

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа №2

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Протокол № 6
От « 8 » сентября 2014г.



Программа элективного курса

ПО ПСИХОЛОГИИ

«Тропинка к своему Я»

6 класс

(второй год обучения)

Педагог-психолог: Алексеева Татьяна Владимировна.

Общее количество часов: 32

2014-2015 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 рассчитывать 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 №1 ».

V. Структура программы.

Программа включает 5 тем, каждая из которых содержит занятия, развивающие определенные теоретические знания:

- Тема 1. Учимся говорить правду.
- Тема 2. Агрессия и её роль в развитии человека.
- Тема 3. Уверенность в себе и её роль в развитии человека.
- Тема 4. Конфликты и их роль в усилении Я.
- Тема 5. Ценности и их роль в жизни человека.

VI. Время и форма проведения.

Занятия рассчитаны в среднем на 1 учебный урок и проводятся один раз в неделю. Проводятся в кабинете психолога, 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 группы:
 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.

VII. Предполагаемые результаты реализации программы.

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.

VIII. Оснащение занятий.

1. Оборудование: диагностический материал, передвижная доска, аудиоманитофон, 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.

IX. Тематическое планирование.

№ п/п.	Темы	Тематика занятий	Кол-во учебных часов	Всего учебных часов
1	1	Обман в природе и среди людей. Правда и ложь в истории человечества Лгать – здоровью вредить. Различаем разновидности обмана Разновидности лжи. Как распознать лжеца. Кому мы чаще всего лжем. Как защититься от обмана. Что делать если тебе лгут.	1 1 1 1 1 1 1 1	9
2	2	Агрессия: хорошо или плохо. У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться.	1 1 1 1 1 2	7
3	3	Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее. Уверенность и самоуважение. Уверенность и уважение к другим. Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность.	1 1 1 1 1 1 1 1	8
4	4	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте.	1 1	5

		Конструктивное разрешение конфликтов.	1	
		Конфликт как возможность развития.	1	
		Готовность к разрешению конфликта.	1	
5	5	Что такое ценности.	1	5
		Ценности и жизненный путь человека.	1	
		Мои ценности.	1	
		Заключительное.	2	
итого			34	34

Х. Список литературы.

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