**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ПРЕДМЕТУ**

**«ПСИХОЛОГ и Я» 5 – 8 классы**

Рабочая программа «Психолог и Я» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 5 - 8 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

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 учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Дети в 5 классе активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками, семиклассниками 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 ребят, 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.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя. Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

**Цель курса :** развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

Программа составлена на 17 занятий, 1 час в неделю.

**Ценностные ориентиры содержания курса**

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:

- доброжелательность, доверие и внимание к людям,

- готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;

- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;

- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;

- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;

- критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;

- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;

- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;

- готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

**Форма проведения** данной программы – занятия с элементами тренинга, игра, практикум.

Формы проведения занятия

- Групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве).

- Самостоятельная работа.

- Работа в парах.

- Коллективные обсуждения и дискуссии.

**Методы внеурочной деятельности:**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.;

- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся. Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповой – организация работы в группе;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Средства обучения** — это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

- беседа с учащимися с целью выяснения их интереса, информированности по данному вопросу;

- упражнение;

- поручения детям подготовить сообщения (своеобразный метод рассказа);

- методы игры в различных вариантах;

- составление плана.

**Общая характеристика курса:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими подростками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

* Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.
* Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.
* Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации. Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.

2. Развёртывание темы.

3. Индивидуализация темы.

4. Завершение темы.

**Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами.**

Курс занятий по психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

• в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);

• в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);

• в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

Тематическое планирование предусматривает организацию работы, как со слабоуспевающими детьми, так и с одаренными.

Работа с одаренными детьми:

• Постоянно стимулировать их познавательную активность.

• Поощрять или организовывать знакомство с материалом, который обычно не включается в стандартный учебный план.

• Формировать большую мыслительную гибкость в отношении используемых материалов, времени и ресурсов.

• Предъявлять более высокие требования к самостоятельности и целеустремленности в решении задач.

• Стремиться осуществлять учебный процесс в соответствии с познавательными потребностями, а не заранее установленной жесткой последовательности. Работа с одаренными детьми предусматривает внутреннюю дифференциацию, использование личностно-ориентированных методов обучения, тренинги, исследовательские и творческие задания. Во внеурочной деятельности предполагается привлечение ребят к участию в конкурсах, турнирах, интерактивных играх и т.д.

**Работа со слабоуспевающими учениками**.

При работе со слабоуспевающими учащимися предусмотрено использование следующих приемов, методов и форм работы:

•Выявление слабоуспевающих через наблюдения, анализ психологической диагностики в начале учебного года.

• Применение заданий различной степени трудности.

•Работа в парах переменного состава, работа в группах, взаимообучение.

• Использование экспресс-диагностик.

• Индивидуальные задания с применением карточек-инструкций.

•Индивидуальные и групповые консультации.

•Использование межпредметных связей.

•Самостоятельная работа.

•Работа с учебной, дополнительной литературой.

•Разработка мультимедийных презентаций, творческих проектов, рефератов.

•Использование интерактивных занятий.

**Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы**.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);

2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);

3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)

4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);

5. Мячи, обручи, ленты

Методические пособия для учителя

1. Аудио-, видеозаписи.

2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.

3. Набор открыток сюжетного содержания.

4.Набор тематических таблиц.

5.Набор фотографий видов природы, портретов людей.

6.Психологические тесты.

7.Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Литература для педагога:

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.

3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989. 4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 188.

5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.

6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.

7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.

8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.

9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.

10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.

11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.

12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.

13. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.

14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.

15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.

16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.

17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.

18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.

19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.

20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.

21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.

22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012

23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.

24. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

Литература, рекомендованная для обучающихся:

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. Ростов н/Д: Феникс, 2004.

2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. Минск,2004.

3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко М.: Педагогическое общество России, 2001.

4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий М.: Просвещение, 1991.

5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие/ А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.

6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина М.: Издательство «Атлант»,2004.

Интернет-ресурсы:

http://pedsovet.org/ - Всероссийский интернет-педсовет;

http://it-n.ru/ - сеть творческих учителей;

http://viki.rdf.ru/ - детские электронные презентации и клипы;

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;

http://www.ug.ru - сайт «Учительской газеты»;

http://www.kinder.ru/default.htm - Интернет для детей;

http://www.km.ru – портал компании «Кирилл и Мефодий».

http://catalog.iot.ru – каталог интернет-ресурсов по образованию;