | Дата  |
| 1. | Тема 1.Введение в мир психологии. Занятие1. Зачем нужны занятия по психологии? | Мотивировать учащихся к занятиям психологией | 1 |  |
| 2. | Тема 2. Я – это я. Занятие 2. Кто я, какой я? | Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки | 1 |  |
| 3. | Я – могуЯ – нужен!  | Определение своих способностей и возможностей | 1 |  |
| 4. | Я мечтаюЯ – это мои цели | Умение видеть и понимать цели и мечты | 1 |  |
| 5. | Я – это мое детствоЯ – это мое настоящееЯ – это мое будущее | Умение видеть линию времени и себя | 1 |  |
| 6. | Определение самооценки и составляющих ее | Определение самооценки | 1 |  |
| 7. | Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувстваЗанятие Чувства бывают разные | Способствовать рефлексии эмоциональных состояний | 1 |  |
| 8 | Стыдно ли бояться?Имею ли я право сердиться и обижаться?Определение уровня тревожности | Способствовать адекватному самовыражению | 1 |  |
| 9. | Каждый видит и чувствует мир по-своемуЛюбой внутренний мир ценен и уникаленОпределение по тесту «Чувства в школе» | Анализировать состояние в школе и дома | 1 |  |
| 10. | Тема 4. Кто в ответе за мой внутренний мир?Занятие Трудные ситуации могут научить меняВ трудной ситуации я ищу силу внутри себяОпределение мотивов достижения | Определение мотивов достижения | 1 |  |
| 11. | Тренинг по коррекции эмоционально-волевой сферы | Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека | 1 |  |
| 12. | Тема 5. Я и ты.Занятие Я и мои друзьяУ меня есть друг | Обсудить проблемы подростковой дружбы | 1 |  |
| 13. | Я и мои «колючки»Что такое одиночество?Я не одинок в этом мире | Обсудить тему одиночества | 1 |  |
| 14 | Игра «Необитаемый остров» | Развивать умение работать и играть в команде | 1 |  |
| 15 | Тема 6. Мы начинаем менятьсяЗанятие Нужно ли человеку меняться?Самое важное – захотеть меняться | Помочь подросткам осознать свои изменения | 1 |  |
| 16 | Рисуем свой внутренний мирОпределение интересов, ценностей | Мотивировать подростков к позитивному самоизменению | 1 |  |
| 17. | Игра «Пристанище моей души»Заключительное Итоговое | Подведение итогов | 1 |  |