

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа №2**

РАССМОТРЕНО
На заседании Методического
совета школы
Протокол № 1
От « 26 » августа 2015г.



**Программа курса
«Психология»**

6 класс

Учитель: Алексеева Татьяна Владимировна

2015-2016 уч. год

I. Пояснительная записка.

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственную судьбу накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Ему сопутствует кризис в семье. Именно в таких условиях находится большинство современных подростков. Не смотря на разницу социально-культурного окружения, почти все они с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или как-то по-другому. Поэтому так важно, чтобы у ребенка была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия, на мой взгляд, необходимы для современных подростков.

Успешность адаптации школьников к обучению в среднем звене во многом связана с развитием качеств, которые начинают формироваться в младшем школьном возрасте: самостоятельности, инициативности, умения рассчитать свои силы. В среднем звене школы особые требования предъявляются к развитию учебной самостоятельности как ответного, инициативного поведения, независимого от посторонних влияний, совершаемого собственными силами.

Другая важная задача связана с самоопределением и самореализацией подростков. При её решении необходимо особое внимание уделять формированию умения делать осознанный и ответственный выбор, основанный на адекватной самооценке школьника.

Поэтому так важно, чтобы у шестиклассников была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе.

II. Возрастные особенности шестиклассников.

В этом возрасте за самостоятельность в мыслях и поступках приобретает для подростков особое значение. Для них очень важно, чтобы окружающие с уважением выслушивали их точку зрения, поэтому им обычно нравятся различного рода дискуссии.

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.

Достаточно остро этот период проходит у шестиклассников, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться, и продолжают чрезмерно опекать

подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей – любовь к ребенку и тревога за него. А родителям предложить расширить сферу самостоятельных выборов ребят.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

В сферу самопознания входит и изучение своей сексуальной привлекательности, а также получение опыта межполового общения. Девочки и мальчики пытаются нравиться друг другу, экспериментируют с формами ухаживания, поскольку с ними ещё не знакомы. Подростки, имеющие успех у представителей противоположного пола, приобретают высокий статус в классе.

Важно помнить, что у многих шестиклассников снижается самооценка из-за первых телесных, сексуальных изменений, неуверенности в своей взрослости. У подростков появляется свои пристрастия в музыке, спорте. Неодобрительное высказывание о них воспринимается как глубокое оскорбление. И наоборот, взрослый, подчеркивающий право подростка на своё, отличное от него собственное, мнение быстро приобретает его уважение.

III. Цель.

Организация психологической поддержки подростков через организацию динамического равновесия организма с окружающей природой и социальной средой, при которой ребенок полноценно выполняет свои социальные функции.

IV. Задачи.

1. Аксиологическая: учить ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.
2. Инструментальная: формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогать личностной рефлексии ребенка.
3. Потребностно-мотивационная: развивать умение сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формировать потребность в самоизменении и личностном росте.
4. Развивающая: формирование эго-идентичности, половой идентичности и личного самоопределения.

Цели и задачи программы соответствуют основным задачам образования, задачам возрастного развития и учитывают специфику ОУ МОУ « Октябрьская средняя общеобразовательная школа №2».

V. Время и форма проведения.

Занятия рассчитаны в среднем на 1 учебный урок и проводятся один раз в две недели. Проводятся в актовом зале, что дает возможность продуктивно использовать все помещение в процессе занятия. Итоговое занятие проводится в форме погружения в виде тренинга.

Методы обучения:

- Интеллектуальные задания. Позволяют легко и быстро включить в дискуссию, способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.
- Ролевые методы. Предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с положениями, релевантными тем случаям, которые характерны для их реальной (и значимой для них) деятельности, и ставятся перед необходимостью изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.
- Коммуникативные игры делятся на три групп:
 1. Игры, направленные на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства и дать ему вербальное или невербальное поглаживание.
 2. Игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения.
 3. Игры, обучающие умению сотрудничать.
- Развивающие воображение игры.
 1. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, либо все вместе сочиняют сказки или подбирают различные ассоциации к какому - либо слову.
 2. Невербальные игры предполагают изображение подростками по – разному «как можно интереснее» того или иного живого существа или неживого предмета.
- Задания с использованием терапевтических метафор направлены на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста. Это приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.
- Задания на формирование эмоциональной грамотности предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.
- Когнитивные методы основываются на пересмотре мировоззрения.

- Дискуссионные методы позволяют реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую – либо проблему.

Организация занятий проходит в виде игры, которые объединены общим сюжетным содержанием. Это позволяет заинтересовать детей, снизить уровень тревожности, что помогает школьникам адаптироваться в группе сверстников, создать безопасное пространство для общения, ситуацию успеха, условия для самовыражения. Музыкальный фон и использование различных методов способствует созданию эмоционального настроя, облегчает самораскрытие участников, помогает сосредоточиться и внести элементы оптимизма. Ведение общего дневника занятий активизирует творческий потенциал учащихся, развивает навыки рефлексии. Записи в дневнике предусматривают совместную работу детей и родителей, что позволит родителям стать активными участниками реализации программы.

Занятия помогут учащимся разобраться в своих чувствах и желаниях, на новом уровне научиться строить взаимоотношения с окружающими, справляться с конфликтными ситуациями, принимать на себя ответственность за свои поступки.

Таким образом, основа занятий – это обучение учащихся жизненно важным навыкам, психосоциальной компетентности: способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром. И как следствие, повышение учебной мотивации, работоспособности, стабилизации внимания и памяти, снижения риска наркомании и алкоголизации.

VI. Предполагаемые результаты реализации программы.

Содержательный аспект:

- Что такое темперамент, его виды. Умение определить свой темперамент и темперамент собеседника.
- Что такое характер и его основные черты. Дифференцировать черты характера, использовать различные приемы по совершенствованию своего характера.
- Что такое память, внимание и внимательность, мышление. Уметь использовать различные приемы по развитию памяти и внимания.
- Анализировать психологическую ситуацию и находить способы ее разрешения.
- Что такое дружба. Приучать себя к общепринятым нормам общения.

Формирование УУД:

1. Личностные УУД:

- Освоит понятие толерантности, солидарности и единства между людьми разных убеждений.
- Осознает цели учебной деятельности.

- Будет уметь проявлять самостоятельность, инициативу и ответственность в условиях её самоактуализации.
 - Сможет проявить уважение к другим людям, личной идентичности, возможности быть самим собой и принимать самостоятельные решения.
 - Овладеет основами ценностных суждений и оценок.
2. Регулятивные УУД.
- Узнает, как поставить цель и составить план её реализации.
 - Сумеет давать самооценку своей деятельности.
3. Коммуникативные УУД:
- Научиться участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события и поступки.
 - Научиться допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
 - Освоит приемы взаимодействия, выполняя различные роли в группе и сотрудничеству в совместном решении задачи.
4. Познавательные УУД:
- Осознанно и произвольно построит речевое высказывание в устной форме.
 - Овладеет навыками исследовательской деятельности в области самопознания.
 - Научится выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.

VII. Тематическое планирование .

Тема	Общее к-во часов
1. Вводное занятие.	1
2. Диагностический блок	3
3. Моя индивидуальность.	3
4. Что помогает мне учиться.	2
5. Искусство общения и взаимопонимания.	4
6. Дружба	3
7. Итоговое занятие	1
Итого	17

VIII. Оснащение занятий.

1. Оборудование: диагностический материал, передвижная доска, аудиумагнитофон, DVD-плеер, ауди - и видеокассеты, компьютер.
2. Материалы для работы: инструменты и принадлежности для рисования, бумага (формат А-4), ножницы, клей, скотч, краски, кисточки, цветная бумага, ватман, картон.

XI. Содержание программы обучения.

№ п/п.	Темы	Тематика занятий	Содержание.
1	1	Вводное занятие.	«Вот и лето пролетело!». (круглый стол с дискуссией).
2.	2.	Диагностический блок	1.Методика самооценки уровня притязаний (авт. Дембо-Рубенштейн) 2.Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (авт. А.М. Прихожан). 3.Тест «Размышляем о жизненном опыте» (авт. Н.Е.Щуракова). 4.Оценка самостоятельности мышления (авт. Л.А.Ясюкова). 5.Методика диагностики уровня сформированности общеучебных умений и навыков школьников (авт. М.Ступницкая).
3	3	Моя индивидуальность. ➤ Темперамент. ➤ Характер.	Что такое темперамент. Типы темперамента и их характеристики. Исследование степени выраженности темперамента. Что такое характер. О чертах характера и для чего нужно

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ О привычках и воле. 	<p>знать черты характера. Как влияет на нас ситуация, в которой мы действуем.</p> <p>Своеволие. О потребностях, мотивах и действиях.</p>
4	4.	<p>Что помогает мне учиться.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Что такое память. ➤ Что такое внимание. 	<p>Виды памяти (наследственная и прижизненная, по типу запоминаемого материала, произвольная и произвольная, кратковременная и долговременная).</p> <p>Виды внимания и главные его особенности. Обучение приемам развития концентрации внимания.</p>
5.	5.	<p>Искусство общения и взаимопонимания.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Агрессия: хорошо или плохо. ➤ Что такое конфликт? ➤ Способы поведения в конфликте. ➤ Надежные пути к взаимопониманию 	<p>Как выглядит агрессивный человек?</p> <p>Конструктивное реагирование на агрессию.</p> <p>Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.</p> <p>Конфликты в школе, дома, на улице.</p> <p>Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития.</p> <p>Учимся договариваться.</p>
6	6.	<p>Дружба.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Я и мое место в коллективе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать формированию навыков самоанализа и самоконтроля эмоционального состояния. 2. Самопознание и познание других. 3. Применение навыков эффективного взаимодействия с другими. 4. Осознание корректной передачи вербальной и невербальной информации.

		➤ Девчонки + мальчишки. ➤ Как избавиться от кличек.	5. Развитие позитивного отношения к себе и ребятам. Ролевая игра «Встреча цивилизаций». Урок-исследование.
7	7.	Итоговое занятие.	
Итого		17	17

Х. Список литературы.

1. Дереклеева Н.И. и др. Справочник классного руководителя.- М.: ВАКО,2005.
2. Евлампиева М.В., Кардашина О.В. Перекрестки возможностей. Программа развития социальных навыков младших подростков. Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог», выпуск 35, 2010.
3. Корнелиус Фэйр Ш. Выиграть может каждый. М., 1992.
4. Кравцова М.М. Дети – изгой. Психологическая работа с проблемой. М., 2005.
5. Марасанова Г.И. Социально – психологический тренинг. М., 1998.
6. Рейс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. С – Пб, 2000.
7. Школьный психолог. Учимся говорить правду. Методические рекомендации к занятиям со школьниками. №6, 2009, с.28 – 32.
8. Школьный психолог. Программа развития адаптивных возможностей учащихся при переходе в среднее звено. №41, 2003, с. 8-9.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие. М., 1998
10. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. - М.: Генезис, 2006.- 206с.
11. Яковлева Е.Л. Развитие внимания и памяти у школьников.-М.: Межд.пед. академия, 1995.