

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №2

Н.А.Вардия

Приказ №01-27/471

от 31.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

О.Д.Гулина

Протокол заседания МС

№ 1 от 30.08.2022 г.

РАССМОТРЕНО:

Руководитель ШМО

Коваленко М.А.

Протокол заседания ШМО

№ 1 от 29.08.2022 г.

Рабочая программа
психолого-педагогических занятий по
формированию эмоциональной стабильности и
положительной самооценки у подростков
на 2022 - 2023 учебный год

Программа рассчитана на 7 часов, 1 час в неделю

Название программы: «Мы-пятиклассники»
Составитель: Мирзоева А.А., педагог-психолог

г. Радужный
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Начало учебы в 5 классе – особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям и т. п. У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5 класса.

Данная программа составлена на основе программы «Мы – пятиклассники», направлена на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении в среднем звене. Занятия позволяют оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим. В условиях перехода ребенка из начальной школы в среднее звено важно, чтобы в учениках сформировалось чувство уверенности и защищенности в изменившихся условиях. В условиях постоянно меняющихся ситуаций иногда приспособиться к новым требованиям очень сложно, и на этом этапе очень важно вовремя помочь учащемуся адаптироваться к новым обязанностям, обстановке и коллективу.

Цель - оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

Задачи:

1. Нормализовать уровень тревожности пятиклассников.
2. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
3. Развивать навыки уверенного поведения пятиклассников.

Форма занятий: выполнения упражнений в игровой форме, проведения дискуссий; соревнования, психологические тренинги и релаксации.

Данная программа рассчитана на обучающихся 5 классов и включает в себя 10 занятий, продолжительность каждого из которых 40 минут.

Ожидаемые результаты:

- приобретение навыков эффективного взаимодействия со сверстниками;
- снижение уровня тревожности;
- развитие навыков уверенного поведения.

Итоговый контроль осуществляется в виде повторной диагностики в конце курса по изучению нормализации уровня тревожности и повышению уровня учебной мотивации.

Срок реализации программы составляет 2022-2023 учебный год. Коррекционно-развивающая программа «Мы - пятиклассники» предназначена для пятиклассников. Включает в себя 7 коррекционно – развивающих занятий (1 раз в неделю)

Содержание программы:

Занятие №1. «Мы - пятиклассники»

Участники вместе с ведущим занимают места, образуя круг.

Занятие №2. «Какие мы разные»

Создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе.

Занятие №3 «Познаем себя»

Организация самопознания учащихся в процессе игровой деятельности

Занятие №4. «У нас новенький!»

Развитие навыков сотрудничества и умений соревноваться со сверстниками, правильно воспринимать и сравнивать свои достижения с успехами других.

Занятие №5. «Я и учеба»

Создание доброжелательной атмосферы в группе.

Занятие №6. «Наши эмоции»

Снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Занятие №7. «Будь внимателен! Самоорганизация»

активизация внимания подростков. Информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание программы	Планируемые результаты	Дата	
				План	Факт
1.	«Мы - пятиклассники»	Участники вместе с ведущим занимают места, образуя круг.	-знакомство участников между собой (если они не знакомы) и с ведущим; установление правил и принципов группы; -формирование доверительной атмосферы; -создание положительного эмоционального настроения для дальнейшей работы; -формирование умения координировать совместные действия;		
2.	«Какие мы разные»	Создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе.	Освоение приемов самодиагностики, самораскрытия, активности общения.		
3.	«Познаем себя»	Организация самопознания учащихся в процессе игровой деятельности	Формировать знания и представления детей о внешнем облике разных людей; Рассмотреть понятия: люди, уважение, дружба, коллектив; Формировать знания о социальных качествах (положительных отрицательных) и их значении; Развивать творческие способности; и обогащать словарный запас; Воспитывать уважение к людям, милосердие.		
4.	«У нас новенький!»	Развитие навыков сотрудничества и умений соревноваться со сверстниками, правильно воспринимать и сравнивать свои	-формирование социального доверия - развитие представлений о ценности другого человека и себя самого; - содействие в осознании каждым		

		достижения с успехами других.	ребенком своих взаимодействий с другими людьми; - обучение приемам позволяющим давать и получать обратную связь; - прояснение взаимных представлений друг о друге;		
5.	«Я и учеба»	Создание доброжелательной атмосферы в группе.	-формирование эмоционально положительной Я-концепции: Я могу, способен, значу; -формирование способностей к активному самопроявлению и самовыражению сообразно своим личностным особенностям; формирование группового коллектива.		
6.	«Наши эмоции»	Снятие психофизического напряжения, сплочение группы.	-развивать способность, определять эмоциональное состояние других людей. - развивать умения пользоваться языком жестов, мимикой, интонацией, телом для эффективной коммуникации и передачи переживших эмоций. -способствовать развитию учащихся умений анализировать собственные чувства и поведение через музыку.		
7.	«Будь внимателен! Самоорганизация»	активизация внимания подростков. Информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.	развивать мышление, внимание, наглядно-образного мышления; знакомство с существенными свойствами предметов; Информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки		

Литература

1. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. - Практикум по песочной терапии.-СПб.: «Речь», 2002.
 2. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Игры в сказкотерапии. СПб.: Речь, 2006.
 3. Кононович К.Ю. Притчи тренера или Искусство слов попадать прямо в сердце. СПб.: Речь, 2010
 4. Лебедева Л Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий – СПб.: Речь, 2003
 5. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб.: Речь, 2006
 6. Штейнхард Л. Юнгианская песочная терапия.-СПб.: Питер,2001
 7. Интернет-ресурсы. Материал из Википедии — свободной энциклопедии. Песочная терапия.
 8. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Чудеса на песке: Практикум по песочнойтерапии». СПб.: Речь, 2005.
 9. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Фролов Д. Волшебная страна внутри нас //Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. М.: Речь, 2005.
- Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира. – Ярославль, 1997 г.
- Панфилова М. А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие.– М.,