

2. Пояснительная записка

Пятый класс для обучающихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них 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 обучающихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. 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 количества драк на переменах и соответственно жалоб от родителей.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых обучающихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам учения, принятым в средней школе.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Начало процесса взросления обучающихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. 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

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Но особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Несмотря 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.

Беспомощными при этом нередко оказываются самые заботливые взрослые — педагоги и родители. Не понимая, что происходит при их взаимодействии с подростком, находясь при этом в стрессовом состоянии, они усугубляют кризисное состояние ребенка. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия, необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях.

Кружок «Тропинка к своему Я» входит в план неурочной деятельности МОУ «Ульканская СОШ №2» (социальное направление).

Цель программы: создание социально-психологических условий для успешной адаптации подростков к обучению в среднем звене.

Задачи:

- ✓ способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки;
- ✓ способствовать рефлексии эмоциональных состояний;
- ✓ способствовать адекватному самовыражению;
- ✓ помочь подросткам осознать свои изменения;
- ✓ мотивировать подростков к позитивному самоизменению.

Программа предназначена для обучающихся в пятом классе, и нацелена на преодоление трудностей в особенностях протекания подросткового возраста и школьной адаптации.

Программа рассчитана на 34 часа по 1 занятию в неделю. Длительность каждого занятия 40 минут. Программа включает в себя диагностические процедуры, основным содержанием занятий являются игры и тренинговые упражнения, направленные на развитие познавательной, эмоциональной сферы ребенка.

Ожидаемый результат:

- ✓ Создание социально-психологических условия для успешной адаптации подростка;
- ✓ Создание комфортных коррекционно-развивающих условий для обучающихся, способствующих коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей подростков;
- ✓ Положительная мотивация к учению;
- ✓ Создание в подростковом коллективе атмосферы доверия, принятия и взаимопонимания.

3. Учебно-тематический план

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час.

Планирование составлено на основе авторской разработки психокоррекционной программы О. В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», Москва 2008 год.

№ занятия	Наименование тем	Дата проведения
1	Зачем человеку занятие психологией?	
2	Мы начинаем меняться.	
3	Мы разные.	
4	Кто я? Какой я?	
5	Я могу!	
6	Я нужен!	
7	Я мечтаю!	
8	Я – это мои цели.	
9	Я – это моё детство.	
10	Я – это моё настоящее.	
11	Я – это моё будущее.	
12	Мой внутренний мир.	
13	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	
14	Мои силы, мои возможности.	
15	Я умею фантазировать!	
16	Я умею сочинять!	
17	Мои мечты.	
18	Фантазии и ложь.	
19	Что такое идеальное Я?	
20	Я и моя школа.	
21	Мои права и обязанности.	
22	Мой класс.	
23	Я и мои учителя.	
24	Какие ребята в моем классе?	

25	Мои друзья в классе.	
26	Мы вместе!	
27	Мои успехи в школе.	
28	Моя «учебная сила».	
29	Школьные трудности.	
30	Домашние трудности.	
31	Как справиться с «немогучками»?	
32	Чем люди отличаются друг от друга?	
33	Хорошие качества людей.	
34	Какие качества нам нравятся друг в друге?	
35	Чем мы похожи и чем отличаемся?	
36	Я и мой внутренний мир.	
37	Кто в ответе за мой внутренний мир?	
38	Любой внутренний мир ценен и уникален!	
39	Какой я - какой ты?	
40	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	
41	Я желаю добра!	
42	Мои чувства.	
43	Чувства бывают разные.	
44	Стыдно ли бояться?	
45	Страх, его относительность.	
46	Как справиться со страхом.	
47	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	
48	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	
49	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	
50	Уверенность в себе и милосердие.	
51	Уверенность в себе и непокорность.	
52	Уверенность и самоуважение.	
53	Уверенность и уважение к другим.	
54	Источники уверенности в себе.	
55	Я становлюсь увереннее!	
56	Имею ли я право сердиться и обижаться?	
57	Каждый видит мир, и чувствует его по-своему.	
58	Любой внутренний мир ценен и уникален.	
59	Трудные ситуации могут научить меня.	
60	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдётся.	
61	Я и мои друзья.	
62	Умею ли я дружить?	
63	У меня есть друг!	
64	Трудности в отношениях с друзьями.	
65	Я и мои «колючки».	
66	Я умею понимать другого.	
67	Я повзрослел.	
68	Заключительное занятие.	

4. Содержание

дополнительной образовательной программы раскрывается через краткое описание тем (теория и практика).

Тема 1. Введение в психологию

Зачем человеку занятие психологией? Мы начинаем меняться. Мы разные

Тема 2. Кто я

Кто я? Какой я? Я могу! Я нужен! Я мечтаю! Я – это мои цели. Я – это моё детство. Я – это моё настоящее. Я – это моё будущее. Мой внутренний мир. Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Мои силы, мои возможности. Я умею фантазировать! Я умею сочинять! Мои мечты. Фантазии и ложь. Что такое идеальное Я?

Тема 3. Я и школа

Я и моя школа. Мои права и обязанности. Мой класс. Я и мои учителя. Какие ребята в моем классе? Мои друзья в классе. Мы вместе! Мои успехи в школе. Моя «учебная сила». Школьные трудности. Домашние трудности. Как справиться с «немогучками»? Чем люди отличаются друг от друга? Хорошие качества людей. Какие качества нам нравятся друг в друге? Чем мы похожи и чем отличаемся? Я и мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир? Любой внутренний мир ценен и уникален! Какой я - какой ты? Трудно ли быть доброжелательным человеком? Я желаю добра!

Тема 4. Мои чувства

Мои чувства. Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Страх, его относительность. Как справиться со страхом. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. Зачем человеку нужна уверенность в себе? Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность. Уверенность и самоуважение. Уверенность и уважение к другим. Источники уверенности в себе. Я становлюсь увереннее! Имею ли я право сердиться и обижаться? Каждый видит мир, и чувствует его по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдётся. Я и мои друзья. Умею ли я дружить? У меня есть друг! Трудности в отношениях с друзьями. Я и мои «колючки». Я умею понимать другого. Я повзрослел. Заключительное занятие.

5. Методическое обеспечение:

- ✓ Листы бумаги А 4, цветные карандаши, фломастеры.

Формы и методы работы:

- ✓ тренинговые упражнения
- ✓ диагностические процедуры
- ✓ Игры

6. Список литературы.

1. И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий / Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / М., 2009;
2. Л. Ф. Обухова / Возрастная психология / М., 2009;
3. С. А. Коробкина / Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах / В., 2010;
4. О. В. Хухлаева / Тропинка к своему Я / Генезис., 2012;
5. Л.Н. Лебедева / Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система знаний/М., 2009;
6. И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий / Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / М., 2009.