

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №30 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 1

От «29» августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназии №30

г. Ставрополя

Шишкина Л.А.

«30» августа 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
"ПОЗНАЮ СЕБЯ И УЧУСЬ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ"
5 КЛАСС

Разработчик:
Кулакова Ирина Владимировна
педагог — психолог
высшей квалификационной категории

г. Ставрополь,
2016 г.

Пояснительная записка

Количество часов:

всего 24; в неделю 1 час

Продолжительность занятия 40 минут.

Актуальность

Переход в среднее звено очень важный и сложный этап в жизни любого школьника. У пятиклассников в этот период меняется социальное окружение (новый состав класса и учителей) и система деятельности (новая учебная ситуация новой ступени образования). Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной, а для ребенка особенно. Пятиклассники переживают эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях новых учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и т.д. Возникает состояние внутренней напряженности, настороженности. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Наиболее подверженными дезадаптации становятся ослабленные дети (а их, к сожалению, из года в год становится все больше и больше). Собственная тревожность мешает ребенку адекватно воспринимать школьную жизнь, строить отношения с одноклассниками и учителями. Все это осложняет сам учебный процесс, ведь продуктивная работа на уроке становится проблематичной. И потенциальный отличник может превратиться в отстающего и прогульщика. Поэтому необходимо сделать естественный процесс адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене менее болезненным и более интенсивным. В связи с этим возникла необходимость разработки программы занятий по адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене школы. Данный курс предназначен для младших подростков (10 — 12 лет) и не требует специальной подготовки детей к занятиям. Программу имеет смысл использовать в период адаптации пятиклассников.

Цель

Оказание психолого-педагогической поддержки учащихся 5-х классов, в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

Задачи:

- обеспечение школьника средствами самопознания;
- развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
- повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
- развитие умения достигать поставленной цели;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения,

преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности

- развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека;
- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях;
- обучение способам снятия напряжения.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолога — педагогического воздействия и техники:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражения различных эмоций);
- игровые методы;
- арт — терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативные методики;
- мозговой штурм;
- проективные методы вербального и рисуночного типа;
- ролевая игра.

Ожидаемый результат: предотвращение школьной дезадаптации у учащихся, снижение тревожности; развитие творческого потенциала детей, приобретение ими навыков анализа своих чувств, проблем, отношений, событий; формирование умения приобретать знания.

Организация занятий:

Периодичность занятий – 1 раз в неделю. Длительность занятия - 40 минут.

Этапы реализации программы

Предварительный этап (сентябрь) включает фронтальную диагностику учащихся 5х классов при переходе на предметное обучение.

Основной этап (октябрь - март) включает проведение развивающих занятий 1 раз в неделю.

Заключительный этап (март) включает повторную диагностику для отслеживания динамики развития.

На занятиях не ограничивается самостоятельность и активное участие детей в решении задач. Использование детской гипотезы позволяет раскрыть возможности и способности ребенка через творческую деятельность в учебном процессе.

Особенности организации занятий

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей: приветствие, основная часть (перечень упражнений), прощание.

Приветствие

Цели:

- Создание положительного настроения в группе
- Сохранение во время занятий доброжелательного отношения детей друг к другу
- Тактильное соприкосновение друг с другом
- Развитие положительной самооценки

Основные процедуры разминки - это приветствия и упражнения на контакт.

Основная часть

Основная часть выполняет ведущую роль в ходе всего занятия. Она включает в основном игры, направленные на коррекцию эмоционально - личностной сферы ребенка.

Прощание

Цели: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Условия проведения занятий

В группе принимается правило: "Когда говорит один - остальные его слушают и понимают".

Взрослому нужно давать возможность детям высказать свое мнение, поделиться впечатлением после любого упражнения.

Содержание программы:

Тема 1 Учусь познавать себя

Занятие 1. ЗНАКОМСТВО Приветствие. Сообщение целей занятий, принятие правил. Упражнение «Расскажи мне о себе». Упражнение «Продолжи фразу». Упражнение «Кто Я?». Упражнение «Что важно для меня?» Рефлексия.

Занятие 2. КАКОЙ Я? ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ? Приветствие. Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?». Упражнение «Мой герб». Рефлексия.

Занятие 3. Я НЕ ТАКОЙ КАК ВСЕ И ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ Приветствие. Упражнение «Мой внутренний мир». Анализ притчи. Упражнение «Сходство и различие». Рефлексия.

Занятие 4. Я В СВОИХ ГЛАЗАХ И В ГЛАЗАХ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ Приветствие. Упражнение «Домики». Упражнение «Продолжи фразу». Упражнение «Сердце класса». Рефлексия.

Занятие 5. КАК ПОБЕДИТЬ СВОЕГО ДРАКОНА? Приветствие. Групповая дискуссия. Упражнение «Продолжи фразу». Упражнение «Стряхни». Упражнение «Дракон моих недостатков». Рефлексия.

Занятие 6. МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ Приветствие. Упражнение «Мои

успехи». Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Рефлексия.

Занятие 7. КАК ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ Приветствие. Упражнение «Цветик — семицветик». Упражнение «Лесенка». Анализ сказки. Рефлексия.

Занятие 8. Я — ТВОРЕЦ СВОЕЙ ЖИЗНИ Приветствие. Упражнение «Машина времени». Упражнение «Мои цели». Упражнение «Вспомни успех». Завершение занятия «Ближайшие двенадцать лет моей жизни»

Тема 2 Мир эмоций и чувств

Занятие 9. МЫСЛИ, ЧУВСТВА И ПОВЕДЕНИЕ ЛЮДЕЙ Приветствие. Упражнение «Умей отличить». Упражнение «Знатоки чувств». Упражнение «Словарь чувств». Рефлексия.

Занятие 10. КАКИЕ БЫВАЮТ ЭМОЦИИ? Приветствие. Упражнение «Таблица чувств». Анализ притчи. Упражнение «Продолжи фразу». Завершение работы «Нарисуй эмоции».

Занятие 11. ГДЕ ЖИВУТ МОИ ЭМОЦИИ? Приветствие. Упражнение «Здравствуй». Анализ сказки. Упражнение «Создание шедевра». Упражнение «Скульптура». Рефлексия.

Занятие 12. КАК УЗНАТЬ ЭМОЦИЮ? Приветствие. Групповая дискуссия. Упражнение «Передача чувств». Упражнение «Этюды с животными». Упражнение «Дорисуй эмоцию». Рефлексия.

Занятие 13. ЧУВСТВА ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ Приветствие. Групповая дискуссия. Упражнение «Польза и вред эмоций». Анализ сказки. Завершение работы «Нарисуй сюжет».

Занятие 14. ЧУВСТВА ЛЮДЕЙ И ИХ ПОВЕДЕНИЕ Приветствие. Групповая дискуссия. Упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые ответы». Упражнение «Сила слова». Рефлексия.

Занятие 15. ЗАСТЕНЧИВОСТЬ И НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ Приветствие. Упражнение «Неуверенность и ее маски». Упражнение «Неуверенный — уверенный — самоуверенный». Упражнение «Зеркало». Рефлексия.

Занятие 16. ОБИДА Приветствие. Групповая дискуссия. Упражнение «Детские обиды». Упражнение «Как выразить обиду и досаду». Упражнение «Копилка обид». Рефлексия.

Занятие 17. ЗЛОСТЬ И АГРЕССИЯ Приветствие. Групповая дискуссия. Упражнение «Как я зол». Упражнение «Агрессивное существо». Упражнение «Рецепт агрессивности». Анализ притчи. Рефлексия.

Занятие 18. ЭМОЦИИ ПРАВЯТ МНОЙ ИЛИ Я ИМИ? КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ? Приветствие. Групповая дискуссия. Анализ притчи. Упражнение «Как управлять своими эмоциями». Мозговой штурм. Упражнение «Вверх по радуге». Упражнение «Выкинь». Упражнение «Продолжи фразу». Рефлексия.

Занятие 19. В ПОИСКАХ ДОСТОЙНЫХ ПУТЕЙ ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ Приветствие. Упражнение «Встреча». Упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств». Анализ ситуаций. Рефлексия.

Занятие 20. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ — ЗАЛОГ УСПЕХА В ЖИЗНИ Приветствие. Групповая дискуссия. Диагностический тест «Насколько я уверен

в себе». Анализ притчи. Упражнение «Круг силы». Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков». Рефлексия.

Занятие 21 СТРЕСС. КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ?

Приветствие. Групповая дискуссия. Диагностический тест «Мой уровень напряжения». Упражнение «Как справиться со стрессовой ситуацией?». Упражнение «Встреча со стрессом». Завершение работы «Сказка».

Тема 3 Учимся общаться (эмпатия)

Занятие 22. ДРУЗЬЯ Приветствие. Групповая дискуссия. Анализ сказки. Упражнение «Рисунок сообщая». Рефлексия.

Занятие 23. КТО ТАКОЙ НАСТОЯЩИЙ ДРУГ? Приветствие. Групповая дискуссия. Диагностический тест «Настоящий друг». Упражнение «Границы дружбы». Упражнение «Рисунок в подарок другу». Рефлексия.

Тема 4 Подведение итогов

Занятие 24 ЗВЕЗДНАЯ КАРТА МОЕЙ ЖИЗНИ Приветствие. Групповая дискуссия. Анализ притчи. Упражнение «Моя вселенная». Упражнение «Декларация моей самооценности». Подведение итогов «Формула любви к себе». Рефлексия.

Литература:

1. Андрияшина Н. Как помочь пятикласснику?// Школьный психолог, 2003.- №.31
2. Битянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. -М.: Генезис,1998
3. Владимирова Ю. Новичок в средней школе.//Школьный психолог,2004.-№9
4. Панфилова М.А. Игротерапия общения.-М.: Генезис,2001
5. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. -М.: Новая школа,1993
6. Смирнова Е.Е. «Познаю себя» Программа уроков психологии для младших школьников (10 — 12 лет). - Спб.: Речь, 2007.