

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа №10
имени Героя России Сергея Анатольевича Хихина
городского округа Чапаевск
Самарской области

**Профилактическая
психолого-педагогическая программа
«Я – это Я»**

Автор: Пивцова Т.Н.
педагог-психолог

Пояснительная записка

Актуальность программы

Наше общество переживает острый кризис. Его приметы ощутимы не только в экономической, политической, но и в социально-культурной сфере. Кризис проявляется в общем дефиците духовности, утрате людьми четких нравственных ориентиров, размывание граней между добром и злом. Кризисные процессы не могут не затрагивать подрастающее поколение. И, конечно, наиболее остро они отражаются на подростках. Подростки особенно чутки к состоянию общества, ибо сами находятся в том возрасте, когда человек проходит закономерный кризис развития.

В последние годы неконтролируемый поток информации лишь усиливает пассивность и разобщенность молодых людей, отгораживает их от насущных проблем "взрослого" мира. Учащаются обращения к психологам подростков с чувством одиночества и отчаяния, потери смысла жизни и неудовлетворенностью в общении.

Младший подростковый возраст - это пора взросления, жизненного самоопределения, поиска себя. Именно в этом возрасте актуальным для учащегося становится процесс познания себя в сравнении с окружающими, самосознания, определения внутренней сущности своего «Я».

Самопознание начинается в очень раннем детстве, но тогда имеет совершенно особые формы и содержание. Сначала ребенок учится отделять себя от физического мира - он пока не знает, что относится к его телу, а что - нет. Позднее он начинает осознавать себя уже в другом смысле - как члена социальной микрогруппы. Наконец, в возрасте подростковом начинается осознание "духовного Я" - своих психических способностей, характера, нравственных качеств. В жизни подростка этот процесс начинается с вопросов: "каков я?", "что во мне не так?", "каким я должен быть?". Именно в этом возрасте начинает формироваться "идеальное Я" (=> Сверх-Я) - осознанный личный идеал, сопоставление с коим часто вызывает

недовольство собой и стремление себя изменить. С этого начинается самосовершенствование.

Познание самого себя – важнейшая составляющая образования. «Познавший себя человек – гуманен» [14, с.381]. (А. Маслоу). Ему принадлежит мысль: «Школа должна помочь ребенку заглянуть в самого себя и определить набор ценностей, согласующийся с его неповторимой человеческой сущностью» [14, с.382].. Познавший себя человек способен жить по-человечески в изменяющемся мире. Поэтому возникает вопрос: как можно организовать познание человеком себя в процессе обучения? Мне кажется, что этот вопрос особенно важен для тех подростков, которые только входят во взрослую жизнь – это пятиклассники. Подростковый кризис у них по времени совпадает с изменяющимися условиями обучения в школе, с периодом адаптации – они переходят из младшей школы в среднее звено. Под учебной адаптацией учащегося при переходе из начальной в основную школу мы понимаем процесс взаимодействия личности пятиклассника и образовательной среды основной школы, в результате чего, устанавливается оптимальное соответствие, с одной стороны, возможностей, склонностей, интересов, знаний, умений и навыков ребенка, полученных на предыдущих этапах обучения, воспитания и развития, с другой стороны, условий образовательной системы. При этом приоритетным результатом взаимодействия мы считаем обогащение субъектного опыта ребенка, развитие его индивидуальности, его Я - образа.

В Я - образ школьника мы включаем все познавательные, эмоциональные, волевые функции ученика и одновременно его субъектное видение образа мира, самого себя и его самопонимание. Понятие «Я» используется во всех науках о человеке, в философском плане оно рассматривается как «духовный центр человеческой личности, индивидуальности, относящейся к миру и себе самой».

Чтобы лучше разобраться в этом, давайте обратимся к мыслям о себе. У каждого из нас существует определенное устойчивое представление о себе,

так называемая «Я-концепция», или образ «Я». Что она включает? Знания о своих внешних характеристиках: своей фигуре, лице, походке; знания о своем характере, способностях и возможностях, об особенностях общения с мужчинами, женщинами, начальниками, подчиненными. Но помимо знания, «Я-концепция» включает еще и отношение к себе. В младшем подростковом возрасте частично разрушается, расшатывается прежняя «Я-концепция», старое представление о себе. «Кто Я?», «Какой Я?», «Чего я хочу и могу?» - вот вопросы, на которые обычно не может ответить подросток.

Раскрывая себя другому, подросток раскрывает себя, прежде всего себе самому. Можно предположить, что самораскрытие является преддверием внутреннего диалога. Однако внутренний мир подростка очень хрупок, интимен, является для него некоторым таинством, поэтому многие исследователи отмечают существование в этом возрасте риска самораскрытия. Подростки пытаются защитить свой внутренний мир, и в особенности от взрослых. Следствием этого может стать некоторое искажение рефлексивных процессов, появление у подростка сильного чувства одиночества.

В нашей школе мы ежегодно наблюдаем за процессом адаптации пятиклассников, и из года в год были дети, которым была просто необходима помощь психолога. Педагоги и родители были обеспокоены повышенной тревожностью детей, заниженной самооценкой, конфликтностью в отношениях друг с другом. Кроме того, у многих детей были и проблемы с дисциплиной и успеваемостью, и эти дети автоматически попадали в разряд «трудных». Мы знаем, что именно в этом возрасте возрастает риск употребления ПАВ, если у ребенка нет возможности разрешить свои внутренние и внешние проблемы. Поэтому столь актуальна была потребность в ведении в школе занятий по психологии для учащихся 5 классов, когда происходит процесс адаптации к новым условиям обучения, на которых дети в общении друг с другом осознают, что каждый может быть успешен, учатся принимать себя и другого такими, какие они есть, учатся

ценить и любить друг друга, учатся навыкам эффективного взаимодействия, осознают свои чувства и чувства другого.

Это один из видов помощи пятиклассникам, который заключается в стимуляции адаптационных механизмов через обращение к внутренним ресурсам, что направлено на профилактику трудностей в обучении и отклонений в поведении учащихся.

Возрастные особенности пятиклассников

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования основном одного учителя, находясь в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в средней школе можно кидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые — мягкими, которых можно не слушаться. Ученикам может трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для его 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 учащихся произойдет временное снижение успеваемости за того, что им придется привыкать к формам и методам изучения, принятым в средней школе. Особые трудности могут возникнуть в случае, если педагоги приходят к пятиклассникам, выпустив 11-й класс, поскольку и самим учителям сложно менять методы работы.

Необходимо 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. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики (особенно в присутствии девочек или взрослых). Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых (находясь при этом в очевидно детской позиции: «не хочу, не буду»). В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учащихся будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределения дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу пятого класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением.

Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя.

Развитие в этом возрасте осуществляется столь бурно, что с трудом поддается краткому описанию. Поэтому выделим и обсудим основные линии развития подростков, связанные с прохождением ими важнейших личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

Важнейший вклад в развитие проблемы идентичности в целом и идентичности подростков внес Э. Эриксон. Поэтому данную проблему будем рассматривать в соответствии с его теорией. В качестве основополагающего он использовал понятие эго-идентичности, которое понимал как ощущение собственной целостности и тождества, наличие веры в то, что внешние обстоятельства тебе помогут, присутствие некоторого напряжения, которое заставляет человека действовать. В данном определении особо стоит отметить, что эго-идентичность предполагает доброжелательность мира по отношению к человеку и в то же время необходимость постоянного движения, развития самого человека.

Как считал Э. Эриксон, эго-идентичность развивается в течение всего жизненного пути человека, причем важнейшими этапами развития являются так называемые нормативные кризисы. Имеется в виду, что их проживание необходимо для полноценного развития эго-идентичности, каждый из них носит свой определенный вклад в ее развитие. Это вытекает из понимания процесса развития идентичности одновременно как интеграции и дифференциации различных взаимосвязанных элементов. И всякий раз, когда возникают какие либо изменения в человеке, вызванные биологическими или социальными факторами, происходит некоторое разрушение имеющейся структуры идентичности, а затем последующая интеграция, включающая появившиеся изменения.

Ключевую роль в процессе становления идентичности Э. Эриксон отводил подростковому возрасту, поскольку качественные изменения в этот

период появляются более быстро, чем в другое время. Половое созревание обуславливает телесные и эмоциональные изменения. Новые характеристики получает мышление, оно становится формально-логическим. Резко меняется социальный статус. Вследствие этого происходит частичное разрушение имеющейся с детства идентичности. Наступает период, который можно назвать кризисным. Но не стоит понимать кризис только как негативное явление.

По мнению Э. Эриксона, сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать. Это относится не только к подростковому, но и ко всем возрастным кризисам. Выбор осуществляется между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития. Характер выбора сказывается на дальнейшей жизни человека, ее успешности или неуспешности. Через кризисы и сопутствующие им выборы происходит развитие идентичности человека. Таким образом, кризис, по Э. Эриксону, обозначает конфликт противоположных тенденций, возникающий как следствие достижения определенного уровня психологической зрелости и социальных требований, предъявляемых к индивиду. Понятно, что он не является деструктивным. Наоборот, Э. Эриксон употребляет понятие «кризис» в контексте представлений о развитии, чтобы выделить не угрозу катастрофы, а момент изменения, критический период повышенной уязвимости и возросших потенций и вследствие этого — источник хорошей или плохой приспособляемости.

Современная европейская педагогика придает большое значение подростковой индивидуальности. Воспитание, при котором ребенок выступал как объект соответствующих воздействий, уходит на задний план, уступая место субъект-субъектным отношениям, где ребенок является активным и действующим началом, способным изменять себя и окружающий мир. Все чаще звучат слова о ценности индивидуальных характеристик ребенка, о необходимости развития его собственного неповторимого потенциала. Появился даже такой термин, как «лично-ориентированное

обучение», то есть обучение, опирающееся на индивидуальные особенности ребенка.

Если вернуться к подростковому кризису, то можно заключить, что в это время происходит поиск и выбор новой взрослой идентичности, новой целостности, нового отношения к себе и миру. Завершение поиска себя, формирование идентичности свидетельствует о позитивном завершении кризиса.

Подростковый возраст — это возраст поиска и обретения себя. Перед подростками встают вопросы, на которые им предстоит ответить: «Кто я?», «Откуда пришел?» и «Куда я иду?» В процессе поиска ответов на эти вопросы возникает немало трудностей. Если у подростка формируется установка, выражаемая словами: «Я не нравлюсь, я не способен, я не значу», — это способствует изменению личности в отрицательную сторону. Такой подросток становится трудным. На основе отрицательных самопредставлений строится негативное поведение. Поэтому необходимо учитывать особенности развития возраста данных детей, который является пограничным между детством и отрочеством.

Таким образом, как мы видим, в адаптационный период существует достаточное количество педагогических рисков, которые могут сформировать негативное отношение к школе, низкую мотивацию и создать неблагоприятные условия для развития социальной компетентности учащегося. В связи с этим перед школой стоит ответственная задача организовать образовательный процесс таким образом, чтобы как можно больше компенсировать психологические риски адаптационного периода и создать благоприятный мотивационный климат для развития внутреннего потенциала ребёнка. Ведь именно это становится причиной напряжения в отношениях и как следствие ведёт к снижению успеваемости, т.е. увеличиваются педагогические риски.

Этот период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Поэтому так важно,

чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам.

Цель программы :

активизация внутренних резервов младших подростков, способствующих успешному освоению нового социального опыта в период адаптации в среднем звене школы и сохранению психологического здоровья.

Задачи:

- Формировать у учащихся общее представление о психологических знаниях, об их роли и значении в жизни человека.
- Стимулировать стремление школьников к познанию самих себя, мотивации к саморазвитию, адекватному пониманию других людей.
- Формировать у учащихся положительный Я - образ, адекватную самооценку.
- Научить учащихся способам и приемам психологической саморегуляции.
- Развивать социальные и коммуникативные умения младших подростков, необходимые для эффективного взаимодействия в группе.

Общая характеристика программы

Теоретические предпосылки для построения модели данной программы были созданы в гуманистической психологии: А.Адлером, Г.Олпортом, Л.Маслоу, К.Рождерсом, В.Франклом, Э.Фроммом и др., которые трактуют человека как активного, творящего, свободного и отвечающего за свои действия субъекта. «Каждый индивид, вероятно, задает себе два вопроса: «Кто я?» и «Как я могу стать самим собой?». Быть собой – значит раскрыть единство и гармонию, которая существует в собственных чувствах и реакциях... Реальное «Я» - это что-то, что может быть спокойно открыто в собственном опыте...» [14, с.375]. Центральной идеей приверженцев гуманистической концепции личности является «человек, у которого возникает доверие к своему организму как к инструменту чувственной жизни; человек, который полагает, что локус оценки лежит внутри его; человек, который учится жить как участник текущего процесса, в котором в потоке опыта он постоянно обнаруживает свои новые качества.» [14, с.378].

При разработке данной программы учитывались следующие принципы:

Принцип личностного подхода. В центре должна выступать личность в целом со всеми ее индивидуальными особенностями. Ведущий должен принимать любого ребенка как уникального, автономного индивида, за которым признается и уважается право свободного выбора, самоопределения, право жить собственной жизнью.

Принцип комплексности. Эффективность программы в значительной степени зависит от учета различных факторов в развитии ребенка. Воздействие на ученика можно рассматривать только в комплексе психолого-педагогических действий.

Принцип деятельностного подхода. Реализация программы должна осуществляться с учетом ведущего вида деятельности ребенка.

Данная программа органически вписывается в систему работы школы, ее цель и задачи полностью соответствуют цели МОУ-СОШ № 10:

«Формирование творческой, социально-адаптированной личности, обладающей прочными современными базовыми знаниями, гражданскими и нравственными качествами».

Кроме того, основополагающим принципом построения программы развития школы является принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства; при этом приоритетными компонентами деятельности должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество. Этот принцип тоже нашел отражение в данной профилактической программе.

Предлагаемая программа рассчитана на учащихся 5 классов (10-12 лет), соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков.

Занятия могут быть реализованы в школе через урочную и факультативную деятельность. Курс рассчитан на работу с учащимися по 1 часу в неделю (40-минутный урок). Программа универсальна, она может быть рассчитана и на достаточно большую группу учащихся (целый класс), и на группу 7-10 человек.

Работа по программе должна проводиться на протяжении всего года (с сентября по май). Параллельно с проведением данной программы возможна работа по программам функционального биоуправления «Волна» и «Экватор» с отдельными учащимися, это будет повышать эффективность профилактической работы (особенно с учащимися «группы риска»).

Логическим продолжением программы «Я – это Я» могут стать профилактические занятия по программе «Все цвета, кроме черного», т.к. цели и задачи данных программ совпадают.

Полный курс рассчитан на 34 занятия, которые объединены в 6 блоков: «Тайна моего Я», «Сотвори свой мир», «Я и Ты», «Этот странный взрослый мир», «Добрыми делами славен человек», «Я меняюсь». Каждый блок имеет логическую связь с предыдущим, а каждая тема плавно переходит в следующую.

Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться для всех школьников данного возраста в качестве профилактики неблагоприятных процессов. Соответствующая информация и формы занятий сочетаются таким образом, чтобы элементарные теоретические положения учащиеся сразу могли испытать и отработать на практике. В конце каждого блока проводится урок-обобщение.

В структуре занятий можно выделить следующие этапы:

1. Приветствие - разминка, которое создает у детей психологический настрой на предстоящее занятие.
2. Выполнение упражнений, игр, арт-терапевтических методик, работа со сказкой, направленных на введение детей в тематику занятия, на поиск путей решения заявленной проблемы.
3. Обсуждение, предполагающее отреагирование упражнения на эмоциональном и рациональном уровнях.
4. Подведение итогов занятия, целью которого является рефлексия, создание комфортного климата в коллективе.

Занятия по данной программе позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолого-педагогического риска», но и с теми, кто не попадает в поле пристального внимания учителей или школьного психолога. Благодаря этому появляется возможность предложить детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными.

Если человек не захочет заняться своей душой сам, никакие психологические программы не будут эффективны. Чтобы подростки заинтересовались, занятия должны быть привлекательными. Именно поэтому структурными компонентами занятий являются разнообразные формы психологического просвещения в естественном сочетании и взаимосвязи с игрой, деятельностью, творчеством, тестами, творческими заданиями,

упражнениями по самоанализу, нравственной оценке и другими формами включения учащегося в сферу анализа и осмысления себя и своей жизни.

При проведении занятий рекомендуется использовать следующие методические приемы:

- Психологическая информация. Изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий способствует углублению самосознания, стимулирует подростка к размышлению о себе. Кроме того, такая форма подачи материала придает занятию сходство с уроком — привычной для ученика формой деятельности, а, следовательно, позволяет тревожным подросткам чувствовать себя в безопасности, воспринимать ситуацию как подконтрольную. Детям, склонным скрывать свой внутренний мир от окружающих, такая работа позволяет избегать прямых высказываний о себе, но в то же время обсуждение нередко сопровождается серьезной внутренней работой. Необходимость ведения записей в тетради позволяет улучшить дисциплину на занятии, а также дает возможность вернуться к ранее рассмотренным вопросам.
- Беседа. Подростки делятся на пары, каждой из которых нужно организовать диалог на разные темы из роли взрослых, обращаясь друг к другу по имени-отчеству. Примерные темы: «Как надо воспитывать детей», «Как быть, если ребенок не хочет учить уроки».
- Дискуссия. Этот метод позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.
- Арт-терапия. Этот метод позволяет воздействовать на ребенка посредством искусства. Благодаря этому методу расширяются возможности самопознания и самовыражения детей. Учащиеся создают продукты, объективирующие в себе чувства и переживания. Существует возможность более успешно реализовать свою способность к самостоятельному решению имеющихся психологических проблем. В

рамках занятий используется рисование карандашами и красками, работа с фольгой, с бумагой.

- Сказкотерапия. Используя метафорические ресурсы сказки, данный метод позволяет стать самими собой, построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими. Сказочная метафора в силу присущих ей особых свойств оказывается способом построения взаимопонимания между людьми. Подросток имеет возможность манипулировать сценарием, направлять ход событий в определенном направлении, а значит влиять на свое настроение, навыки самоконтроля.
- Ролевые методы. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание не обычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, то есть усиленном варианте. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с теми случаями, которые характерны для их реальной (и значимой для них) деятельности, и ставятся перед необходимостью изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.
- Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствуют углублению осознания сферы общения, обучают умению сотрудничать.
- Игры, направленные на развитие воображения. Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, либо все вместе сочиняют сказки или подбирают различные ассоциации к какому-либо слову. Невербальные игры предполагают изображение подростками по-разному «как можно интереснее» того или иного живого существа или неживого предмета, то есть несколько.
- Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по

мимике, жестам, голосу; умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

- Задания на развитие самосознания. Упражнения данной группы направлены на создание условий для изменения "образа-Я", расширения представлений о себе и своих связях с окружающим миром, на формирование положительной установки по отношению к самому себе.

Такое сочетание методических средств и приемов предполагает объединение знаний, чувств и поведения ребенка в единый процесс его приобщения к психологической культуре.

В ходе реализации программы необходимо использовать только безопасные техники и приемы, т.к. занятия являются универсальными и проводятся с широким кругом учащихся данного возраста.

Работа по данной программе не предусматривает теоретической подготовки подростков, а ориентирована на обращение к тем проблемам, причем только в недирективной форме, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей, на оказание помощи ребенку в поиске ответа на интересующие его вопросы.

Курс занятий доступен всем учащимся, игры и психологические упражнения помогают ребятам лучше узнать себя и других, добиться успехов в различных жизненных ситуациях.

Во время занятий важно создание в классе атмосферы психологического комфорта, доверия, безопасности и поддержки каждого ученика. Поэтому целесообразно предоставить учащимся возможность вырабатывать собственные правила работы на занятиях, которые необходимо соблюдать и учащимся, и ведущему.

Очень важно с первых минут в классе создать доброжелательную атмосферу, способствующую принятию индивидуальных особенностей каждого и продуктивному решению практических задач сообща.

В процессе проведения занятий ведущий должен следить за отношениями участников, стараться предупреждать ситуации, ведущие к

возникновению конфликтов, формировать дружеские взаимоотношения среди детей.

В ходе занятий необходимо учитывать и обыгрывать всевозможные отклонения от запланированного занятия и инциденты, не нарушая технической последовательности, делать эти отклонения элементами игры, дискуссии, включая в сюжет, в развитие темы, но никогда не делать их причиной замечаний или наказаний.

Перед реализацией программы в конкретной группе необходимо согласие родителей на проведение психологической работы с их детьми. Кроме того, для достижения максимального эффекта, родители должны следить за ходом занятий, оказывать помощь детям в выполнении заданий; классному руководителю необходимо уделять внимание в работе с детьми вопросам индивидуальности и взаимоотношений в классном коллективе.

Специалист, реализующий данную программу, должен иметь соответствующую квалификацию (специальное психологическое образование, владеть методами работы с группами, знать особенности подростковой психологии). Рекомендуются проведение супервизии для ведущего программы 1 раз в год.

Нормативно-правовая база

Нормативно-правовой базой данной программы являются:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка».
2. Конституция РФ.
3. Закон РФ «Об образовании».
4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» в РФ от 24.17.98г. №124-ФЗ.

В соответствии с нормативно-правовой базой в ходе реализации программы детям гарантируются права:

- сформулировать свои собственные взгляды,
- право свободно выражать эти взгляды по всем вопросам,
- право свободно выражать свое мнение, на свободу мысли,
- на сохранение своей индивидуальности,
- на развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме.

Необходимое оборудование, инструменты и материалы для реализации программы

1. Помещение для занятий.

Помещение должно быть просторным, удобным, с хорошей освещенностью, с естественным доступом воздуха. Столы и стулья должны быть расставлены таким образом, чтобы дети могли хорошо видеть друг друга и ведущего, чтобы психолог мог свободно подойти к каждому. Занятия включают в себя элементы социально-психологического тренинга, поэтому проводятся в кабинете, где участники могут свободно располагаться, передвигаться, в кабинете обязательно должно быть свободное место для того, чтобы учащиеся смогли сесть в круг.

2. Вспомогательные принадлежности:

- музыкальный центр,
- диски с музыкой,
- карандаши, фломастеры, маркеры,
- тетради,
- фольга,
- альбомные листы,
- краски, кисточки,
- ватманы,
- мяч,
- доска, мел,
- зеркало,
- плакаты, таблицы и рисунки к урокам,
- мягкие игрушки «Цветочек», «Сердечко»,
- раздаточный материал.

Ожидаемые результаты реализации программы

Большинству учащихся школы необходимо овладеть психологическим комплексом знаний на уровне самопознания, самопонимания и понимания других людей. Это необходимо для успешной самореализации в обществе.

Поэтому наряду с передачей знаний задачей школы является и подготовка детей к самостоятельной жизни, их правильная социализация.

Занятия помогут учащимся осознать свою индивидуальность, свои ценности и установить приоритеты, стать более терпимыми, гибкими, внимательными, чувствовать себя менее одинокими, научиться жить среди людей и испытывать положительные эмоции. Кроме того, ребята получат знания по вопросам психологии, которые пригодятся им в дальнейшей жизни.

В ходе занятий ребята должны научиться общаться, сохраняя хорошие отношения с другими людьми, решать конфликты, слушать и понимать других, следуя при этом собственным внутренним знаниям и желаниям. Учащимся необходимо научиться работать в коллективе, плодотворно сотрудничая с самыми разными людьми для того, чтобы добиться успехов в самых различных жизненных ситуациях.

Основа подобных занятий — это обучение учащихся жизненно важным навыкам, психосоциальной компетентности: способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром. Включение подростков в такие занятия будет способствовать не только развитию представлений о своем Я, сохранению психологического здоровья, но и повышению учебной мотивации, работоспособности, снизит риск наркомании и алкоголизации.

Таким образом, главным ожидаемым результатом данной программы является снижение количества дезадаптированных детей в 5 классах, при этом критериями хорошей социальной адаптации должны являться

позитивная «Я-концепция», устойчивая адекватная самооценка, проявление активности в вопросах самопознания, высокий уровень эмпатии в общении с людьми, владение приемами и навыками эффективного межличностного общения.

Оценка эффективности программы

Объективно проверить эффективность проведенной с учащимися работы достаточно сложно. Успешность реализации программы сможет подтвердить только дальнейшая жизнь учащегося. Я полностью солидарна с мнением М.Р.Битяновой, в соответствии с которым успешность профессиональных действий психолога «в большинстве случаев не может напрямую измеряться в каких-либо единицах реальных изменений в поведении... школьника» [1, с.292].

Есть и другие сложности при проверке эффективности: например, отсутствие в рамках одной школы «контрольной группы». Нельзя не учитывать и другие факторы, влияющие на «чистоту эксперимента» (изменение семейной ситуации школьников, особенности переходного возраста и др.).

Поэтому для оценки эффективности данной программы предполагается использовать формы текущего контроля: умение применить полученные навыки, рефлексия, структурированное наблюдение в процессе занятий.

Формами итогового контроля могут быть экспертные опросы родителей и учителей и экспресс – опросы для учащихся. Кроме того, возможно использование сравнительного анализа психодиагностических исследований учащихся по вопросам психологической готовности и адаптации к обучению в среднем звене, используя следующие методики: «Уровень мотивации» Лускановой, «Методика изучения уровня притязаний и самооценки школьника» Т.Дембо и С.Я.Рубинштейн (модификация А.М.Прихожан), «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы» (модификация А.Д.Андреевой), социометрия Дж. Морено.

Список литературы

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.:Совершенство, 1997.
2. Глухова Т.Г. Арт-терапия. – Самара: СИПКРО, 2001г.
3. Изард К.Е. Эмоции человека. – М., 1989.
4. Казанский О.А. Игры в самих себя. – М., 1994.
5. Ковалев А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1970.
6. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД, 1997.
7. Козлов Н. Формула успеха или философия жизни эффективного человека. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003.
8. Коломенский Я.Л. Человек: психология. – М: Просвещение, 1980г.
9. Микляева А. Я – подросток.– Санкт-Петербург, 2003г.
- 10.Немов Р.С.Психология. – М.: Просвещение, 1995.
- 11.Немов Р.С. Практическая психология (Познание себя. Влияние на людей). Пособие для учащихся. – М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС. 1999г.
- 12.Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.
- 13.Психология. Под ред. проф. В.А.Крутецкого. – М.: Просвещение, 1974.
- 14.Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Психология личности. Т.1. Хрестоматия. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1999.
- 15.Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998.
- 16.Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – Спб., 2000.
- 17.Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. – М., 1994.

- 18.Рогов Е.И. Психология общения. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2005.
- 19.Турусова О.В. Психология в вопросах, задачах и упражнениях. - Самара: Самарский университет, 1994.
- 20.Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х томах. – М: Генезис, 2000г.
- 21.Хухлаева О.В. тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – М.: Генезис, 2006.
- 22.Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. – М.: Интерпракс, 1995.
- 23.Я познаю мир: Детская энциклопедия: Психология. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2000

Учебный план
программы «Я – это Я»

Цель программы: активизация внутренних резервов младших подростков, способствующая успешному освоению нового социального опыта в период адаптации в среднем звене школы и сохранению психологического здоровья

Категория слушателей: учащиеся 5 классов

Срок обучения: 34 часа

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	Тема	Кол-во часов	Теоретические	Практические	Формы контроля
1	Введение	1	0,5	0,5	Рефлексия
2	Тайна моего Я	5	1,25	3,75	Рефлексия
3	Сотвори свой мир	3	1	2	Рефлексия
4	Я и Ты	7	2,75	4,25	Рефлексия
5	Этот странный взрослый мир.	5	2	3	
6	Добрыми делами славен человек.	6	2,5	3,5	
7	Я меняюсь	6	1,75	4,25	Рефлексия
8	Заключение	1	0,25	0,75	Анкетирование
	Итого	34	12	22	

**Учебно-тематический план
программы «Я – это Я»**

Цель программы: активизация внутренних резервов младших подростков, способствующая успешному освоению нового социального опыта в период адаптации в среднем звене школы и сохранению психологического здоровья

Категория слушателей: учащиеся 5 классов

Срок обучения: 34 часа

Режим занятий: 1 раз в неделю

Тема	Занятия	Кол-во часов	Теоретические	Практические	Форма контроля
<i>Введение</i>	Мир психологии	1	0,5	0,5	Рефлексия
<i>1. Тайна моего Я</i>		5	1,25	3,75	Рефлексия
	1.1. Кто такой «Я»?	2	0,5	1,5	
	1.2. Я не такой, как все!	1	0,25	0,75	
	1.3. Познай себя.	1		1	
	1.4. Урок-обобщение	1	0,5	0,5	
<i>2. Сотвори свой мир</i>		3	1	2	Рефлексия
	2.1. Мои эмоции	1	0,25	0,75	
	2.2. Чувства бывают разные	1	0,25	0,75	
	2.3. Урок-обобщение	1	0,5	0,5	
<i>3. Я и Ты</i>		7	2,75	4,25	Рефлексия
	3.1. Я и мои друзья	1	0,25	0,75	
	3.2. Одноклассник, приятель, друг	1	0,25	0,75	
	3.1. Мальчик и девочка.	1	0,5	0,5	
	3.2. Разговор взглядов.	1	0,5	0,5	
	3.3. Дружба начинается с улыбки.	1	0,5	0,5	
	3.4. Без друзей меня чуть-чуть.	1	0,25	0,75	
	3.5. Урок-обобщение	1	0,5	0,5	
			5	2	3
<i>4. Этот странный взрослый мир.</i>					
	4.1. Если бы не было взрослых.	1	0,25	0,75	

	4.2.Моя семья.	2	1	1	
	4.3. Урок мудрости.	1	0,5	0,5	
	4.4. Урок – обобщение.	1	0,25	0,75	
5.Добрыми делами славен человек.		6	2,5	3,5	Анкетирование
	5.1. Что такое доброта?	1	0,5	0,5	
	5.2. Истоки доброты.	1	0,5	0,5	
	5.3.Без добрых дел нет доброго имени.	2	1	1	
	5.4.Торопись обрадовать.	1	0,25	0,75	
	5.5. Урок – обобщение.	1	0,25	0,75	
5.Я меняюсь		6	1,75	4,25	Рефлексия
	4.1.Мое настоящее и будущее	1	0,25	0,75	
	4.2.Мои внутренние резервы	1	0,25	0,75	
	4.3.Зачем человеку меняться?	1	0,25	0,75	
	4.4.Чтобы быть понятым.	1	0,25	0,75	
	4.5.Скажи себе сам.	1	0,25	0,75	
	4.6.Урок-обобщение	1	0,5	0,5	
Заключение	В согласии с самим собой.	1	0,25	0,75	Анкетирование
Итого		34	12	22	

Учебная программа «Я – это Я»

Введение. Мир психологии (1 час)

Раздел 1. Тайна моего Я (5 часов)

Кто такой «Я»? Я не такой, как все! Познай себя. Урок-обобщение.

Раздел 2. Сотвори свой мир (3 часа)

Мои эмоции. Чувства бывают разные. Урок-обобщение.

Раздел 3. Я и Ты (7 часов)

Я и мои друзья. Одноклассник, приятель, друг. Мальчик и девочка.

Разговор взглядов. Дружба начинается с улыбки. Без друзей меня чуть-чуть. Урок-обобщение.

Раздел 4. Этот странный взрослый мир (5 часов)

Если бы не было взрослых. Моя семья. Урок мудрости. Урок – обобщение.

Раздел 5. Добрыми делами славен человек (6 часов)

Что такое доброта? Истоки доброты. Без добрых дел нет доброго имени.

Торопись обрадовать. Урок – обобщение.

Раздел 6. Я меняюсь (6 часов)

Мое настоящее и будущее. Мои внутренние резервы. Зачем человеку

меняться? Чтобы быть понятым. Скажи себе сам. Урок-обобщение.

Заключение. В согласии с самим собой (1 час)