

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»

г. Балашова Саратовской области

«Согласовано» Заместитель директора по ВР МОУ «Гимназия №1» _____ Н.В.Николаева « » _____ 2016	«Согласовано» Заместитель директора по НМР МОУ «Гимназия №1» _____ С.В.Ковязина « » _____ 2016	«Утверждаю» Директор МОУ «Гимназия №1» _____ С.А.Изгорев Приказ № _____ от _____
---	---	---

Рабочая программа

кружка «Тропинка к своему Я»

5-6 классы

педагога-психолога Журавлевой И.П.

2016-2017 учебный год

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 во втором триместре.

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. 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.

Рабочая программа разработана с использованием авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я».

Предметная область - социальная

Цель программы: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие УУД.

Задачи:

1. Изучить особенности развития и состояния здоровья ребенка, характер внутрисемейных отношений.
2. Развивать у детей навыки общения, толерантности
3. Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.
4. Научить понимать свои чувства и чувства других людей.
5. 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 -12 лет и состоит из занятий, которые проводятся 1 раз в неделю (32 часа).

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. Развитие детей, формирование УУД.

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 занятий для 5-6 классов.

№	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности обучающихся, виды УУД	Кол-во часов	Дата
1	Тема 1. Введение в мир психологии. Зачем нужны занятия по психологии?	Мотивировать учащихся к занятиям психологией <i>Л</i>	1	
2-3	Диагностика УУД		2	
4	Тема 2. Я – это я. Кто я, какой я?	Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки <i>Л, К</i>	1	
5	Я – могу	Определение своих способностей и возможностей <i>Л</i>	1	
6	Я – нужен!	Повышение самооценки, осознание своей нужности другим людям. <i>Л, К</i>	1	
7	Я мечтаю	Умение видеть и понимать цели и мечты <i>Л</i>	1	

8	Я – это мои цели		1	
9	Я – это мое детство	Умение видеть линию времени и себя <i>Л, К, Р</i>	1	
10	Я – это мое настоящее		1	
11	Я – это мое будущее		1	
12	Определение самооценки		1	
13	Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства Чувства бывают разные	Способствовать рефлексии эмоциональных состояний <i>Л, К, Р</i>	1	
14	Стыдно ли бояться?	Способствовать адекватному самовыражению <i>Л, К, Р</i>	1	
15	Имею ли я право сердиться и обижаться?		1	
16	Определение уровня тревожности		1	
17	Любой внутренний мир ценен и уникален Определение по тесту «Чувства в школе»	Анализировать состояние в школе и дома <i>Л</i>	1	
18	Тема 4. Я и мой внутренний мир Каждый видит мир и чувствует по- своему	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека <i>Л, К</i>	1	
19	Любой внутренний мир ценен и уникален		1	

20	Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня	Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли <i>Л, К, Р</i>	1	
21	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется		1	
22	Тема 6. Я и ты. Я и мои друзья	Обсудить проблемы подростковой дружбы <i>Л, К</i>	1	
23	У меня есть друг		1	
24	Я и мои «колючки»	Обсудить тему одиночества <i>Л, К</i>	1	
25	Что такое одиночество?		1	
26	Я не одинок в этом мире		1	
27	Игра «Необитаемый остров»	Развивать умение работать и играть в команде <i>Л, К, Р</i>	1	
28	Тема 7. Мы начинаем меняться Нужно ли человеку меняться?	Помочь подросткам осознать свои изменения <i>Л</i>	1	
29	Нужно ли человеку меняться?		1	
30	Самое важное – захотеть меняться		1	
31-	Диагностика УУД		4	

34				
35	Игра «Пристанище моей души» Заключительное Итоговое	Подведение итогов <i>Л, К, Р</i>	2	