Согласлвано

Зам директора по УВР

Дутина И.А

август 2016

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 30

01 сентября 2016

Паспорт программы «Я и другие» для 5 – 6 классов

МБОУ СОШ № 30

Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 30 г. Хабаровска
Составитель программы	Киселева М.В. педагог- психолог
Авторские программы	- программа развивающих занятий «Психологическая азбука» Т.А. Арджакаева, И.В. Вачков, А.Х.Попова; - программа психологической помощи подросткам «Поверь в себя» Ю.Зарипова; -«Игры в сказкотерапии» Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. - «Жизненные навыки», Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы, под редакцией С.В.Кривцовой; - программа психологической помощи подросткам «Тропинка к своему Я» Хухлаева О.В.- 7-е изд. - М.: Генезис, 2015. – 312 с.
Законодательная база	- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - «Защита прав обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся» статья №45; -Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03.2001г. № 196; - Федеральный государственный образовательный стандарт (далее – ФГОС) [29] основного общего образования, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г.113 - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин

	2.4.2.1178-02;
Цель программы	развитие личности ребенка, в частности, его самосознания и рефлексивных способностей в тех приделах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности, предохраняемые ребенка от излишней «боли самопознания».
Задачи программы	- Определить способности к саморегуляции через самоосознание и понимание другого, - развитие коммуникативных способностей.
Этапы реализации	С 2016 по 2019 учебный год
Целевая группа:	Программа рассчитана на учащихся 5 - 6 класса с учетом психологических и возрастных особенностей.
Риски:	Ожидать, что в ходе этих занятий у всех учеников произойдет коррекция самооценки и резко поменяются приоритеты и ценности, сформированные и поддерживаемые личным опытом, было бы преждевременно. Отсутствие желания у подростка понять «какой Я», и для чего это необходимо. Не регулярное посещение занятий подростками.
Показатели эффективности работы:	1. Осознание учащимися своих личностных особенностей, интересов и склонностей. 2. Более реалистичная самооценка.

Программа по сопровождению 5 – 6 классов «Я и другие».

Пояснительная записка.

Подростковый возраст является периодом интенсивного развития самосознания, уровня самоуважения и самоконтроля ребенка, всё более развиваются способности проникновения в свой собственный мир и постепенно у подростка формируется своя «Я-концепция».

«Я-концепция» способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения подростка. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности подростка, является регулятором поведения и деятельности. Наличие позитивной «Я-концепция» в этом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Снижение самоуважения у подростков - приводит к возникновению тревожности и как следствие обострению социально – психологических проблем.

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты.

Чтобы стать взрослыми, подростки пытаются выстроить себя, свой образ через деятельность и общение с другими людьми, и именно в этот период они нуждаются в понимании, помощи со стороны взрослых. Для того чтобы подросток смог в полной мере реализовать и развить разнообразные стороны своего Я, ему необходимо пережить состояние целостности на интеллектуальном, эмоциональном, физическом и духовном уровнях.

Можно выделить следующие аспекты целостного существования человека (его человеческого Я):

• Я и мои отношения с другими людьми;
• Я и мои физические возможности;
• Я и мои личные интересы;
• Я и мои способности;
• Я и мои ценности, моя картина мира;
• Я и моя деятельность, прежде всего учебная, общественно значимая;
• Я и мой внутренний мир.

Научное обоснование программы.

Стремление учащихся к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности предполагают возможность развития тревожности. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, реакция на эти ситуации порождает негативные переживания, которые способствуют возникновению тревожности.

В современной психологии проблема тревожности является одной из наиболее актуальных. Развитие научно-технического прогресса ставят перед человеком все более сложные задачи выдвигаемые в ходе общественного развития, это способствует появлению эмоциональных и физических перегрузок, обостряется восприятие социальных проблем, что приводит к повышению влияния стрессового фактора на

человеческую жизнь. Поэтому феномен тревожности становится наиболее важным проявлением развития личности.

Наиболее известным в отечественной и зарубежной литературе представляется изучение феномена тревожности с точки зрения оценки его как эмоционального состояния (К. Изард, 1980; Н.Д.Левитов, 1969; Р. Сарасон, 1975 и др.). Ряд исследователей вместе с тем всё шире анализируют данный феномен и предлагают более глубокий анализ тревожности как личностного свойства (Р.Б. Кеттел, 1976; Ч. Спилбергер, 1980; К. Роджжерс, 1951).

Сегодня изучаются как общие вопросы тревожности: источники тревожности, роль и специфика связей тревожности и мотивации личности, так и более частные вопросы: возрастные особенности и тип акцентуации.

Направленность программы

Предварительные диагностические обследования подростков, наблюдения и анализ этих данных показали, что коррекционную работу по снятию высокого уровня тревожности у детей целесообразно проводить:

- по развитию эмоциональной стабильности;
- по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- по принятию себя и пониманию другого человека.

По этому подбор игр и упражнений осуществлялся с учетом направленности на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения рассчитаны на подростковый возраст и соответствуют специфике развития детей данной категории. Для эффективного воздействия занятий на личность учащихся необходимо создавать в группе климат безусловного принятия каждого ребёнка.

Программа составлена с учетом новых Федеральных государственных образовательных стандартов ООО и направлена на формирование коммуникативных и личностных УУД.

Форма и структура занятий

1. Занятия проводятся в форме игровых, тренинговых занятий 1–2 раза в неделю продолжительностью от 30 минут до 1 часа (в зависимости от выбранной формы занятия).
2. Количество участников открытой группы – не более 10 человек, упражнения программы могут использоваться в индивидуальных коррекционных занятиях.
3. Комплектование группы проводится по принципу добровольности и информированности с созданием атмосферы открытости и спонтанности, где каждый участник может поделиться своими чувствами и опытом без боязни.

Целевая группа:

Программа рассчитана на учащихся 5 - 6 класса с учетом психологических и возрастных особенностей.

Этапы реализации программы.

Подготовка и реализация программы с 2016 по 2019 учебный год осуществляется в тесном сотрудничестве с классным руководителем, социальным педагогом, учителями и родителями.

I этап - Подготовительный. Проведение первичной диагностики в классных коллективах, дальнейшее уточнение и анализ результатов обследования, и комплектование группы учащихся.

II этап - Информационный. Для обеспечения комплексного подхода в коррекционной работе необходимо провести консультации с педагогами и родителями учащихся.

III этап - Проведение занятий.

IV этап - Итоговая диагностика классных коллективов, анализ полученных данных.

Диагностические методики, используемые в программе.

1. Тест школьной тревожности (Филипс).
2. Опросник «Учебная мотивация школьников» (модифицированная методика *Н.Ц.Бадмаевой* на основе методики изучения мотивационной сферы учащихся *М.В.Матюхиной)*
3. Опросник по определению самооценки (автор С.В. Ковалев);
4. «Привлекательность классного коллектива» Лутошкин А.Н.

Цель программы– развитие личности ребенка, в частности, его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности.

Задачи программы:

1. создание атмосферы сотрудничества, взаимного доверия;
2. развитие коммуникативных способностей;
3. побуждение к саморегуляции через самоосознание и понимание другого;

Методы программы: игровые, развивающие групповые занятия, рефлексия.

Программа составлена на основе оригинальных программ:

1.- программа развивающих занятий «Психологическая азбука» Т.А. Арджакаева, И.В. Вачков, А.Х.Попова;

2.- программа психологической помощи подросткам «Поверь в себя» Ю.Зарипова;

3.- «Игры в сказкотерапии» Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко.

4.- «Жизненные навыки», Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы, под редакцией С.В.Кривцовой;

5.- программа психологической помощи подросткам «Тропинка к своему Я» Хухлаева О.В.- 7-е изд. - М.: Генезис, 2015. – 312 с.

Принципы программы:

- ✓ *ориентированности на целевую и возрастную группу*: материал и формы работы ориентированы на учащихся средней школы.
- ✓ *непрерывности:* мероприятия профилактического цикла проводятся ежегодно.

- ✓ *конфиденциальности:* информация об участниках программы, полученная в ходе реализации программы без разрешения не используется (то же касается продуктов деятельности участников)
- ✓ *компетентности:* активные формы работы реализуются не только специально подготовленными специалистами школы, но и педагогами
- ✓ *гуманизма,* который отражает направленность на защиту прав и интересов ребенка, акцент на предупреждение.

Нормативная база программы:

- ✓ - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ -«Защита прав обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся» статья №45;
- ✓ -Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03.2001г. № 196;
- ✓ - Федеральный государственный образовательный стандарт (далее – ФГОС) [29] основного общего образования, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г.113
- ✓ Санитарноэпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.1178-02;

Риски:

В формировании интересов и склонностей очень многое зависит от стиля семейного воспитания и что тоже не маловажно желания у подростка, понять «какой Я», и для чего это необходимо.

Не регулярное посещение занятий подростками.

Показатели эффективности работы:

1. Осознание учащимися своих личностных особенностей, интересов и склонностей.
2. Более реалистичная самооценка.
3. В качестве результативного критерия можно выделить также **степень самопознания школьника.** От того, насколько хорошо он сможет изучить свои качества, во многом будет зависть и понимание других людей.

Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Введение. Что такое психология.	1
2	Я – это интересно.	2
3	Что мы знаем об общении	2
4	Общение дело общее. Как хорошо уметь слушать. Как важно уметь задавать вопросы.	2
5	Активное и пассивное слушание. Практикум активного слушания.	2
6	Поговорим без слов. Практикум неречевого общения.	3
7	Речь. А умеете ли вы спорить? Исследование конфликта. Сказка о понимании.	3
8	В стране эмоций. Сказка о Стране Чувств.	3
9	Я – ты – группа.	1
10	Наши чувства.	1
11	Мой внутренний мир. Уникальность внутреннего мира.	2
12	Мои друзья. Личное пространство. Мой класс..	4
13	Кто Я? Мои особенности, слабые и сильные стороны, достоинства и недостатки. Мои способности и склонности. Я глазами других людей. Умение опираться на себя. Нахождение собственных ресурсов.	7
14	Мои способности. Практикум.	1
15	Расту = взрослею? Я- взрослый?	4
16	Мои интересы.Мой путь к успеху	3
17	Лидерство, конфликты, взаимопомощь в классе	5
18	Конкуренция или сотрудничество?	3
19	«Другие» в нашей жизни. Толерантность – что это? «Другие» - это страшно или интересно? Толерантность – польза, вред?	4
20	Личное пространство, «границы» - свои, чужие. Взаимодействие, «сценарии» - свои, чужие (мои-других). Я глазами «других» людей	3
21	Уверенность и неуверенность. Размышления об уверенности. «Уверенный – неуверенный – грубый». «Я должен – я хочу…». Хочу, могу, надо… Проблема как друг.	6
22	Странный мир взрослых. Ярмарка. Я в ответе за свое будущее. Ответственность и принятие решений	4
23	Мое будущее, моя будущая профессия, мое близкое будущее 6, 7 класс	2