

Комитет по образованию г. Барнаула
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей «Городской детский оздоровительно - образовательный
(профильный) центр «Потенциал» (г. Барнаул)

Рекомендовано
Методсоветом ГДООЦ «Потенциал»
«Потенциал»

Протокол № 1
« 16 » сентября 2014 г.

«Утверждаю»
Директор ГДООЦ

Т.Г. Волкова
20 г.



Рабочая программа «Познаю себя и учусь управлять собой».

Адресована младшим подросткам (10-12 лет)

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Попова Е.А. педагог-психолог

Барнаул, 2014

Пояснительная записка

Программа «Познаю себя и учусь управлять собой» имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для групповой работы с подростками. По функциональному предназначению носит профилактический характер. Срок реализации – 1 год.

Крайне значимым является младший подростковый возраст (10—12 лет), ведь это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку. Вместе с тем они чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Защитные личностные механизмы поведения, наиболее активно формирующиеся в старшем подростковом возрасте, еще не сложились: ребята открыты для общения со взрослыми, их внушаемость повышена, поэтому взрослые оказывают на них значительное влияние. Их опыт активного социального взаимодействия со сверстниками пока еще не достаточен, его предстоит расширить и освоить лишь в старшем подростковом возрасте. Пока еще не начался период активных конкретных действий, экспериментирования. Младшие школьники уже вполне самостоятельны и инициативны, однако им не хватает критичности и умения просчитывать отдаленные последствия своих поступков. Получается, что период с 10 до 12 лет является тем отрезком в жизни школьника, где он уже и не ребенок, но еще и не подросток, что неизбежно порождает ряд проблем данного периода.

По мнению Г. А. Цукерман, «именно на границе детства и отрочества в предподростковом возрасте (10—12 лет) школьникам необходимо помочь в том трудном деле, которым они полубессознательно начинают заниматься: постановке задач саморазвития и поиске средств их решения». Важно успеть заложить основы личностно-эмоциональной защищенности школьников, сформировать у ребят психологические умения самопомощи и безопасного взаимодействия с другими.

Программа составлена на основе авторской программы Смирновой Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007.

Актуальность программы.

Психолог, работающий в школе, рано или поздно сталкивается с характерной проблемой: поскольку в поле его зрения чаще всего попадают дети «группы психолого-педагогического риска», то он и работает в основном только с этим контингентом, не охватывая своим вниманием остальных ребят. Общение со школьными психологами показывает, что, как правило, они знают только так называемых «проблемных» детей, с которыми проводят коррекционно-развивающую работу. В итоге ни они толком не знают остальных детей, их

проблемы (возможно, лишь по результатам диагностики), ни сами ребята не имеют представления, кто такой психолог, чем он может помочь.

В связи с тем, что риск нарушения психологического здоровья каждого из учащихся достаточно велик, желательно, чтобы по возможности велась не эпизодическая работа с отдельными детьми или группами ребят, а предлагалась система психопрофилактических занятий, в которые были бы вовлечены все школьники, например, одной параллели. Следовательно, необходима регулярная работа психолога с коллективом класса, включенная в сетку учебных часов и являющаяся для учеников обязательной. В этом случае психологические профилактические занятия с многочисленной группой (целым классом 20—25 человек) дают возможность постоянного контакта с учениками, хотя бы в рамках школьного расписания. И это, наверное, единственно возможный путь добиться некоторого положительного результата в условиях, когда на школу, в которой обучаются 500-600 человек, приходится один психолог.

Таким образом, актуальность программы обусловлена необходимостью включения дополнительных психологических занятий в целостный педагогический процесс.

Отличительные особенности программы. Предлагаемый курс занятий (уроков психологии) предназначен для работы с детьми младшего подросткового возраста (школьниками 5—6-х классов). Работа по программе направлена на решение задач, которые были сформулированы Р. Бернсом применительно к развитию Я-концепции, а именно: «на поддержку в учениках следующих проявлений: более позитивных мыслей и чувств о самом себе; симпатии к себе; способности относиться к себе с юмором; выражения гордости собой как человеком; описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков». В ходе работы ребята учатся лучше понимать и принимать себя, видеть свои сильные и слабые стороны, ощущать единение с другими людьми. Они активно овладевают знаниями и умениями, которые впоследствии используются ими в учебе и жизни.

Работа с целым классом учащихся требует наличия определенных методических приемов, которые определялись возрастными особенностями учащихся, дидактическими и психологическими возможностями, задачами каждого конкретного занятия. Исходя из этого, занятия психологией в сетке школьных часов были построены по схеме урока с элементами тренинга. Сначала ребятам предоставляется психологическая информация, которая затем, для того чтобы быть усвоенной, «отыгрывается» в течение занятия.

Цель программы: способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющих анализировать и контролировать ситуацию и своё поведение, осознающей ответственность за своё здоровье.

Задачи реализации программы:

- обеспечение школьника средствами самопознания;
- повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
- повышение самопонимания и понимания других;
- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности;
- развитие представлений о ценности здоровья.

Методы проведения занятий:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- 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.

Форма занятий:

- групповая
- подгрупповая,
- индивидуальная работа.

Режим работы:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов - 31. Периодичность проведения занятий 1 час в неделю.

Ожидаемые результаты освоения программы:

При условии активного участия на уроках школьники могут повысить свою мотивацию, овладеть навыками эмпатии, научиться лучше понимать окружающих, достойно выражать свои чувства, преодолевать трудности в учебе и поведении, развивать свои способности, уметь противодействовать чужому влиянию, а значит — суметь сохранить свое психологическое здоровье.

Способы проверки результатов освоения программы:

Для отслеживания динамики развития подростков в начале и конце года проводится диагностика по методике «Оцени себя сам», а по окончании курса

— анкетирование с целью получения обратной связи о целесообразности занятий психологией, также осуществляются беседы с учителями и родителями.

Критерии результативности:

- проявление устойчивого интереса к содержанию программы;
- активное участие;
- высокий уровень качества выполнения практических заданий;
- глубокий уровень саморефлексии;

Материально-методическое обеспечение:

- Учебный кабинет.
- Мультимедийное оборудование, доска.
- Наглядные пособия и материалы.

Организационно-содержательное построение занятия.

В структуре каждого занятия выделяются следующие смысловые блоки:

- 1. Приветствие.** Его ритуал обычно придумывают сами ребята на первом занятии. Он служит для создания положительного настроения на работу и сплочения учащихся.
- 2. Объявление ведущим темы занятий.** Может сопровождаться обозначением в понятной для ребят форме цели конкретного занятия. (Например: «Сегодня мы будем учиться отвечать на агрессию» или «Сегодня мы постараемся понять, как наше поведение влияет на отношение к нам других людей».) Иногда в этой части занятия проводится рефлексия предыдущего занятия или обсуждение домашнего задания.
- 3. Основная работа по теме у занятия.** Она включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий.
- 4. Завершение занятия и подведение итогов.** Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, в форме открытого обсуждения. Ученики высказывают свое мнение, удалось ли достичь цели занятия. Если необходимо, дается домашнее задание.

Работа в основном проводится за партами. Соответственно, большинство упражнений адаптированы к данным условиям. При наличии свободного места некоторые из упражнений можно провести, расположившись в кругу.

Проведение определенных заданий, групповых дискуссий требует организации ребят в большие и малые группы. Объединить ребят в группы можно по-разному: по колонкам, по сидящим за одной партой (в пары) или за

соседними партами (в четверки), предложив рассчитаться на «первый—второй», «по сезонам, в которые родились», по жребии и др.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы учебного занятия	Количество часов
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1
2	Какой Я? Что Я знаю о себе?	1
3	Я не такой, как все, и все мы разные.	1
4	Я – уникальный.	1
5	Я в своих глазах и в глазах других людей.	1
6	Как победить своего дракона?	1
7	Я могу...	1
8	Мои сильные стороны.	1
9	Как достичь цели.	1
10	Я – творец своей жизни.	1
11	Мысли, чувства и поведение людей.	1
12	Какие бывают эмоции?	1
13	Где живут мои эмоции?	1
14	Как узнать эмоцию?	1
15	Чувства полезные и вредные	1
16	Чувства людей и их поведение	1
17	Застенчивость и неуверенность в себе	1
18	Обида.	1
19	Злость и агрессия.	1
20	Что делать со злостью и агрессией?	1
21	Как управлять своими эмоциями?	1
22	В поисках достойных путей выражения чувств.	1
23	Стресс. Как с ним справиться?	1
24	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.	1
25	Типичные проблемы.	1
26	Жизненные ценности.	1
27	Опасные последствия.	1
28	Учимся говорить «нет»	1
29	Друзья.	1
30	Кто такой настоящий друг.	1
31	Подведение итогов. «Звездная карта жизни».	1
	Итого:	31

Содержание курса

Тема 1. Знакомство. Введение в мир психологии.

Цели: создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы.

Знакомство. Придумывается ритуал приветствия.

Принятия правил поведения на занятиях.

Рассказать ребятам о целях занятий и об их особенностях.

Упражнение «Кто Я?»

Упражнение «Незаконченные предложения».

Тема 2. Какой Я? Что Я знаю о себе?

Цели: содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.

Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?»

Упражнение «Мой герб».

Тема 3. Я не такой, как все, и все мы разные.

Цели: стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими.

Упражнение «Мой внутренний мир».

Анализ притчи Х. Пезешкиана о вороне и павлине.

Упражнение «Сходство и различие».

Работа в тетрадах.

Тема 4. Я – уникальный.

Цели: содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи.

Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее». Учащиеся по очереди вытаскивают карточку, на которой написано какое-то одно незаконченное предложение. Его надо закончить.

Упражнение «Пять добрых слов».

Упражнение «Я — уникальный».

Тема 5. Я в своих глазах и в глазах других людей.

Цель: закрепление навыков самоанализа и анализа других людей, повышение самооценки на основе получения обратной связи.

Упражнение «Домики».

Работа в тетрадах: учащимся надо закончить предложения.

Упражнение «Сердце класса».

Домашнее задание: сделать рисунок своей семьи, где все заняты своим делом.

Тема 6. Как победить своего дракона?

Цели: формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления.

Групповая дискуссия: что такое достоинства и недостатки? у всех ли людей они есть? В ходе обсуждения учащиеся приходят к выводу, что все люди имеют как сильные, так и слабые стороны.

Работа в тетрадах.

Упражнение «Страхни».

Упражнение «Дракон моих недостатков».

Домашнее задание: придумать и написать историю или сказку о том, как они будут бороться со своими недостатками, победят своего дракона.

Тема 7. Я могу...

Цели: создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности.

Проверка домашнего задания.

Игра «Незаконченные предложения». Ребята в быстром темпе перебрасывают друг другу мяч. Тот, кому он попадает в руки, быстро называет какое-либо свое умение: «Я умею петь», «Я умею бегать», «Я умею смеяться» и т. п.

Анализ сказки О. Горьковой «Фламинго».

Домашнее задание: нарисовать иллюстрацию к сказке.

Тема 8. Мои сильные стороны.

Цели: осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.

Работа в тетради: «Мои успехи зависят от...»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Домашнее задание: вспомнить сказку «Цветик-семицветик». Нарисовать ромашку и поместить в ее центре слова «Я хочу». На лепестках у этой ромашки указать свои желания, устремления, цели.

Тема 9. Как достичь цели.

Цели: формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей.

Проверка домашнего задания. Ребята при желании показывают свои рисунки и рассказывают о них.

Упражнение «Лесенка».

Анализ сказки О. Колосовой «О славном Учмаге, учителе его Магуче и бедном, но вылеченном Аэроплане».

Тема 10. Я – творец своей жизни.

Цели: формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в себе, необходимой для достижения цели.

Упражнение «Машина времени».

Упражнение «Мои цели».

Упражнение «Вспомни успех».

Тема 11. Мысли, чувства и поведение людей.

Цели: знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя.

Групповая дискуссия: что такое чувства, мысли и поведение людей?

Все люди обладают тремя психологическими свойствами. Они умеют чувствовать, думать и действовать.

Упражнение «Знатоки чувств».

Работа в тетрадях.

Тема 12. Какие бывают эмоции?

Цели: формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека.

Упражнение «Таблица чувств».

Анализ притчи Н. Пезешкиана «Легкое лечение».

Работа в тетрадях.

Тема 13. Где живут мои эмоции?

Цели: осознание учащимися важности эмоций в жизни человека, изучение особенностей их телесных проявлений и внутренних переживаний.

Упражнение «Здравствуй».

Анализ сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».

Работа в тетрадях.

Упражнение «Создание шедевра».

Тема 14. Как узнать эмоцию?

Цели: развитие навыков идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей.

Групповая дискуссия: каким образом человек может понять, какие эмоции испытывает, ведь себя со стороны рассмотреть удастся не всегда?

Упражнение «Передача чувств».

Упражнение «Этюды с животными».

Упражнение «Дорисуй эмоцию».

***Домашнее задание:** в рабочих тетрадях дорисовать, какая мимика характерна для разных эмоций. Можно предложить изобразить следующие эмоции: радость, грусть, злость, страх, счастье.*

Тема 15. Чувства полезные и вредные.

Цели: осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека.

Групповая дискуссия: бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства? бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Упражнение «Польза и вред эмоций».

Продолжение чтения сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».

Тема 16. Чувства людей и их поведение

Цели: формирование у учащихся способностей распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях.

Групповая дискуссия: все люди способны не только испытывать различные чувства, но и проявлять их. Каждый из нас обладает собственными мыслями и чувствами. Чувства во многом определяют поступки человека, и поэтому наше поведение во многом зависит оттого, что мы думаем и чувствуем в разных ситуациях.

Упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые ответы».

Упражнение «Сила слова».

Работа в тетрадях.

***Домашнее задание.** Учащимся предлагается понаблюдать за собой и окружающими: как проявляется у людей в жизни уверенность, неуверенность, грубость или желание нагрубить.*

Тема 17. Застенчивость и неуверенность в себе.

Цели: развитие представлений об особенностях поведения неуверенного человека, содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни.

Упражнение «Неуверенность и ее маски».

Упражнение «Неуверенный—уверенный—самоуверенный».

Упражнение «Зеркало».

Тема 18. Обида.

Цели: формирование способности анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды.

Групповая дискуссия: что такое обиды? когда и за что люди обижаются друг на друга?

Упражнение «Детские обиды».

Упражнение «Как выразить обиду и досаду».

Упражнение «Копилка обид».

Домашнее задание. Выполняется по желанию. Учащимся предлагается вспомнить недавнюю обиду и написать на отдельном листочке письмо своему обидчику. В нем сначала надо написать человеку то, какие мысли о нем и его поступке возникли, но потом попытаться оправдать и простить его, также зафиксировав ход своих мыслей на бумаге.

Тема 19. Злость и агрессия.

Цели: формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.

Групповая дискуссия: в каких ситуациях люди злятся друг на друга? Чем полезна и вредна злость? Как может проявляться злость?

Упражнение «Как я зол».

Упражнение «Агрессивное существо».

Упражнение «Рецепт агрессивности».

Анализ притчи «Небеса и ад».

Тема 20. Что делать со злостью и агрессией?

Цели: формирование у учащихся способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Групповая дискуссия. Учащиеся размышляют, что делать с агрессией и гневом. Обсуждаются способы поведения человека в ситуации, когда кто-то обзывается, ругается.

Упражнение «Лист гнева».

Упражнение «Датский бокс».

Упражнение «Договор о поведении».

Упражнение «Подарок для самого агрессивного».

Тема 21. Как управлять своими эмоциями?

Цели: формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.

Групповая дискуссия: почему так происходит, что некоторые эмоции хочется по возможности исключить из своей жизни?.. Что происходит с нами, когда мы испытываем какую-нибудь отрицательную эмоцию?

Анализ притчи.

Упражнение «Как управлять своими эмоциями».

Памятка. Как управлять эмоциями.

Упражнение «Вверх по радуге».

Упражнение «Выкинь».

Тема 22. В поисках достойных путей выражения чувств.

Цели: формирование у учащихся способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я-сообщений».

Упражнение «Встреча».

Упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств».

Работа в тетрадях: каждый учащийся получает карточку с описанием ситуации, к которой ему надо составить «Я-высказывание».

***Домашнее задание:** в общении с окружающими людьми стараться практиковаться в использовании «Я-высказываний».*

Тема 23. Стресс. Как с ним справиться?

Цели: формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям.

Групповая дискуссия. Стресс — это состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях, в ответ на любую ситуацию, представляющую реальную или предполагаемую угрозу физическому или душевному благополучию человека, мобилизующее защитные силы организма и психики.

Какие это могут быть ситуации?

Диагностический тест «Мой уровень напряжения».

Работа в тетрадях. Учащиеся заполняют таблицу «Как справиться со стрессовой ситуацией».

Упражнения, способствующие преодолению стресса.

Упражнение «Встреча со стрессом».

Тема 24. Уверенность в себе — залог успеха в жизни.

Цели: формирование у учащихся способности концентрации силы внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения.

Групповая дискуссия: «Нужна ли человеку уверенность в себе?». В ходе обсуждения выясняется, что уверенность крайне необходима, так как если человек уверен в себе, то сможет выразить свои желания, потребности так, чтобы это не затронуло чувства окружающих. Он способен строить отношения на равных, умеет обратиться с просьбой к человеку и в случае необходимости вежливо ответить отказом.

Тест «Насколько я уверен в себе».

Анализ притчи «О двух лягушках».

Упражнение «Круг силы».

Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков».

Тема 25. Типичные проблемы.

Цели: формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки.

В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты характера, осложняющие нам жизнь. В то же время, если хорошенько повспоминать, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с ними справиться.

А с какими сложными ситуациями вы сталкивались в жизни?

Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!».

Работа в тетрадях.

Анализ индийской сказки

Тема 26. Жизненные ценности.

Цели: формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ.

Групповая дискуссия в ходе которой раскрываются три составляющие здоровья: физическое, психическое, духовное.

Проективная диагностическая методика Н. Гусевой «Приключения Кузи и Фани».

Упражнение «Ценности здорового образа жизни».

Анализ сказки А. Г. Макеевой «Сказка про злых чародеев».

***Домашнее задание:** написать небольшой рассказ на тему «Что означает для меня здоровый образ жизни?» и нарисовать иллюстрацию к сказке.*

Тема 27. Опасные последствия.

Цели: формирование у учащихся представлений об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления психоактивных веществ, углубление понимания, в чем состоит их вред.

Проверка домашнего задания.
Упражнение «Последствия».
Упражнение «Зависимости».
Упражнение «Вредные советы».

Тема 28 Учимся говорить «нет».

Цели: формирование у учащихся навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь.

Групповая дискуссия: «Как люди вокруг нас могут оказывать влияние на наше поведение? Зачем и в каких ситуациях надо людям умение говорить "нет"?»
Упражнение «Откажись».
Памятка. Способы сказать «нет».

Тема 29. Друзья.

Цели: осознание учащимися важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.

Групповая дискуссия: что такое дружба? Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите это слово?
Анализ сказки О. Поддубной «Сказка о Звездочке».
Работа в тетрадях.
Упражнение «Рисунок сообща».

Тема 30. Кто такой настоящий друг.

Цели: осознание учащимися значения дружбы в жизни людей, определение своей способности быть хорошим другом.

Групповая дискуссия: каким должен быть настоящий друг, как он должен себя вести? А какие вы как друзья? Почему вы так считаете?
Диагностический тест «Настоящий друг».
Упражнение «Границы дружбы».
Упражнение «Рисунок в подарок другу».

Тема 31. Подведение итогов. «Звездная карта жизни».

Цели: осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов.

Учащимся предлагается пролистать свои тетради и вспомнить все, чем они занимались. В обсуждении необходимо пройти по всем тематическим блокам.

Анализ притчи.

Упражнение «Моя вселенная».

Упражнение «Декларация моей самооценки».

Подведение итогов.

Литература:

1.Смирнова Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007.