



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №9 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрено педагогическим советом  
Протокол №1 от 31.08.2022 г.



Утверждаю  
Директор школы  
Туценко З.Н.  
Приказ № 310 от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

2022-2023 учебный год

Составитель Палагина Маргарита Николаевна  
Педагог-психолог высшей квалификационной категории

г. Нижневартовск  
2022 год

## Содержание

<b>I. Целевой раздел программы.....</b>	<b>3</b>
1. Актуальность программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	5
3. Цель и задачи программы.....	9
4. Основные направления психологического сопровождения обучающихся в рамках ФГОС .....	11
5. Формы работы психологического сопровождения в рамках обновленных ФГОС .....	14
6. Структура психологического сопровождения учащихся в процессе обучения.....	17
7. Уровни внедрения системы психолого-педагогического сопровождения в рамках обновленных ФГОС .....	18
8. Ожидаемые результаты внедрения психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса в рамках ФГОС .....	19
9. Нормативные документы.....	21
<b>II. Содержательный раздел программы.....</b>	<b>23</b>
1. Психологическое сопровождение программы УУД.....	23
2. Психологическое сопровождение духовно-нравственного направления учебно - воспитательного процесса.....	26
3. Психологическое сопровождение коррекционной работы.....	29
4. Психологическое сопровождение работы с одаренными детьми.....	31
5. Психологическое сопровождение формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.....	32
<b>III. Организационный раздел программы.....</b>	<b>35</b>
<i>Приложение 1. Цикл занятий для учащихся 5-х классов «Развитие сплоченности школьного коллектива».....</i>	<i>39</i>
<i>Приложение 2. Коррекционно-развивающие занятия с пятиклассниками.</i>	

Тема: «Школьные страхи».....	55
<i>Приложение 5. Тренинг «Развитие сплоченности школьного коллектива»</i> .....	101
<i>Приложение 6. Схема психолого-педагогического мониторинга среднего звена МБОУ «СШ №9 с УИОП»</i> .....	117
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	120

## **I. Целевой раздел программы.**

### **1. Актуальность программы**

В связи с тем, что приоритетным направлением новых образовательных стандартов является реализация *развивающего* потенциала общего среднего образования, *актуальной задачей* становится обеспечение условий для развития универсальных учебных действий как собственно *психологической* составляющей фундаментального ядра образования. Изменение парадигмы педагогического образования и превращение его по существу в образование психолого-педагогическое, означает необходимость такого содержания, которое позволит осуществлять в процессе своей профессиональной деятельности обучение, ориентированное на развитие обучающихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала.

Введение нового стандарта общего образования существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место формам и видам приложения психологических знаний в содержании и организации образовательной среды школы, что делает обязательной, конкретной и измеримой деятельность педагога - психолога как полноценного участника образовательного процесса. Важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Именно поэтому на современном этапе развития системы образования возникает потребность организации психологического сопровождения внедрения ФГОС как на муниципальном уровне, так и на уровне каждого образовательного учреждения.

Поэтому и возникла необходимость разработки и применения системы психолого-педагогического сопровождения введения ФГОС ООО в среднем звене, которая с одной стороны, интегрировала бы диагностику, консультации, тренинги и другие формы психологической работы, и с другой

стороны, включала бы сопровождение всех субъектов образовательного процесса: обучающихся, родителей, педагогов. Данная система должна обеспечить формирование у школьника стремления к личностному развитию и социализации.

## **2. Пояснительная записка**

Разработка проблемы психологического сопровождения введения новых стандартов в системе общего образования отвечает новым социальным запросам, отражающим переход России от индустриального к постиндустриальному информационному обществу, основанному на знаниях и высоком инновационном потенциале. Целью образования становится общекультурное, личностное и познавательное развитие обучающихся, обеспечивающее умение учиться.

Универсализация содержания общего образования в форме выделения неизменного фундаментального ядра общего образования включает совокупность наиболее существенных идей науки и культуры, а также концепцию развития универсальных учебных действий.

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Первостепенную роль играют:

1. Личностные результаты, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;

2. Метапредметные результаты, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями; регулятивные действия, обеспечивающие организацию обучающимся своей учебной деятельности.

Познавательные универсальные действия включают общеучебные, логические, действия постановки и решения проблем; коммуникативные

действия обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнера по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Все это достигается путем сознательного, активного присвоения учащимися социального опыта. При этом знания, умения и навыки (ЗУН) рассматриваются как производные от соответствующих видов целенаправленных действий, т. е. они формируются, применяются и сохраняются в тесной связи с активными действиями самих обучающихся. Качество усвоения знаний определяется многообразием и характером видов универсальных действий.

Таким образом, мы видим, что новые образовательные результаты психологичны и требуют от команды школы не только владение способами организации процесса усвоения ребенком предметных (ЗУН), но и способами формирования универсальных учебных действий и личностных результатов. Именно поэтому так важно включение психолога в процесс проектирования и реализации мероприятий, связанных с переходом на новые стандарты.

Важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Введение нового стандарта общего образования существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место формам и видам приложения психологических знаний в содержании и организации образовательной среды школы, что делает обязательной, конкретной и измеримой деятельность школьного психолога как полноценного участника образовательного процесса.

Работа психолога, таким образом, становится значимым элементом системы управления образовательным процессом школы, поскольку результаты его деятельности предполагают оценку качества обучения в школе

по ряду обязательных критериев. Введение указанных критериев определяет весь процесс модернизации психолого-педагогической подготовки участников образовательного процесса.

В качестве критериев успешности психолого-педагогического сопровождения выделяют:

- 1) успешность деятельности обучающегося;
- 2) осуществление деятельности без значимых нарушений физического и психического здоровья;
- 3) удовлетворенность своей деятельностью, своим социальным положением;
- 4) связывание своих личных планов и интересов с этой деятельностью в перспективе.

Для успешной реализации действий, которые заложены в стандартах образования необходимо также осуществлять компетентностный подход к обучению и воспитанию, который выдвигает на первое место не информированность ученика (учителя, родителя), а способность организовывать свою работу. Смысл такого подхода в том, что ученик должен осознавать постановку самой задачи, оценивать новый опыт, контролировать эффективность собственных действий. Психологический механизм формирования компетентности существенно отличается от механизма формирования понятийного «академического» знания. Подразумевается, что ученик сам формирует понятия, необходимые для решения задачи. При таком подходе учебная деятельность периодически приобретает исследовательский или практико-преобразовательный характер.

Психологическое сопровождение внедрения ФГОС обладает мощным потенциалом, является одним из средств повышения интереса к инновационной деятельности. Способствует анализу школьной среды с точки зрения тех возможностей, которые она предоставляет для обучения и развития школьника, и тех требований, которые она предъявляет к его психологическим возможностям и уровню развития; определению



психологических критериев эффективного обучения и развития школьников, разработке и внедрению определенных мероприятий, форм и методов работы, которые рассматриваются как условия успешного обучения и развития школьников.

### **3. Цель и задачи программы.**

#### **Цели программы:**

1. Создание системы психолого-педагогического сопровождения учебного эксперимента для создания социально – психологических условий нормального личностного развития обучающихся (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте), и их социализации.
2. Обеспечение психолого-педагогического сопровождения при введении Программы развития универсальных учебных действий.
3. Создание здоровьесберегающей среды, способствующей развитию личности школьника посредством формирования условий, способствующих саморазвитию и самовыражению ребенка, использованию интерактивных методов обучения здоровью.
4. Повышение открытости, гибкости и эффективности системы для обеспечения удовлетворения изменяющихся образовательных запросов семей.

#### **Цели были конкретизированы в задачах:**

4. Организовать психологическое сопровождение педагогов, обучающихся, родителей на этапе внедрения ФГОС ООО;
5. Создать условия для развития психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) обучающихся, родителей, педагогов.
6. Обеспечить преемственность в психологическом сопровождении формирования УУД у обучающихся младшего школьного возраста и обучающихся основной школы.
7. Осуществлять сопровождение в условиях основной школы: адаптация к новым условиям обучения; поддержка в решении задач личностного и ценностно-смыслового самоопределения и саморазвития; помощь в решении проблем социализации: учебные трудности, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута; формирование жизненных навыков; формирования навыков позитивного коммуникативного

общения; профилактика нарушения эмоционально-волевой сферы; помощь в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками; профилактика девиантного поведения. Предпрофильная ориентация. Сопровождение одаренных обучающихся, детей «группы риска», обучающихся, находящихся под опекой.

**8.** Систематически отслеживать психолого-педагогический статус ребенка и динамику его психологического развития в процессе школьного обучения, подбор методов и средств оценки сформированности универсальных учебных действий.

**9.** Выявлять особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленными недостатками в их физическом и (или) психическом развитии и осуществлять индивидуально-ориентированную психолого-медико-педагогическую помощь данной категории обучающихся.

**10.** Организовать психологическое сопровождение педагогов, обучающихся, родителей на этапе внедрения ФГОС.

Целевая аудитория программы: взрослые (педагоги, родители) и обучающиеся 1-11 классов Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя школа №9 с углубленным изучением отдельных предметов».

#### **4. Основные направления психолого-педагогического сопровождения обучающихся в рамках введения ФГОС.**

##### *1. Профилактическое направление.*

Профилактика – предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Психопрофилактическая работа - обеспечение решения проблем, связанных с обучением, воспитанием, психическим здоровьем детей:

- разработка и осуществление развивающих программ для обучающихся с учетом задач каждого возрастного этапа;
- выявление психологических особенностей ребенка, которые в дальнейшем могут обусловить отклонения в интеллектуальном или личностном развитии;
- предупреждение возможных осложнений в связи с переходом обучающихся на следующую возрастную ступень.

##### *2. Диагностическое направление.*

Выявление особенностей психического развития ребенка, наиболее важных особенностей деятельности, сформированности определенных психологических новообразований, соответствия уровня развития умений, знаний, навыков, личностных и межличностных образований возрастным ориентирам и требованиям общества.

Диагностика может быть индивидуальной и групповой.

Этапы индивидуальной диагностики:

- изучение обращения к психологу, поступающего от учителей, родителей, обучающихся (определение проблемы, выбор метода исследования);
- формулировка заключения об основных характеристиках изучавшихся компонентов психического развития или формирования личности школьника (постановка психологического диагноза);

- разработка рекомендаций, программы психокоррекционной работы с обучающимися, составление долговременного плана развития способностей или других психологических образований.

3. *Консультативное направление* (помощь в решении тех проблем, с которыми к психологу обращаются учителя, обучающиеся, родители).

Индивидуальное консультирование - оказание помощи и создание условий для развития личности, способности выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучаться новому поведению.

Групповое консультирование - информирование всех участников образовательного процесса по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей с целью создания адаптивной среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию и личностную самореализацию в образовательном учреждении.

4. *Развивающее направление.*

Развивающая работа (индивидуальная и групповая) - формирование потребности в новом знании, возможности его приобретения и реализации в деятельности и общении.

5. *Коррекционное направление.*

Коррекционная работа (индивидуальная и групповая) – организация работы прежде всего с учащимися, имеющими проблемы в обучении, поведении и личностном развитии, выявленные в процессе диагностики.

Направлено на: уменьшение степени выраженности патологии, ее поведенческих последствий; предупреждение появления вторичных отклонений в развитии; обеспечение максимальной реализации реабилитационного потенциала ребенка.

6. *Просветительско-образовательное направление.*

Психологическое просвещение и образование - формирование потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся, воспитанников на

каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта. Также приобщение педагогического коллектива, обучающихся и родителей к психологической культуре.

#### *7.Профориентационное направление.*

Психолого-педагогическая поддержка делает процесс профессионального самоопределения обучающихся последовательным, осознанным и обоснованным; она направлена на самопознание, выявление истинных мотивов их выбора, реальных возможностей и образовательных потребностей. Результатом педагогического руководства профессиональным самоопределением становится готовность к выбору профессии, осмыслению, проектированию вариантов профессиональных жизненных путей.

## **5. Формы работы психологического сопровождения школы в рамках введения ФГОС .**

Решение задач психолого-педагогического сопровождения обучающихся не может быть ограничено областью непосредственного взаимодействия психолога с ребенком. Оно требует организации работы с педагогами и родителями как участниками образовательного процесса.

### *1. Работа с обучающимися*

- Профилактическая работа с учащимися с целью формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья, содействие формированию регулятивных, коммуникативных, познавательных компетентностей.

- Выявление обучающихся группы риска (методом мониторинга), сопровождение одаренных обучающихся, находящихся под опекой и организация индивидуальной или групповой коррекционно-развивающей работы.

- Проведение тренингов с учащимися по развитию коммуникативных и регулятивных компетентностей, формированию мотивации к учебному процессу.

- Консультирование обучающихся (помощь в решении проблем).

- Профориентационная работа. Большое внимание при сопровождении обучающихся к социально-профессиональному самоопределению уделяется индивидуальным консультациям по вопросам выбора профиля, с учетом возрастных особенностей обучающихся, проведение элективных курсов «Твоя профессиональная карьера», сопровождение курса «мой выбор» (8 класс), «Мир профессий» (9 классы), проведение групповых занятий по профориентации обучающихся (тренинги, деловые игры, профессиональные пробы).

- Сопровождение обучающихся в рамках подготовки и сдачи государственной итоговой аттестации.

При систематической работе достигаются цели: самореализации, самоопределения, взаимоотношения, профориентация обучающихся среднего звена.

## 2. *Работа с педагогами и другими работниками школы.*

- Профилактическая работа с учителями. Существенное место в работе с учителями отводится обучению педагогов установлению психологически грамотной, развивающей системы взаимоотношений со школьниками, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга. Учителя обучаются навыкам формирования адекватной Я-концепции, эмпатии, разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе их взаимодействия со школьниками и коллегами.

- Консультирование учителей по вопросам совершенствования учебно—воспитательного процесса (сопровождение индивидуальных образовательных траекторий).

- Проведение семинаров, практических занятий, лекций

Ожидания и достигаемые цели: просветительная работа, информация по вопросам личностного роста. Диагностический материал, создание комфортной психологической атмосферы в педагогическом коллективе. Индивидуальное проведение диагностических мероприятий. Повышение психологической компетентности и профилактика профессионального выгорания психолого-педагогических кадров

## 3. *Работа с родителями.*

- Консультирование родителей по созданию условий, обеспечивающих успешную адаптацию подростков к средней школе, посвященное психологическим особенностям того или иного вида деятельности. Оно может проводиться как в традиционной форме – групповые и индивидуальные консультации, лекции, семинары, – так и в достаточно новых для системы сопровождения формах совместных семинаров-тренингов по развитию навыков общения, сотрудничества, разрешения конфликтов, в которых принимают участие как родители, так и дети.

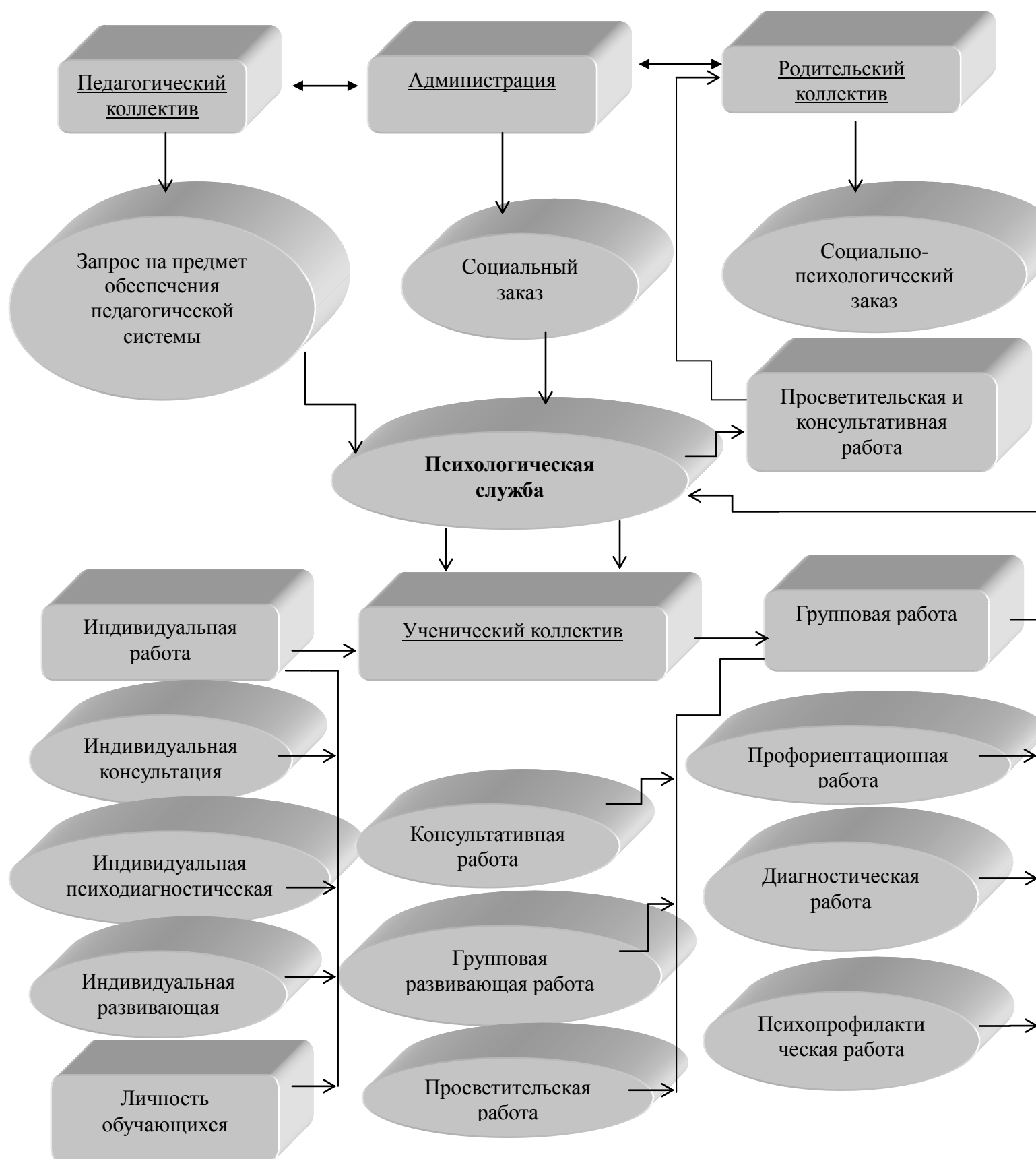


- Профилактическая работа с родителями с целью обеспечения родителей знаниями и навыками, способствующими развитию эффективного, развивающего поведения в семье в процессе взаимодействия с детьми. В результате их проведения становится возможным формирование групп лидеров из родителей, в дальнейшем активно участвующих в профилактической деятельности.

- Проведение бесед, лекций, возможность давать рекомендации родителям для успешного воспитания детей учитывая возрастные особенности.

Цель: повышения уровня психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания и обучения ребенка.

## 6. Структура психологического сопровождения обучающихся в процессе обучения.



## **7. Уровни внедрения системы психолого-педагогического сопровождения обучающихся в рамках введения ФГОС ООО.**

*Уровень класса (группы).* На данном уровне ведущую роль играют учителя и классный руководитель, обеспечивающие необходимую педагогическую поддержку ребенку в решении задач обучения, воспитания и развития. Основная цель их деятельности – развитие самостоятельности в решении проблемных ситуаций, предотвращение дезадаптации ребенка, возникновения острых проблемных ситуаций.

Для достижения данной цели классный руководитель совместно с психологом разрабатывает план развития класса и каждого ученика. Корректируется план воспитательной работы в классе на основе психологических характеристик класса и обучающихся.

*Уровень учреждения.* На данном уровне ведется педагогами-психологами, учителями-предметниками, классными руководителями, социальными педагогами, выявляющими проблемами в развитии детей и оказывающими первичную помощь в преодолении трудностей в обучении, взаимодействии с учителями, родителями, сверстниками. В рамках психолого-медико-педагогического консилиума разрабатываются план дальнейших действий, направленный на решение возникших трудностей ребенка. На данном уровне также реализуется профилактические программы, охватывающие значительные группы обучающихся, осуществляется экспертная, консультативная, просветительская работа с администрацией и учителями.

## **8. Ожидаемые результаты внедрения психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса в рамках введения ФГОС**

1. Гармоничное развитие обучающихся, способных к дальнейшему развитию своего личностного, физического, интеллектуального потенциала;

Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основных блока:

—самоопределение — сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли обучающегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности; развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;

—смыслообразование — поиск и установление личностного смысла (т. е. «значения для себя») учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов; понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремления к преодолению этого разрыва;

—морально-этическая ориентация — знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости; способность к моральной децентрации — учёту позиций, мотивов и интересов участников моральной дилеммы при её разрешении; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося указанных выше регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т. е. таких

умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ своей познавательной деятельности и управление ею. К ним относятся:

–способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

–умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;

–умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;

–способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям;

–умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

## 10. Нормативная документация.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы:

1. Конституция Российской Федерации (Извлечения)
2. Закон Российской Федерации «Об образовании»
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897
4. Приказ Минобрнауки России об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897
5. Устав МБОУ СШ № 9 с УИОП»
6. Международная конвенция «О правах ребенка» 1989 г.,
7. «Всеобщая декларацией прав человека»
8. Гражданский кодекс РФ
9. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
10. Приказ Министерства образования и науки РФ №945 от 1.03.04 и рекомендации по распределению рабочего времени педагога-психолога в общеобразовательной школе.
11. Письмо Министерства образования РФ от 27 июня 2003г. №28-51-513/16 (Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования).
12. Приказ Минобразования России от 22.10.99 №636 «о службе практической психологии в системе Министерства образования РФ».
13. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» от 1998г.

14. Постановление Министерства труда и социального развития РФ  
то 27.09.96 №1 «Об утверждении положения о профессиональной  
ориентации и психологической поддержке населения РФ».

## **II. Содержательный раздел программы.**

### **1. Психолого-педагогическое сопровождение программы УУД.**

Концепция образования дополняет традиционное содержание и обеспечивает преемственность образовательного процесса (дошкольное образование, начальная школа, средняя школа и послешкольное образование). Программа психологического сопровождения, при введении программы развития универсальных учебных действий, обеспечивает сформированность универсальных учебных действий на каждом возрастном этапе.

Универсальные учебные действия (УУД) - способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта; совокупность действий учащегося, обеспечивающих его культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

Универсальные учебные действия (УУД) делятся на четыре основные группы:

Коммуникативные УУД- обеспечивают социальную компетентность и сознательную ориентацию обучающихся на позиции других людей (прежде всего, партнера по общению или деятельности), умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Личностные действия УУД - обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. Применительно к учебной деятельности следует выделить два вида действий: 1) действие смыслообразования; 2) действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания.



Регулятивные действия УУД - обеспечивают организацию обучающимся своей учебной деятельности.

К ним относятся:

- целеполагание; - планирование; - прогнозирование; - контроль в форме сличения способа действия и его результата; - коррекция; - оценка. - волевая саморегуляция.

Познавательные УУД- включают общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем.

Основой разработки критериев и методов оценки сформированности универсальных учебных действий является диагностическая система психологического сопровождения.

*Задачи психологического сопровождения формирования универсальных учебных действий у обучающихся.*

- выявление возрастных особенностей для формирования универсальных учебных действий применительно к среднему образованию;

- выделение условий и факторов развития универсальных учебных действий в образовательном процессе и составление психолого-педагогических рекомендаций по их развитию;

- подбор методов и средств оценки сформированности универсальных учебных действий.

*Направления работы психологического сопровождения универсальных учебных действий.*

1. Консультирование учителей по вопросам совершенствования учебно - воспитательного процесса (сопровождение индивидуальных образовательных траекторий, оказание помощи педагогам в планировании урока с учетом требований ФГОС ООО).

2. Диагностика с точки зрения требуемых компетенций обучающихся по завершении определенного этапа обучения.

3. Просвещение — преодоление ложных и надуманных психологических знаний, которые бытуют как среди учителей, так и родителей.

4. Экспертная оценка образовательных и учебных программ, проектов, пособий, профессиональной деятельности специалистов.

5. Развитие и коррекция.

*Ожидаемый результат психологического сопровождения универсальных учебных действий.*

- в сфере личностных универсальных учебных действий у выпускников среднего звена будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение.

- в сфере регулятивных универсальных учебных действий выпускники овладеют всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

- в сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

- в сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

## **2. Психолого-педагогическое сопровождение духовно-нравственного направления.**

*Цель:* Создание условий по сопровождению процесса духовно-нравственного развития и воспитания подростков в образовательном пространстве.

*Задачи:*

- отразить теоретические основы духовно-нравственного развития и воспитания школьников;
- показать особенности духовно-нравственного развития и воспитания детей на разных ступенях школьного обучения;
- разработать проекты, направленные на психологическое сопровождение процесса духовно-нравственного развития и воспитания детей и подростков в образовательном пространстве.

*Направления работы:*

1. Профилактика – предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.
2. Диагностика индивидуальная и групповая - выявление наиболее важных особенностей деятельности, поведения и психического состояния школьников, которые должны быть учтены в процессе сопровождения.
3. Консультирование (индивидуальное и групповое) - оказание помощи и создание условий для развития личности, способности выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучаться новому поведению.
4. Развивающая работа (индивидуальная и групповая) - формирование потребности в новом знании, возможности его приобретения и реализации в деятельности и общении.

5. Коррекционная работа (индивидуальная и групповая) – организация работы, прежде всего с учащимися, имеющими проблемы в обучении, поведении и личностном развитии, выявленные в процессе диагностики.

6. Психологическое просвещение и образование - формирование потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся, воспитанников на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

7. Экспертиза (образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды, профессиональной деятельности специалистов образовательного учреждения).

*Ожидаемый результат:*

–ценностное отношение к Родине, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, традициям, старшему поколению;

–опыт социальной и межкультурной коммуникации;

–представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений с людьми, между поколениями, этносами, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;

–нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

–уважительное отношение к традициям и обычаям;

–неравнодушие к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;

–способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;

–заботливое отношение к младшим;

–ценностное отношение к труду и творчеству;

–первоначальные навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками и взрослыми;

–осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового;

–потребности и умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для подростка видах творческой деятельности;

–мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

### **3. Психолого-педагогическое сопровождение коррекционной работы.**

*Цель:* Создание условий для обеспечения психологической коррекции недостатков в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья и оказание помощи детям этой категории в освоении образовательной программы.

*Задачи:*

- выявить особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленные недостатками в их физическом и (или) психическом развитии.
- определить особенности организации образовательного процесса для рассматриваемой категории детей в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка, структурой нарушения развития и степенью его выраженности.
- осуществить индивидуально ориентированную психолого-педагогическую помощь детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

*Направления работы:*

#### **1. Диагностическое направление.**

Организация и обеспечение психолого-медико-педагогического обследования обучающихся ограниченными возможностями здоровья для выявления недостатков в развитии и особых образовательных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

#### **2. Консультативное направление.**

Информирование всех участников образовательного процесса по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей с целью создания адаптивной среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию и личностную самореализацию в образовательном учреждении

#### **3. Коррекционное направление.**

Уменьшить степень выраженности патологии, ее поведенческие последствия, предупредить появление вторичных отклонений в развитии, обеспечить максимальную реализацию реабилитационного потенциала ребенка.

4. Динамический контроль помогает отследить эффективность или неэффективность разработанной программы, внести корректировки в перспективные планы.

*Ожидаемый результат:*

–увеличение доли выявленных детей с ограниченными возможностями здоровья, своевременно получивших психологическую коррекционную помощь.

–увеличение доли обучающихся с ограниченными возможностями здоровья качественно освоивших образовательную программу.

–раннее выявление недостатков в развитии и особых образовательных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

–успешная адаптация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к условиям образовательной среды.

–уменьшение степени выраженности патологии, ее поведенческих последствий, предупреждение появления вторичных отклонений в развитии ребенка

#### **4. Психолого-педагогическое сопровождение работы с одаренными детьми.**

*Цель:* Создание условий для выявления, развития и поддержки видов одаренности в образовательной среде.

*Задачи:*

- осуществлять подбор диагностического комплекса для выявления вида одаренности детей с учетом возрастных особенностей.
- создать банк данных по одаренным детям.
- повышение психологической компетентности педагогов и родителей, через просветительскую деятельность, для поддержки в развитии видов одаренности у детей.

*Направления работы:*

1. Диагностика видов одаренности, выявление одаренных детей.
2. Коррекция и развитие видов одаренности, направленные на развитие личности учащегося.
3. Профилактика. Взаимодействие с педагогами и родителями с целью предотвращения отклонений в поведении, способствование социализации обучающихся

*Ожидаемый результат:*

1. Сохранение и преумножение интеллектуального и творческого потенциала обучающихся (количества обучающихся, участвующих в проектно-исследовательских деятельности, творческих конкурсах, олимпиадах);
2. Постоянное сотрудничество между педагогом – психологом, педагогами школы и родителями для эффективной работы с одаренными детьми; (использование рефлексивных листов для оценки эффективности, проведенных мероприятий, подготовка педагогов и родителей для работы с одаренными детьми);
3. формирование методического банка для ранней диагностики и сопровождения одаренных детей.



## **5. Психолого-педагогическое сопровождение формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.**

*Цель:* Создание здоровьесберегающей среды, способствующей развитию личности школьника посредством формирования условий, способствующих саморазвитию и самовыражению ребенка, использованию интерактивных методов обучения здоровью.

*Задачи:*

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным приёмам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

*Направления работы:*

1. Профилактическая работа с родителями с целью обеспечения родителей знаниями и навыками, способствующими развитию эффективного, развивающего поведения в семье в процессе взаимодействия с детьми. В

результате их проведения становится возможным формирование групп лидеров из родителей, в дальнейшем активно участвующих в профилактической деятельности.

## 2. Профилактическая работа с учителями.

Существенное место в работе с учителями отводится обучению педагогов установлению психологически грамотной, развивающей системы взаимоотношений со школьниками, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга. Учителя обучаются навыкам формирования адекватной Я-концепции, эмпатии, разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе их взаимодействия со школьниками и коллегами.

3. Профилактическая работа с учащимися с целью формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

### *Ожидаемый результат:*

- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- повышение уровня информирования о негативных социальных явлениях, факторов риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию само разрушающих форм поведения;

–наличие навыков решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения.

### **III. Организационный раздел программы.**

В данном разделе представлен перечень подпрограмм для реализации успешного вариативного психологического сопровождения (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся; формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; развитие своей экологической культуры; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одарённых детей, детей с особыми образовательными потребностями; обеспечение осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной сферы деятельности; формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников и др.) внедрения федеральных государственных образовательных стандартов в Муниципальном Бюджетном Образовательном учреждении «средней школы №9 с углубленным изучением отдельных предметов».

Перечень подпрограмм:

1. Рабочая программа «Интеллектика» (развитие мыслительных способностей)-1 класс.
2. Рабочая программа «Коррекционно-развивающие занятия по адаптации первоклассников к школе»
3. Коррекционно-развивающая программа «Снижение уровня тревожности у учащихся 5-х классов»
4. Рабочая программа «Познай себя» (основы психологических знаний) -5 классы.
5. Рабочая программа «Познай себя» (основы психологических знаний) -6 классы.
6. Рабочая программа «Познай себя» (основы психологических знаний) -7 классы.
7. Рабочая программа «Познай себя» (психология самоопределения) -8 классы

8. Рабочая программа «Психология самоопределения» - 9 классы
9. Рабочая программа «Основы психологии общения»- 10 классы.
10. Рабочая программа «Психологическая помощь при подготовке к ЕГЭ»-11 классы.
11. Адаптированная коррекционная программа психолого-педагогического сопровождения (для обучающихся с ЗПР, ТНР, НОДА).

**Цикл занятий**  
**для обучающихся пятых классов**  
**«Развитие сплоченности школьного коллектива»**

**Актуальность темы.**

Вероятно, в любом коллективе возникает вопрос, связанный с групповой сплоченностью. Сплоченность включает в себя общение, единство мнений, убеждений, традиций и т.д. Вопрос этот важен потому, что от уровня развития коллектива класса, степени его сплоченности зависит эффективность работы обучающихся класса, а также, психологический комфорт каждого ее члена.

Поскольку одно из составляющих коллективной жизни, предполагает общение, то вначале ответим на вопрос, что подразумевают под этим понятием психологи и философы.

Общение - сложный и весьма многогранный процесс. Этот процесс может выступать в одно и тоже время и как процесс взаимодействия людей, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс их взаимного переживания и взаимного понимания друг друга.

Такое определение ориентирует на системное понимание сущности общения, его многофункциональность и деятельностьную природу.

Реальность и необходимость общения определена совместной жизнедеятельностью людей. Корни общения мы находим в самой их материальной жизнедеятельности. Чтобы жить, люди вынуждены взаимодействовать. Именно в процессе общения и только через общение может проявиться сущность человека. "Отдельный человек, - писал Л. Фейербах, - как нечто обособленное, не заключает человеческой сущности в себе ни как в существе моральном, ни как в мыслящем. Человеческая сущность налицо только в общении, в единстве человека с человеком, в единстве, опирающемся лишь на реальность различия между Я и Ты".

В психологии установлено, что развитие человека, его социализация, превращение в "общественного человека" начинается с общения с близкими

ему людьми. Непосредственно-эмоциональное общение ребенка с матерью - первый вид его деятельности, в которой он выступает в качестве субъекта общения. И все дальнейшее развитие ребенка зависит от того, какое место он занимает в системе человеческих отношений, в системе общения. Развитие ребенка непосредственно зависит от того, с кем он общается, каков круг и характер его общения. Вне общения формирование личности вообще невозможно. Именно в процессе общения с другими людьми ребенок усваивает общечеловеческий опыт, накапливает знания, овладевает умениями и навыками, формирует свое сознание и самосознание, вырабатывает убеждения, идеалы и т.п. Только в процессе общения у ребенка формируются духовные потребности, нравственные и эстетические чувства, складывается его характер.

Реализация функций обучения и воспитания подрастающего поколения происходит также через общение. Субъектами педагогического общения являются учителя, школьники, родители - Взрослые и Дети.

В психологии принят тезис о взаимосвязи, единстве общения и деятельности. Он вытекает из понимания общения как реальности человеческих отношений. Любые формы общения есть специфические формы совместной деятельности людей: люди не просто "общаются" в процессе выполнения ими различных общественных функций, но они всегда общаются в некоторой деятельности, даже в процессе "недеяния". Таким образом, общается всегда деятельный человек: его деятельность неизбежно пересекается с деятельностью других людей. Но именно это пересечение деятельностей и создает определенное отношение этого деятельного человека не только к предмету своей деятельности, но и к другим людям. Факт связи общения с деятельностью констатируется психологами. Однако характер этой связи понимается по-разному. Иногда деятельность и общение рассматриваются не как параллельно существующие взаимосвязанные процессы, а как две стороны социального бытия человека, его образа жизни. В других случаях общение понимается как определенная сторона

деятельности: оно включено в любую деятельность, есть ее элемент. В то же время саму деятельность можно рассматривать как условие и основание общения.

#### *Функции общения*

Общение выполняет целый ряд функций в жизни человека:

##### *Социальные функции общения:*

- а) организация совместной деятельности
- б) управление поведением и деятельностью
- в) контроль

##### *Психологические функции общения:*

- а) функция обеспечения психологического комфорта личности
- б) удовлетворение потребности в общении
- в) функция самоутверждения

#### *Основные мотивы общения*

Прежде чем перейти к вопросу о возникновении мотивов общения, необходимо коротко остановиться на том, что такое «мотив» вообще.

Как известно, термин «мотив» толкуется разными психологами весьма неодинаково. А. Н. Леонтьев пишет об этом так: «В самом потребностном состоянии субъекта предмет, который способен удовлетворить потребность, жестко не записан. До своего первого удовлетворения потребность «не знает» своего предмета, он еще должен быть обнаружен. Только в результате такого обнаружения потребность приобретает свою предметность, а воспринимаемый (представляемый, мыслимый) предмет - свою побудительную и направляющую деятельность функцию, т. е. становится мотивом».

Таким образом, мотив деятельности совпадает с ее предметом. Следовательно, для каждого участника взаимодействия мотивом общения служит другой человек, его партнер по общению. В случае коммуникации с взрослым мотивом общения, побуждающим ребенка обратиться к взрослому, совершив инициативный акт общения, или ответить ему, совершив



реактивное действие, является сам взрослый человек. При коммуникациях со сверстником мотивом общения является другой ребенок.

Мотивы, побуждающие ребенка вступать в общение с взрослыми, связаны с тремя его главными потребностями: это:

- 1) потребность во впечатлениях,
- 2) потребность в активной деятельности и
- 3) потребность в признании и поддержке.

Общение с взрослым составляет лишь часть более широкого взаимодействия ребенка и взрослого, в основе которого лежат указанные нужды детей.

*Ведущие мотивы общения.*

Познавательные, деловые и личностные мотивы появляются в период становления коммуникативной деятельности практически одновременно. В реальной жизненной практике ребенка все три группы мотивов сосуществуют и тесно переплетаются между собой. Но в разные периоды детства их относительная роль изменяется: то одни, то другие из них занимают положение ведущих. Причем речь идет не об индивидуальных особенностях взаимоотношения разных мотивов, а об особенностях именно возрастных, типичных для большинства или для многих детей соответствующего возраста. Выдвижение на передний план определенной группы мотивов связано с изменением содержания общения, а последнее отражает особенности общей жизнедеятельности ребенка: характер его ведущей деятельности, степень самостоятельности.

Как указывают учебники по возрастной психологии, в районе 10-11 лет у школьников меняется ведущий вид деятельности. Если в начальной школе это была учеба, то теперь - общение, общение и еще раз общение. А интерес к учебе уходит на задний план. Значит, самое время помочь в развитии коммуникативных способностей, а также в организации самого общения для того, чтобы общение приносило радость.

Собственно на занятиях по сплочению коллектива и решаются эти

задачи.

Мы имеем дело с учебным (школьным коллективом), и важен аспект его деятельности: не только сплоченность, но и вектор ее направленности. Часто класс является сплоченным, но не для реализации учебных целей, а для удовлетворения самых разных внеучебных потребностей. Особенно напряженной становится ситуация тогда, когда сплоченность класса направлена против кого-то из своих членов. Поэтому необходима организация и проведение специальных мероприятий по развитию групповой сплоченности подросткового коллектива с позитивным вектором развития ее направленности.

### *Стадии развития сплоченности*

Известно, что изменение сплоченности отражает специфику групповой динамики. Сплоченность определяется как степень, с которой члены группы хотят оставаться в ней, результирующая сил, удерживающих индивида в группе.

Так, на *первой стадии* развития группы сплоченности как таковой нет, члены коллектива не знакомы или только что познакомились друг с другом. Отсутствие сплоченности отражается в том, что в группе практически нет межличностного общения, цели перед группой ставятся извне и также извне контролируется их выполнение, не возникает чувства «мы». На этой стадии в школьном коллективе при возникновении каких-то трудностей ученики обращаются за помощью не друг к другу, а к педагогу. Например, если ученик забыл ручку, он сообщает об этом учителю, педагог просит запасную ручку у кого-то из одноклассников и передает ее ученику.

На *второй стадии* в учебном коллективе появляются подгруппы, завязываются неформальные отношения между отдельными учениками. На этом этапе формируется сплоченность, но она не распространяется на группу в целом, а лишь на отдельные ее составные элементы: пары, тройки. Такие подгруппы в школьном классе часто предопределены местом жительства: дети в школу и из школы добираются вместе, обсуждают какие-то темы, завязываются дружеские отношения. На этой стадии появляется чувство «мы», но это чувство включает в себя только сформированные пары и тройки.

На *третьей стадии* в группе актуализируется борьба за лидерство. В классе появляются нормы общения, члены коллектива самостоятельно решают возникающие трудности. Развитие группы на этом этапе может быть драматичным, если не один, а несколько лидеров претендуют на власть. В этом случае класс может расколоться на «группы поддержки» лидеров, между ними чаще всего возникает конфликт. Но даже если лидер один, еще не вся группа объединяется вокруг него. Чувство «мы» включает в себя не только ближайших друзей, но и отдельные группировки.

И, наконец, на *четвертой стадии* развития группы отмечается самая высокая сплоченность, которая проявляется во взаимопомощи, высокой привлекательности группы для ее членов, развитой неформальной структуре. Цели группы интериоризованы школьниками, класс выступает как единое целое. Ученики, говоря «мы», включают в это понятие весь класс, а не отдельную подгруппу.

Таким образом, групповая динамика рассматривается как совокупность динамических процессов, которые происходят в единицу времени и знаменуют собой движение группы от стадии к стадии.

Можно выделить *основные подходы* работы с учащимися, которые позволяют сконцентрироваться на цели занятия (в соответствии с данными подходами осуществлялся подбор упражнений):

- контакт,
- коммуникация,
- кооперация.

*Контакт* позволяет сократить психологическую дистанцию между учащимися класса, а также создать доверительную атмосферу в классе. Для реализации этого подхода включены упражнения, связанные с непосредственным физическим контактом (например: «Поздороваемся», «Построимся», «Рисунок на спине» и др.), что позволяет развивать отношения внутри класса. Так называемые «отверженные» в упражнениях на отработку контакта получают возможность включаться в общегрупповой процесс.

*Коммуникация* подразумевает развитие навыков партнерского общения, а также открытое обсуждение проблем класса (организованное и контролируемое ведущим). На осуществление подхода направлены следующие упражнения: «Паровозик», «Поменяйтесь местами», «Рисунок на спине», «Пазлы» и т. д. Помимо формирования навыков партнерского общения, упражнения позволяют развивать эмпатию.

*Кооперация* позволяет ученикам получить навыки работы в команде, достижения групповых целей. Известно, что стремление к достижению общих значимых целей существенно повышает сплоченность класса. Для реализации подхода включены упражнения, направленные на групповое взаимодействие: «Кочки», «Пазлы», «Коллаж» и др., в которых класс достигает успеха только тогда, когда все работают над решением задачи. Упражнения стимулируют лидерские процессы в группе, развивают эмпатию.

Помимо перечисленных групп упражнений, в цикл занятий также включены упражнения на самопознание («Хорошие и плохие поступки», «Прекрасный сад» и подобные). Эти задания позволяют решить две задачи:

Во-первых, ребята заинтересованы в получении информации о себе, и упражнения, таким образом, сохраняют и поддерживают интерес к занятиям.

Во-вторых, включение упражнений на самопознание предполагает самораскрытие, а также получение информации об одноклассниках. «Узнавание» друг друга способствует росту сплоченности в группе за счет «открытия» в непринимаемых членах класса позитивных сторон, обнаружения общего с другими одноклассниками.

**Цель занятий:** повышение сплоченности обучающихся класса, развитие коллектива как целостного группового субъекта.

**Задачи:** развивать следующие умения у обучающихся:

- доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения друг с другом;
- эмоционально сопереживать однокласснику;
- сотрудничать и действовать сообща;
- согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;

- разрешать конфликтные ситуации;

### **Условия, количество и периодичность занятий:**

Цикл занятий рассчитан на 5 занятий с периодичностью 1 раз в неделю.

Первые три занятия по 45 минут, последние два - по 1.5 часа.

Занятия проводятся в классе.

Количество участников – весь класс.

Возраст -10-11 лет.

Каждое из занятий включает приветствие, разминку, основное упражнение, обсуждение, завершающее упражнение.

### **Занятие 1**

#### ***Самоуважение.***

##### ***1) Знакомство. Установление контакта с детьми.***

Участники подписывают бейджики. Ведущий представляется и говорит несколько слов о то, что будет происходить.

##### ***2) Правила работы в группе.***

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

Список правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего
3. Уважать мнение друг друга
4. Я - высказывание
5. Безоценочность суждений
6. Активность
7. Правило «стоп»

## 8. Конфиденциальность

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

### **3) Разминка.** Упражнение: «Поменяйтесь местами».

Цель: создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

Ученики сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

### **4) Диалог и Мини- лекция.**

Ведущий предлагает каждому участнику подумать минуту и ответить на вопрос - Что такое самоуважение? Все желающие могут высказаться. Затем ведущий подводит итог и рассказывает о том, какое значение имеет самоуважение психологического комфорта человека и от чего зависит самоуважение, о чувствах, таких, как хвастовство, которые маскируют низкую самооценку, о желании быть идеальным человеком и к чему это может привести. Затем предлагает выполнить задание.

### **5) Основное упражнение** «Хорошие и плохие поступки».

Цель: осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением.

Обучающиеся делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А 4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

### *Обсуждение*

Каждая команда представляет свою тему. Далее идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

#### ***б) Завершающее упражнение «Спасибо!»***

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ученики встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

### **Занятие 2**

#### ***«Прекрасный сад»***

##### ***1) Разминка. Упражнение «Поздороваемся»***

Цель: установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

## **2) Основное упражнение «Прекрасный сад»**

Цель: понять и ощутить себя, быть самым собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

Ученики сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

### ***Обсуждение***

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

## **3) Завершающее упражнение «Спасибо!»**

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ученики встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на



этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

### **Занятие 3**

#### ***Развитие коммуникативных способностей. Невербальное общение.***

##### ***1.) Разминка.*** Упражнение «Построимся»

Цель: демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения.

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание всем построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения обучающиеся поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения

##### ***2) Мини-лекция*** Осознание невербального языка тела.

Детям объясняют, что часто мимика, поза, жесты, физиологические реакции, манера сидеть, стоять, ходить невольно выражают внутреннее состояние, что невербальные проявления - важнейшие компоненты процесса коммуникации. Осознание собственного физического «Я» помогает лучше понять себя - идентифицировать внутреннее состояние и чувства, легче выражать в физическом действии некоторые эмоции.

Далее объясняется, что такое конгруэнтная коммуникация.

Конгруэнтность, которая подразумевает совпадение внутренних переживаний, их осознания и форм выражения (ощущения + осознание + сообщение), определяет надежность коммуникации, ее четкость и осуществление без защитных механизмов и барьеров. Конгруэнтность - предварительное условие положительного и продуктивного взаимодействия.

Чтобы получить представление о неконгруэнтной коммуникации, участникам предлагается искать несоответствия (различия), разыгрывая сцены: например, произнести слова «Хочу помочь», «Я люблю тебя» с нахмуренным лицом и сжатыми кулаками (несоответствие между вербальным выражением и «языком тела»). Затем объясняют, что неконгруэнтность может быть осознанной или нет. Например, человек в гостях весь вечер скучал, но на прощание, улыбаясь, говорит хозяйке: «Как приятно было провести у вас вечер...» Он сознательно говорит не то, что чувствует, не желая обидеть хозяйку. Другой пример, когда человек, не осознавая собственный гнев и агрессивные тенденции, говорит вежливо, но его поза и напряженная мимика не соответствуют словам. В этом случае неконгруэнтность бессознательна.

## **2) Основное упражнение «Рисунок на спине»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения

Обучающиеся делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый ученик смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Ученикам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

### *Обсуждение*

Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

### ***3) Завершающее упражнение «Спасибо!»***

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ученики встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

## **Занятие 4**

### ***Командообразование***

#### ***1.) Разминка. Упражнение «Найди и коснись»***

Цель: развивает сензитивность к окружающим, но при этом активизирует и наблюдательные и аналитические способности.

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма и т.п.

#### ***2) Основные упражнения «Пазлы»***

Цель: развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи

Класс делится произвольно на команды по 5 человек и каждому члену команды выдается по пазлу. (Ведущий заранее разрезает лист бумаги, с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и таким образом получают пазлы для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку, как можно

быстрее.

#### *Обсуждение*

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

Далее ведущий предлагает применить полученный опыт из предыдущего упражнения в следующем задании.

### **3) Упражнения «Кочки»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы;

осознание важности этих качеств для эффективной работы класса;

развивает умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграла крокодилы, и игра начинается сначала.

#### *Обсуждение*

Обсуждение в общем кругу. Ребята рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

### **4) Завершающее упражнение «Шарики»**

Цель: сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

Обучающиеся, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них,

использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

*Обсуждение.* Короткий обмен впечатлениями.

## **Занятие 5**

### ***Коллаж на тему «Дружба»***

#### ***1) Разминка.*** Упражнение «Паровозик»

Цель: развивает контакт между участниками команды, сплочение, доверие.

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма, слова «Незабудка».

#### ***2) Основное упражнение*** Коллаж «Дружба»

Цель: Выражение чувств, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды, а также осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе занятий.

Класс делится произвольно на команды по 5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажом.

#### ***Обсуждение***

После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы класса и стала своего рода талисманом класса.

#### ***3) Завершение занятия.*** Общее фото на фоне выполненных работ.

### 3. Коррекционно – развивающие занятия с пятиклассниками.

#### Тема: «Школьные страхи»

Цель занятия: *актуализация позитивного опыта, сплочение группы, развитие навыков саморегуляции, разрядка страха и изменения отношения к собственным страхам, снятия остаточного напряжения.*

Данное занятие рассчитано на обучающихся 5-х классов группы «риска».

Ход занятия

1.Упражнение «Новое, хорошее» (*цель — актуализация позитивного опыта, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы*). Дети сидят по кругу, я прошу ответить на вопрос «Что нового, что хорошего произошло у вас за последние дни?»

2.Игра «Превращение в камень», (*позволяющая развить навыки саморегуляции*). Дети могут бегать, прыгать, то есть активно двигаться. По моему сигналу они замирают, превращаясь в камень.

3.Рассказ о школьном страхе (*цель — разрядка страха*). Я предлагаю ребятам рассказать о каком-нибудь страшном случае в школе легким тоном. После упражнения производится обмен чувствами.

4.Игра «Волшебный магазинчик страхов» (*позволяет изменить отношение к собственным страхам*). Я рассказываю сказку Дмитрия Соколова «Дед, внучка и боюськи»: Однажды внучка приехала к деду на каникулы. Жили они в большом доме. Хороша внучка, да всего боится. "Боюсь я, дед, на огород ходить: там червяки в земле ковыряются!" Лазает дед по огороду, от землицы борода чернеет. "Боюсь я, дедушка, коров: у них хвост да рога мотаются". Дед и коров доит, молоком в вечеру белеет. "Ох, и огня, дед, и огня! Печка - она искрами плюется!" Вот и ужин дед кашеварит, бороду задумчиво кочергой очесывает. От такого от хозяйства добра не жди; не успевал дед всего сделать. Корову продал, лошадь продал, и от огорчения сам слег. Заболел. Ну, внучка попробовала поплакать и тихо, и в голос, да все не в

помощь. Решила она тогда в город на базар сходить, купить лекарств и еды. Денег у нее, правда, не было, но она решила: "Продам чего-нибудь". И вот, хоть и было ей страшно, на базар далекий она с утречка и отправилась. Деда ведь своего все же любила! На базаре - толчея, гомон; она стала в сторонке, чистый плат расстелила. А что же дальше? Подходит народ: на сем месте что продается? Мнется бедная внучка, не знает, что и сказать. Тянет кого-то за рукав: "Дядь, а что продавать здесь можно, чтоб подороже?" Он спрашивает: "А что у тебя есть?" - "Да ничего нет". "А что умеешь делать?" Тут она заплакала: "Да ничего не умею, я всего боюсь!" "Хм, - говорит дядька, - так ты боюськи и продавай". "А возьмут?" - не верит дивчина. "А ты попробуй". И вдруг как закричал дядька: "Эй, народ! Товар исключительного назначения! Подходи за боюськами!". Народ стал остороженько подходить, интересоваться: что за товар такой? Дядька говорит: боюськи на любой вкус. Для жен, детей, крупного и малого рогатого скота. А девчонка говорит: "И курей с петухами". "Что для курей?" - подлезает бабка. "А вот бегают твои куры далеко от дома?" - спрашивает посредник. "Ох, бегают, проклятые", - соглашается бабка. "А ты купи для них боюську дальнего пространства. Есть у нас такая?" - спрашивает у девчонки. "Еще как, - солидно говорит она. - Вам на целый птичий двор?" - "Уж, пожалуйста", - говорит бабка. Вот торговля завертелась не на шутку! Купили боязнь огорода для гусей и коз, купили боюськи темноты для крыс и тараканов, ну все раскупили на корню! Один оригинал купил боязнь рек и моря, чтобы палить в облака и тучки: хотел, чтобы они проливались только над сухой землей. И только для малых ребятшек ни одной боюськи не продали, ни мамкам, ни нянькам. Вот как! На вырученные деньги купила внучка лекарства и еду, и для того дядьки, который ей помог, праздничную рубашку, и для себя леденец. Целый день провела на базаре. Только к вечеру вернулась домой. Там дед ее встретил, своим глазам не поверил. От радости он и без лекарств выздоровел. И потекла их жизнь весело и бойко, и работали они теперь вместе, и на ярмарку вместе ездили.

Предлагаю детям представить, что они приходят в волшебный магазинчик, где могут выгодно продать свои страхи, обосновав их «полезность». Я исполняю роль продавца. В конце игры ребята делятся своими впечатлениями.

*5.Релаксация «Черепашка» (для снятия остаточного напряжения).* Всем ребятам предлагаю поудобнее сесть на стулья и расслабиться. Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу, же втягивает голову и конечности в панцирь. А теперь как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу. Некоторое время посидите в такой позе. Но вот опасность миновала, и черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком.

*6.Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»



**Программа психолого-педагогического сопровождения  
«Познай себя»  
для обучающихся 5-7 классов.**

Введение нового стандарта общего образования существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место формам и видам приложения психологических знаний в содержании и организации образовательной среды школы, что делает обязательной, конкретной и измеримой деятельность педагога - психолога как полноценного участника образовательного процесса. Важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье учащихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Именно поэтому на современном этапе развития системы образования возникает потребность организации психологического сопровождения внедрения ФГОС как на муниципальном уровне, так и на уровне каждого образовательного учреждения.

Поэтому и возникла необходимость разработки и применения системы психолого-педагогического сопровождения введения ФГОС ООО в среднем звене, которая с одной стороны, интегрировала бы диагностику, консультации, тренинги и другие формы психологической работы, и с другой стороны, включала бы сопровождение всех субъектов образовательного процесса: обучающихся, родителей, педагогов. Данная система должна обеспечить формирование у школьника стремления к личностному развитию и социализации.

Отметим, что школьное психологическое образование должно предусматривать не только психологическую грамотность своих выпускников, но и развитие их психологической культуры, которой сегодня так недостает нашему обществу.

Школьные годы являются сенситивным периодом для приобщения человека к культуре. Поэтому вновь актуальную проблему воспитания детей и школьников целесообразно рассматривать в контексте развития их психологической культуры как важной составляющей общей культуры человека.

Познание ребенком мира и себя должно проходить в школе сквозь призму духовных ценностей, главные из которых – уважение людей и себя как человека. Основу формирования духовных ценностей составляют психологические знания ребенка о самом себе как представителей рода человеческого, обладающий всеми данными для развития, несущем в себе потенциал творчества и нравственности и отвечающем за реализацию или не реализацию этого потенциала наряду с теми взрослыми, которые помогают ему войти в культуру современного общества.

Разработка проблемы психологического сопровождения введения новых стандартов в системе общего образования отвечает новым социальным запросам, отражающим переход России от индустриального к постиндустриальному информационному обществу, основанному на знаниях и высоком инновационном потенциале. Целью образования становится общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, обеспечивающее такую ключевую компетенцию, как умение учиться.

Гуманизация школьного образования предполагает в первую очередь обращенность к личности ребенка, ее всестороннее развитие, создание благоприятных условий для раскрытия способностей учащихся.

В связи с этим комплексная психолого-педагогическая задача школьного обучения состоит в том, чтобы не только обеспечить усвоение совокупности конкретных знаний по школьным дисциплинам, но и сформировать у учащихся представления об обобщенных приемах и способах выполнения различных умственных действий, что, в свою очередь, обеспечит лучшее усвоение конкретного предметно-учебного содержания. Это и есть, с одной стороны, механизм умственного развития, а с другой стороны - это

путь формирования психологической основы обучения, обладающей внутренним потенциалом развития, который позволит в будущем осуществляться не только саморазвитию и саморегуляции личности, но и эффективному самостоятельному приобретению знаний.

Особенностью данной программы является направленность не только на формирование когнитивных знаний, но и на анализ и синтез полученного учебного материала. Другой важной стороной психологического развития учащихся является закладывание эмоционально-личностного отношения к получаемым метазнаниям: стремление доказывать свою точку зрения, критически осмысливать свой ответ и мнения своих одноклассников, положительно-эмоционально относиться к изучаемому материалу и к учению в целом, формирование адекватной самооценки, что является необходимым для становления мировоззрения условием формирования направленности личности учащихся.

Данная программа психологического развития приводит к улучшению познавательной (степень расчлененности восприятия, сформированность мыслительных операций сравнения, содержательного анализа, установления закономерностей, внутреннего плана действия, вербально-смыслового анализа, рассуждающего мышления) и когнитивно-личностной сферы учащихся (формирование положительного отношения к школе и учению, нарастание уверенности в себе, повышение уровня развития эмоционально-волевой сферы, стремление отстаивать свое мнение, формирование адекватной самооценки, повышение интереса ко всем школьным урокам, исчезновение боязни отвечать на уроках, рост школьной успеваемости).

Программа призвана приобщить обучающихся к вопросам самопознания. С опорой на психологию и этику изучаются возможности, потребности, способности и интересы человека.

Как известно, важнейшим содержанием психического развития пятиклассников становится развитие самосознания, у детей возникает интерес к своей собственной личности, к выявлению своих возможностей и

их оценке. Для обучающихся шестого класса более активную роль в развитии доверия к окружающим людям, на анализе мотивов общения, межличностных отношений. Дети начинают знакомство с проблемами социальной психологией.

В развитии познания подростком окружающей действительности наступает период, когда объектом относительно глубокого изучения становится человек, его внутренний мир. Его волнуют вопросы: «Кто я?», «Каков я?», «Кем я буду?» и т.п. Интерес к себе, собственной психической жизни и к качествам своей личности рождает потребность сравнивать себя с другими, оценивать себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях.

Память, способности, воображение, внушаемость и многое другое для учащегося остаются тайной «за семью печатями». Отсюда и возможные ошибки в самооценке, поведении, общении, в выборе жизненного пути.

### ***Цель программы.***

Психолого-педагогическое сопровождение внеурочной деятельности учащихся с введением ФГОС ООО для создания здоровьесберегающей среды, социально – психологических условий развития личности учащихся и их успешного обучения.

### ***Задачи программы:***

1. Систематически отслеживать психолого-педагогический статус ребенка и динамику его психологического развития в процессе школьного обучения.
2. Помочь взрослеющему человеку в стремлении познать себя, понять себя - достаточно полно и правильно.
3. Формировать навыки самосовершенствования, самосознания и самоконтроля.
4. Формирование нравственных личностных качеств.
5. Способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся, формирования навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.

6. Создание условий для снижения тревожности.

7. Выявление возрастных особенностей для формирования универсальных учебных действий применительно к среднему образованию;

Настоящая программа рассчитана на год обучения детей 10 – 12 лет.

Программа рассчитана на 35 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия 1 академический час. Группа состоит из 12-15 человек.

При организации деятельности с обучающимися используются следующие **формы работы:** групповые и индивидуальные занятия, психолого-педагогические тренинги, тестирование, анализ воспитывающих ситуаций, решение психологических и этических задач. Ведется специальная тетрадь с творческими заданиями, вырезки из газет и журналов, материалы анкет и тестов.

Для успешного осуществления занятий необходимы следующие условия: репродукции, литература, тесты, опросники, магнитофон и записи для проведения занятий по релаксации.

## Планируемые результаты освоения программы

- Своевременная профилактика и эффективное решение проблем, возникающих в обучении, общении и психическом состоянии школьников по результатам отслеживания динамики психологического развития детей.
- Совершенствование системы психолого-педагогической поддержки пятиклассников в период адаптации при переходе в среднее звено, позволяющей им приспособиться к новым школьным требованиям, развиваться и совершенствоваться в различных сферах деятельности.
- Создание специальных социально-психологических условий, позволяющих осуществлять развивающую работу с детьми, испытывающими проблемы в психологическом развитии и обучении с учетом специфики возрастного психофизического развития обучающихся.
- Умение обучающихся организовать свою деятельность по самопознанию, саморазвитию и самоопределению, позволяющую успешно социализироваться большинству выпускников основной школы.
- Оказание психолого-педагогической поддержки всех участников образовательного процесса путем обеспечения вариативности направлений и форм, а также диверсификации уровней психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

«Познай себя» (основы психологических знаний).

1. Гармоничное развитие учащихся, способных к дальнейшему развитию своего личностного, физического, интеллектуального потенциала. Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основных блока:

самоопределение — сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли

обучающегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности; развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;

- смыслообразование — поиск и установление личностного смысла (т. е. «значения для себя») учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов; понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремления к преодолению этого разрыва;

- морально-этическая ориентация — знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости; способность к моральной децентрации — учёту позиций, мотивов и интересов участников моральной дилеммы при её разрешении; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося указанных выше регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ своей познавательной деятельности и управление ею. К ним относятся: способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении; умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;

умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;

способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям;

умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

2. Успешная адаптация учащихся в учебно-воспитательном процессе;

Успешная адаптация и социализация выпускников школы;

Создание мониторинга психологического статуса школьника.

Создание системы психологического сопровождения по организации психологически безопасной образовательной среды.



## **Содержание курса «Познай себя» (основы психологических знаний) 5 класс.**

### **I раздел: «Кто я и мои друзья» (введение в психологию).**

#### **1. Открой самого себя (ярмарка достоинств) - 2 часа.**

Знакомство с причинами, которые заставляют человека обращаться к самопознанию.

Приемы самопознания. Проведение рефлексии в отношении самого себя. Составить свой комплексный психологический портрет, используя средства информационных технологий. Дать обратную связь. Разработать программу саморазвития в отношении самого себя.

#### **2. Зачем надо знать себя (методика Дембо\_ - Рубинштейн) – 2 часа.**

Систематизировать и обобщить знания о самих себе. Учащиеся должны научиться представлять систематизированные знания о себе в виде презентации, выполненной средствами Microsoft Power Point, отражать обобщенный материал в виде истории, сказки, метафоры. Методика Дембо\_ - Рубинштейн.

#### **3. Что такое жизнь и как она возникла? – 1 час.**

Знания о существующих гипотезах возникновения жизни. Взращивание и преобразование духовного опыта учащихся посредством создания особого, насыщенного ценностями и смыслами воспитательного пространства: опыта рефлексии и совместной рефлексии, опыта понимания себя и других, опыта проблематизации (определения воспитанником актуальных для него проблем бытия), опыта сотрудничества в определении и решении данных проблем.

#### **4. Адаптационное занятие «Планета моего класса» - 3 часа.**

Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе.

#### **5. Страхи, часть нашего Я (методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса) – 2 часа.**

Формирование представления о том, что такое страх, о плюсах и

минусах страхов. Овладение приемами коррекции страхов и умение применять их на практике. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

**6. Групповое занятие, тема: «Школьные страхи» (снижение уровня тревожности учащихся) -2 часа.**

Обучение способам осознания и отреагирования эмоций, навыкам расслабления, снятие телесных зажимов. Способствовать повышению самооценки.

**7. Групповое занятие, тема: «Агрессивность» (снижение уровня тревожности учащихся). – 1 час.**

Актуализация позитивного опыта. Упражнения для разрядки агрессивных эмоций.

**8. Групповое занятие, тема: «Принятие себя» (снижение уровня тревожности учащихся) – 1 час.**

Повышение поддержки от окружающих, повышение самооценки.

**II раздел: «Самые оригинальные» (творчество).**

**1. Психология творчества (творческое отношение к действительности) – 1 час.**

**2. «Мы фантазируем» (элементы арттерапии) – 1 час.**

**3. Креативность (диагностика) – 2 часа.**

**III раздел: «какой я умный» (развитие познавательных способностей).**

**1. Развиваем память (методика «Заучивание 10 слов») – 1 час.**

Общее представление о памяти. Основные процессы памяти.

Диагностическая процедура: методика «10 слов».

**2. Интеллект ( Тест Амтхауэра) – 2 часа.**

Психологическая характеристика интеллектуальной деятельности. Притча «Сообразительны и глупый ученик». Тест Амтхауэра.

**3. Способности, как они проявляются – 1 час.**

Понятие способности. Задатки, способности и деятельность. Как развиваются способности.

#### **4. Мыслительные способности (методика «Исключение слов») – 1 час.**

Понятие мышление. Роль образов в процессе переработки информации. Методика «Кубики» Амтхауэра.

#### **5. Что такое общение? – 1 час.**

Расширить у учащихся понятие «Общение». Показать роль общения в жизни людей. Показать зависимость успехов человека, его настроения от соблюдения им установленных в обществе правил общения и человеческого поведения.

#### **6. Язык жестов. Можно ли общаться без слов?- 1 час.**

Понятие невербальные средства общения. Показать с помощью различных ситуаций, что невербальные средства общения позволяют точнее передать содержание высказывания. Помочь учащимся преодолеть замкнутость, скованность (развитие двигательного раскрепощения).

#### **7. Характер. Как проявляются черты характера. Характер и успехи в школе. – 1 час**

**Что такое характер? Как проявляются черты характера. Черты характера и способности.**

#### **8. Темперамент (опросник Г. Айзенка для определения типа темперамента) – 2 часа.**

**Темперамент и характер. Психологические характеристики темпераментов. Что такое темперамент? Опросник Г. Айзенка для определения типа темперамента.**

#### **9. Воображение – 1 час.**

Понятие воображение. Виды воображения.

#### **10. Сосредоточенность и внимание – 1 час.**

Что такое внимание. Виды внимания. Развитие внимания в детском возрасте. Методика Мюнстерберга (и ее модификации).

#### **11. Восприятие и его свойства – 1 час.**

Понятие термина восприятие. Способы восприятия.

## **12. Ощущение – 1 час.**

Что такое ощущение. Виды ощущений. Развитие ощущений.

## **IV раздел: Повышение самопознания, самостоятельности, саморазвития.**

### Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Содержание курса «Познай себя» (основы психологических знаний) 5 класс	Количество часов
<b>I.</b>	<b>«Кто я и мои друзья» (введение в психологию).</b>	
1.	Открой самого себя (ярмарка достоинств)	2
2.	Зачем надо знать себя (методика Дембо - Рубинштейн).	2
3.	Что такое жизнь и как она возникла?	1
4.	Адаптационное занятие «Планета моего класса»	3
5.	Страхи, часть нашего Я (методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса)	2
6.	Групповое занятие, тема: «Школьные страхи» (снижение уровня тревожности учащихся).	2
7.	Групповое занятие, тема: «Агрессивность» (снижение уровня тревожности учащихся).	1
8.	Групповое занятие, тема: «Принятие себя» (снижение уровня тревожности учащихся).	1
<b>II.</b>	<b>«Самые оригинальные» (творчество)</b>	
1.	Психология творчества (творческое отношение к действительности)	1
2.	Креативность (диагностика)	1
3	«Мы фантазируем» (элементы арттерапии)	2
<b>III.</b>	<b>«Какой я умный» (развитие познавательных способностей)</b>	
1.	Развиваем память (методика «Заучивание 10 слов»)	1
2	Интеллект (Тест Амтхауэра)	2
3	Способности, как они проявляются.	1
4	Мыслительные способности (методика «Исключение слов»).	1
5	Что такое общение?	1
6	Язык жестов. Можно ли общаться без слов?	1
7	Характер. Как проявляются черты характера. Характер и успехи в школе.	1
8	Темперамент (опросник Г. Айзенка для определения типа темперамента)	2
9	Воображение	1
11	Сосредоточенность и внимание.	1
12	Восприятие и его свойства.	1
13	Ощущение	1
<b>IV.</b>	<b>Повышение самопознания, самостоятельности, саморазвития.</b>	
	Подготовка и защита творческих проектов	3
		35

## **Содержание программы 6 класс.**

### **I раздел: Знакомство с психологией общения**

**(общение, отношение, восприятие и понимание людьми друг друга).**

#### **1. Введение – 1 час.**

Я и другой человек. Что такое общение (повторение). Общение и отношение между людьми.

#### **2. Как складываются впечатление о другом человеке – 3 часа.**

Что такое внешний вид человека. Лицо человека. О чем говорят жесты. Что можно узнать по походке и осанке. Речь говорит сама за себя. Одежда и прическа.

#### **3. Как люди воспринимают друг друга – 3 часа.**

Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну. Расстояние и восприятие. Время и восприятие. Отношение к человеку и восприятие. Что такое установка. Прошлый опыт и восприятие другого человека.

#### **4. Особенности восприятия человека детьми и взрослыми – 2 часа.**

Как воспринимают человека дошкольники. Каким видят человека школьники. Восприятие человека взрослыми людьми. Влияние профессии человека на восприятие им других людей. Как люди воспринимают меня самого.

#### **5. Впечатление, которое мы производим – 3 часа.**

Эффект первого впечатления. Упражнения «Как произвести впечатление» (работа в парах), «Я новенький в вашем классе», «Впечатление о...»(индивидуальная работа)

#### **6. Как общаются разные люди – 4 часа.**

Что такое потребность в общение. Психологические особенности человека в общение. Навык, манера и стиль общения. Пространство и время общения. Слушать и слышать. Подстройка в общении.

#### **7. Виды общения – 2 часа.**

Непосредственное общение, Особые виды общения. Что значит уметь общаться.

#### **8. Жесты и позы – 2 часа.**

Жесты в жизни человека. Жесты, отражающие состояние человека. Упражнения «На что это похоже?», «Фотография на память», «Зеркало».

**9. Общение и отношения – 4 часа.**

Что такое межличностные отношения. Личные и деловые отношения. Как возникает симпатия. Товарищество и дружба. Любовь.

**10. Общение и понимание людьми друг друга – 3 часа.**

Психические процессы и понимание. Стереотипы понимания. Эталоны понимания. Понимание чувств другого человека.

**11. Особенности понимание человека детьми и взрослыми – 2 часа.**

Понимание человека детьми и подростками. Понимание человека школьниками. Понимание человека взрослыми людьми. Влияние профессии на понимание человека человеком.

**12. Я живу среди людей – 3 часа.**

Что значит быть культурным человеком. Мы – пассажиры. Мы – зрители. Мы – путешественники. Как мы выглядим в этих различных ролях.

**II раздел: Повышение самопознания, самостоятельности, саморазвития.**

**1. Подготовка и защита творческих проектов – 3 часа.**

### Тематическое планирование 6 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание курса «Познай себя» (основы психологических знаний) 6 класс</b>	<b>Количество часов</b>
<b>I</b>	<b>Знакомство с психологией общения (общение, отношение, восприятие и понимание людьми друг друга)</b>	
1.	Введение	1
2.	Как складывается впечатление о другом человеке	3
3.	Как люди воспринимают друг друга	3
4.	Особенности восприятия человека детьми и взрослыми	2
5.	Впечатление, которое мы производим	3
6.	Как общаются разные люди	4
7.	Виды общения	2
8.	Жесты и позы	2
9.	Общение и отношения	4
10.	Общение и понимание людьми друг друга	3
11.	Особенности понимания человека детьми и взрослыми	2
12.	Я живу среди людей	3
<b>II.</b>	<b>Повышение самопознания, самостоятельности, саморазвития.</b>	
	Подготовка и защита творческих проектов	3
		35



## **Содержание программы 7 класс**

### **I. Осознания своего «Я» .**

#### **1. Познания себя глазами одноклассников. Развитие тренинговых правил общения – 1 час.**

Создание атмосферы доброжелательности, доверия, принятия других. Доброжелательные «Я-высказывания» о другом.

#### **2. Развитие чувства внутренней устойчивости. Осознание сильных сторон своей личности. Обучение тренинговому стилю общения – 1 час.**

#### **3. Осознание своих чувств и их адекватное проявление как необходимое условие здоровья и успеха – 1 час.**

В дискуссионной форме, обсуждение положительных и отрицательных эмоций и чувств. Психосоматические заболевания. Игра «Суд над страхом» (Г. А. Цукермана) упражнение «Скульптор и глина» В конце занятия участники приходят к тому, что человек, как хозяин своих чувств, может предотвратить и предусмотреть отрицательные последствия своих эмоций.

#### **4. Как управлять эмоциями? Умение контролировать свои эмоции как неотъемлемое качество счастливого человека. Способы выражения эмоций – 1 час.**

Подросткам предлагается три ситуации для проигрывания (Г. А. Цукермана):

1. «Друг взял книгу на три дня. Она мне нужна, чтобы написать сочинение. Прошло больше трех дней, а книги нет. Я звоню другу и говорю.....»

2. «Я обещал (а) маме быть после уроков дома или позвонить, если я задержусь. Но забыл (а), так как был (а) с друзьями и не заметил(а), как пролетело несколько часов. Я возвращаюсь домой, мама открывает дверь и говорит..,»

3. «Задание надо было сделать к понедельнику. В понедельник сказали, что крайний срок — в среду. В среду учитель спрашивает: «Где твое задание?». Я честно признаюсь; «Забыл (а)», опускаю глаза и жду, что будет дальше. Учитель говорит...»

## **II. Мы живём среди людей.**

### **1. Права и обязанности подростков во взаимодействии с взрослыми.**

**Что должен и не должен подросток в общении с взрослыми – 1 час.**

Игра «Книжный шкаф» (Г. А. Цукермана).

### **2. Родителей не выбирают: их любят – 1 час.**

Занятие начинается со сбора «копилки слов» (по кругу с мячом). Участникам предлагается завершить фразу от лица взрослого «Ты должен...». Упражнение «Фильм о моей жизни».

### **3. Дружба. Портрет идеального друга – 1 час.**

Подростки в течение 7-10 минут пишут все, что они хотят сказать о дружбе (что это такое, чем она отличается от приятельских отношений, зачем нужна дружба вообще и им в частности). Потом происходит обсуждение, в ходе которого делаются выводы. Проводятся игры на согласования (Г. А. Цукермана):

- «Путаница» (энергетик, повышающий тонус группы, и на сплочение группы);
- «Строим автомобиль» (вариант: «Идеальное жильё»).

### **4. Как заводить друзей? Что мешает дружить? А что помогает? Как сохранить дружбу? – 1 час.**

Подростки обсуждают пословицу «Для того чтобы иметь друзей, надо уметь самому быть другом». Делается вывод: друзья сами не заводятся - сохранить дружбу огромный труд. Проводится обсуждение подростковых нескольких высказываний. Учащиеся делятся своими идеями по поводу того, как находить друзей.

## **5. Типичные трудности в общении и способы их разрешения. Можно ли дружить со сверстниками противоположного пола – 1 час.**

Беседа. Подросткам предлагается ролевое проигрывание ситуаций (роль мальчика исполняет девочка, а роль девочки — мальчик). Дискуссия на тему «Может ли девочка первой признаться мальчику в любви?».

## **6. Влюбленность — это прекрасное чувство. Любовь, и как я ее понимаю – 1 час.**

Занятие начинается с беседы на тему:

- «Влюбленность и любовь. В чем разница?»;
- «Хорошо это или плохо?»;
- «В каком возрасте можно любить? Влюбляться?»;
- «Когда это помогает, а когда мешает?»;
- «В кого можно влюбиться (певцы, артисты, старшеклассники, соседи и т. д.)?»

Подросткам предлагают представить себя психологами и просят разобраться в ситуациях:

## **7. Твои чувства и твои друзья – 1 час.**

Подросткам предлагается послушать письмо восьмиклассницы. Проводится беседа на темы:

- «Как, по-вашему, надо было поступить девочке?».
- Придумайте другое окончание этой истории.

Учащиеся делятся на две команды, одна из которых составляет портрет мальчика, который обычно нравится девочкам (красивый, веселый, развязный и т. п.), другая команда — портрет девочки, которая обычно нравится мальчикам (одевается модно, не томная, не ветреная и т. п.).

## **III. Человек в группе и в коллективе.**

### **1. Психология группы – 1 час.**

Введение понятий социальная группа, условные и реальные группы, референтные группы.

### **2. Формальные и неформальные группы – 1 час.**

Введение понятий. Обсуждение устава школы.

**3. Соотношение социальных групп в обществе – 1 час.**

Составление схемы соотношения социальных групп в обществе. Упражнение «Я в группе» (обозначение вхождения в различные группы, анализ).

**4. Как люди влияют друг на друга в группах – 1 час.**

Введение понятий: убеждение, внушение, подражание, психическое заражение.

**5. Что такое малая группа – 1 час.**

Введение понятий: малая социальная группа, деловые отношения, личные отношения. Задание: составить схему формальной структуры трудового коллектива школы.

**6. Группа и коллектив – 1 час.**

Знакомство с этапами развития коллектива по А.Н. Лутошкину («песочная россыпь», «мягкая глина», «мерцающий маяк», «алый парус», «горящий факел»). Эссе на тему «я и мой класс».

**7. Положение человека в группе и в коллективе – 1 час.**

Статусы человека в группе. Упражнение «Звездное небо нашего класса».

**8. Социальные роли – 1 час.**

Анализ межличностного общения в рассказе А.П.Чехова «Толстый и тонкий».

**9. Психологический климат в группе и в коллективе-1 час.**

Введение понятий. Притча «Пророк и длинные ложки», анализ.

**10. Как влияет на нас и нашу деятельность присутствие других людей - 1 час.**

**11. Как группа принимает решение – 1 час.**

Рассмотрение особенностей групповых решений «сдвиг к риску», «групповая дискуссия», «мозговой штурм».

**12. Влияние большинства в группе. Что может меньшинство? – 1 час.**

Введение понятия конформизм. Иллюстрация проявления конформизма

через сказку Х.К.Андерсена «Новое платье короля». Исследования С.Аша – экспериментальное изучение конформизма. Анализ исторических фактов (меньшинство противостояло большинству, что способствовало или препятствовало победе меньшинства).

### **13. Большая социальная группа – 1 час.**

Введение понятий больших групп, толпа. Анализ исторических фактов сбора больших кратковременных социальных групп.

### **14. Молодежные объединения – 1 час.**

Формальные и неформальные группы. Молодежные группы «образа жизни». Группы по интересам и увлечениям.

### **15. Как воздействуют и какую роль играют средства массовой информации на аудиторию- 1 час.**

Общение с помощью СМИ. Кому доверяет аудитория. Положительное и отрицательное влияние СМИ.

### **16. Пользователи интернета как большая группа -1 час.**

Подразделение пользователей интернета на подгруппы (профессионалы, хакеры, блогеры, сетевые игроки, пользователи). Формы общения в интернете (переписка по электронной почте-«e-mail» , форумы, чаты, обмен мгновенными сообщениями-ICQ, ролевые социальные игры, блоги). Эссе на тему «Я – человек XXI века».

### **17. Пользователи мобильных телефонов как большая социальная группа- 1 час.**

Эссе на тему «Я – человек XXI века».

### **18. Реклама как способ воздействия на людей-1 час.**

Что нас интересует. Почему мы верим рекламе, что привлекает внимание к рекламе. Как создается реклама. Обсуждение рекламных роликов, которые нравятся или неприятны.

## **IV. Конфликты и их разрешения.**

### **1. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице – 1 час.**

Занятие начинается с беседы о конфликте. Затем группа делится на три подгруппы, каждая из которых собирает «копилку конфликтов дома, на улице, в школе». «Копилка» обсуждается. После этого подростки выполняют рисунок на тему «Мишу обидели» или «Машу обидели».

**2. Причины возникновения межличностных конфликтов -1 час.**

**3. Формула конфликта - 1 час.**

**4. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление – 1 час.**

Ведущий задает учащимся конфликтные ситуации, а они, разделившись на три команды, придумывают и проигрывают варианты их продолжения — наступление, обсуждение, отступление. Упражнение «В стране вещей».

**5. Как разрешить конфликт – 1 час.**

Четыре варианта поведения при конфликте соперничество, избегание, приспособление, сотрудничество. Проектирование их на ситуации.

**6. Умение прощать друг друга. Психологическая поддержка – 1 час.**

Вводится понятие психологической поддержки человека. Ситуационно-ролевая игра (раздраженность, телевизор, сочинение) и отрабатывают приемы психологической поддержки. Упражнение: «Надпись на футболке».

### Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Содержание курса «Познай себя» (основы психологических знаний) 7класс	Количес тво часов
<b>I.</b>	<b>Осознания своего «Я»</b>	
1.	Познания себя глазами одноклассников. Развитие тренинговых правил общения.	1
2.	Развитие чувства внутренней устойчивости. Осознание сильных сторон своей личности. Обучение тренинговому стилю общения.	1
3.	Осознание своих чувств и их адекватное проявление как необходимое условие здоровья и успеха.	1
4.	Как управлять эмоциями? Умение контролировать свои эмоции как неотъемлемое качество счастливого человека. Способы выражения эмоций.	1
<b>II.</b>	<b>Мы живём среди людей.</b>	
1.	Права и обязанности подростков во взаимодействии с взрослыми. Что должен и не должен подросток в общении с взрослыми.	1
2.	Родителей не выбирают: их любят	1
3.	Дружба. Портрет идеального друга	1
4.	Как заводить друзей? Что мешает дружить? А что помогает? Как сохранить дружбу?	1
5.	Типичные трудности в общении и способы их разрешения. Можно ли дружить со сверстниками противоположного пола.	1
6.	Влюбленность — это прекрасное чувство. Любовь, и как я ее понимаю.	1
7.	Твои чувства и твои друзья.	1
<b>III.</b>	<b>Человек в группе и в коллективе.</b>	
1.	Психология группы.	1
2.	Формальные и неформальные группы.	1
3.	Соотношение социальных групп в обществе.	1
4.	Как люди влияют друг на друга в группах.	1
5.	Что такое малая группа.	1
6.	Группа и коллектив.	1

7.	Положение человека в группе и в коллективе.	1
8.	Социальные роли.	1
9.	Психологический климат в группе и в коллективе.	1
10.	Как влияет на нас и нашу деятельность присутствие других людей.	1
11.	Как группа принимает решение.	1
12.	Влияние большинства в группе. Что может меньшинство?	1
13.	Большая социальная группа.	1
14.	Молодежные объединения.	1
15.	Как воздействуют и какую роль играют средства массовой информации на аудиторию.	1
16.	Пользователи интернета как большая группа	1
17.	Пользователи мобильных телефонов как большая социальная группа.	1
18.	Реклама как способ воздействия на людей.	1
<b>IV.</b>	<b>Конфликты и их разрешения.</b>	
1.	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	1
2.	Причины возникновения межличностных конфликтов.	1
3.	Формула конфликта.	1
4.	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление.	1
5.	Как разрешить конфликт.	1
6.	Умение прощать друг друга. Психологическая поддержка.	1
		<b>35</b>



## Мониторинг планируемого результата изучения курса «Познай себя» по средствам формирования УУД

УУД	Уровни сформированности			Класс	Диагностика, временные рамки
	Высокий	Средний	Низкий		
Самопознание и самоопределение (личностные УУД)	<p>- чувство необходимости учения,</p> <p>- адекватное определение задач саморазвития, решение которых необходимо для реализации требований роли «хороший ученик»,</p> <p>- адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки.</p> <p>- Высокая степень и особенность приспособления к новым социально-психологическим условиям.</p> <p>Рекомендации: поддержка и развитие приобретенных положительных личностных качеств, организация деятельности на помощь другим людям, развитие эмпатии.</p>	<p>- выполнение норм школьной жизни, положительные отношения с одноклассниками и учителем, интерес к учению</p> <p>адекватная степень и особенность приспособления к новым социально-психологическим условиям.</p> <p>Рекомендации: проявлять заинтересованность деятельностью ребенка, стабилизировать психоэмоциональное состояние ребенка, организовать самостоятельную деятельность на уроке.</p>	<p>- неумение адекватно оценить свои способности.</p> <p>- самооценка ситуативна</p> <p>- самооценка зависит не только от оценки учителя, но и от процессов самопознания и обратной связи со значимым окружением.</p> <p>Рекомендации: консультация специалистов, поощрения за результат, создать ситуацию успешности среди одноклассников, поручение небольших поручений, но с достижимым положительным результатом</p>	5-7	<p>Методика «Адаптация к школе» Александровской - октябрь-ноябрь (5 класс)</p> <p>Методика Дембо-Рубинштейн Исследование уровня самооценки-декабрь</p> <p>«Тест школьной тревожности» Филлипса-январь-февраль</p> <p>Опросник Г.Айзенка для определения типа темперамента -март (5,7 класс)</p>

Смыслообразование (регулятивные УУД)	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью,</li> <li>- стремится к самоизменению – приобретению новых знаний и умений;</li> <li>- мотивирован на высокий результат учебных достижений</li> </ul> <p>Рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>привлечение ученика к проектно-исследовательской деятельности,</li> <li>участие в конкурсах и олимпиадах выше школьного уровня</li> </ul>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- частично устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью,</li> <li>- стремится к приобретению новых знаний и умений по предметам, которые нравятся;</li> </ul> <p>Рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- придание личностного смысла учебной деятельности школьника, через проектную и исследовательскую деятельность.</li> </ul>	<p>частично сформированы познавательные мотивы и интересы,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- частично сформированы социальные мотивы (чувство долга, ответственность),</li> <li>- склонность выполнять облегченные задания,</li> <li>- ориентирован на внеурочную деятельность,</li> <li>- слабо ориентирован на процесс обучения</li> </ul> <p>Рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультация специалистов,</li> <li>- использовать облегченные виды работы, дифференцированные задания на уроках.</li> </ul>	5-7	<p>Методика «Адаптация к школе» Александровской - октябрь-ноябрь (5 класас)</p> <p>Методика «Учебная мотивация» Карпова Н.И. - ноябрь</p> <p>Методика «Дисциплинированность».</p>
--------------------------------------	---	---	--	-----	---

Сотрудничество, взаимодействие (коммуникативные УУД)	сформированы представления о моральных нормах, планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия; - разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; - умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.	активное, положительное отношение к нравственным нормам со стороны личности, но недостаточно устойчивое проявление в поведении, - постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;	знает суть нравственных норм,  - слабый уровень управления поведением партнера, слабый уровень контроля, коррекции, оценки действий партнера и себя в отношении с ним.	5-7	Методика «Наша группа» Моткова О.И.- январь  Методика «Флаг моего класса»
(Познавательные УУД)	самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; - структурирование знаний; - выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	- слабое определение основной и второстепенной информации;  - не возможность создания самостоятельного поля для способов решения проблем творческого и поискового характера.	5-7	Групповой интеллектуальный тест Р.Амтхауэра- февраль-март  Методика «Репрезентативные системы» Выявление доминирующего способа восприятия информации - март

- в сфере личностных универсальных учебных действий у выпускников

среднего звена будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение.

- в сфере регулятивных универсальных учебных действий выпускники овладеют всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

- в сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

- в сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

## **Программа сопровождение элективных курсов 8-9 классов «Твоя профессиональная карьера».**

Курс **«Твоя профессиональная карьера»** состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическая включает изучение «образа «Я», мира труда и профессий. Практическая часть представляет собой профессиональные пробы по всем сферам профессиональной деятельности. Общее количество часов, отводимое на курс – 35 часов.

В ходе работы с учащимися предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных, во-первых, на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся, а во-вторых, на обеспечение их психологического развития. С этой целью применяются диагностические и развивающие методические процедуры. Кроме того, по всем темам курса проводятся практические работы.

Изучение курса предполагает активное участие школьников в подготовке и проведении занятий, насыщение уроков и домашних заданий различными упражнениями для самостоятельной работы, раздаточным дидактическим материалом.

Знакомясь с приемами самопознания и самоанализа личности, учащиеся соотносят свои склонности и возможности с требованиями, предъявляемыми к человеку определенной профессии, намечают планы реализации профессиональных намерений. Обучающиеся приобретают практический опыт работы по конкретной профессии и на основании этого определяют путь дальнейшего профессионального обучения.

Для развития у школьников познавательных интересов, расширения профессионального кругозора должна быть предусмотрена самостоятельная внеурочная деятельность: работа с литературой, в кружках, подготовка рефератов, анализ содержания труда рабочих, выполнение индивидуальных

творческих заданий, общественно полезного, производительного труда и др. В процессе выполнения профессиональных проб преподаватель(мастер производственного обучения) изучает учащихся, наблюдает их работу, оценивает самостоятельность, активность, стремление достичь определенных профессиональных результатов. Как правило, наблюдения следует сочетать с беседами, целевой рекомендацией по выбору профессии, совершенствованию знаний, умений в определенной сфере деятельности, корректировке их профессиональных планов с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Программа рассчитана на 35 часов, что соответствует 1 году обучения при одном уроке в неделю для обучающихся 8-9 классов. В программе использованы различные типы уроков. В них входит профессиональная диагностика с использованием валидных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания.

**Цель курса** сформировать готовность обучающихся к обоснованному выбору профессии, карьеры жизненного пути с учетом своих склонностей, способностей, потребностей рынка труда в специалистах.

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Повышение уровня психологической компетенции обучающихся посредством вооружения их соответствующими знаниями и умениями, пробуждения потребности в самосовершенствовании.
2. Формирование у обучающихся положительного отношения к себе, чувства изначальной ценности как индивидуальности, уверенности в своих способностях применительно к реализации себя в будущей профессии.
3. Ознакомление обучающихся со спецификой профессиональной деятельности города, новыми формами организации труда в условиях безработицы и конкуренции.

Система профориентационной работы включает в себя деятельность по следующим направлениям:

1. Профессиональное просвещение, включающее профинформацию,

профпропаганду и профагитацию.

2. Профессиональная диагностика – изучение личности обучающихся в целях профориентации. В процессе профдиагностики изучают характерные особенности личности: потребности, ценностные ориентации, интересы, способности, склонности, мотивы, профессиональную направленность.

3. Профессиональная консультация имеет целью установление соответствия индивидуальных личностных особенностей специфическим требованиям той или иной профессии.

4. Профессиональное воспитание, которое ставит своей целью формирование у обучающихся чувства долга, ответственности, профессиональной чести и достоинства.

## Планируемые результаты освоения программы

- Сформированность мотивационно-потребностной сферы личности, наличие развитых интересов, склонностей и способностей; самоопределение выпускника школы;
- Ориентированность выпускника в поле профессионального выбора в условиях реального и потенциального рынка труда и образования.

**Учащиеся должны знать:** значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана; правила выбора профессии; понятие о профессиях и профессиональной деятельности; понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии; понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения; значение творческого потенциала человека, карьеры.

**Учащиеся должны иметь представления:** о смысле и значении труда в жизни человека и общества; о современных формах и методах организации труда; о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений; о предпринимательстве; о рынке труда.

**Учащиеся должны уметь:** соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его; использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности; анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка; пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.



## **Содержание программы 8 класс**

### **1. Вводное занятие – 1 час**

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий. Дневник выбора профессии как форма фиксации данных по курсу «Твоя профессиональная карьера».

Практическая работа. Знакомство с дневником выбора профессии.

### **2. Внутренний мир человека и возможности его познания – 2 часа**

Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей.

Общее представление о психологии как науке, изучающей внутренней психологический мир человека.

### **3. Многообразие мира профессий – 3 часа**

Труд в жизни человека и общества.

Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение.

Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.

Практическая работа «Опросник профессиональных предпочтений Дж.Холланда».

Представление о себе и проблема выбора профессии .

«Образ «Я» как система представлений о себе. Структура образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой).

### **4. «Секреты» выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо») – 3 часа.**

«Хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» - потребности рынка труда в кадрах. (Три кита выбора) Типичные ошибки при выборе профессии. Общее понятие о профессии, специальности, должности.

Личный профессиональный план.

Практическая работа «Карта интересов (А.Е.Голомшток)»

**5. Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу») – 2 часа.**

Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов.

Индивидуальные интересы.

Профессиональные намерения.

Диагностические процедуры методика «Конструктивность мотивации».

Развивающие процедуры. Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы.

**6. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу») – 2 часа.**

Понятие профпригодности. Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии.

Практическая работа. Знакомство с описаниями профессий.

Развивающие процедуры упражнение. Игра с элементами социально-психологического тренинга «Снятие внутренних ограничений». Обсуждение.

«Краткий отборочный тест Вандерлика».

**7. Социальные проблемы труда («надо») – 3 часа.**

Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. Формы разделения труда на предприятии. Социальные перемещения. Содержание и характер трудовых функций.

Профессионализация. Специализация. Квалификация.

Развивающие процедуры. Игровая дискуссия «Кто нужен нашему городу?». Игра с элементами социально-психологического тренинга «Продолжение сказки про зайца» («хочу» - «могу»-«надо»). Обсуждение.

**8. Содержание и характер труда – 2 часа.**

Цель труда и его результаты. Умственный и физический труд. Характер труда. Культура труда. Понятие комфорта каждого человека.

Практическая работа. Определить, в деятельности каких

профессионалов преобладает труд сложный, простой, умственный, физический (предлагается перечень профессий). Притча «Путь жизни».

Современные требования к труду. Предметы и средства труда. Условия труда.

Практическая работа.

Методика диагностики направленности личности Б.Басса (тест-опросник Смекала-Кучера)

## **9. Социально-психологический портрет современного профессионала – 5 часов.**

Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда.

Формула профессии. Понятие о профессиограмме.

Практическая работа. Конкурс «Угадай профессию».

Развивающие процедуры упражнение «Самая, самая.....»

Способы классификации и анализа профессий.

Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа», «человек-знаковая система», «человек-художественный образ». Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности. ДДО Климова.

Практическая работа. Составление формул профессий.

«стремление к успеху/избеганию неудач Т.Эллерс».

## **10. Здоровье и выбор профессии – 1 час.**

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условий и режима работы.

Диагностические процедуры методика «Мое здоровье»

## **11. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности – 3**

**часа.**

Общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность).

Ограничения при выборе некоторых профессий, обусловленные свойствами нервной системы. Возможность компенсации свойств нервной системы за счет выработки индивидуального стиля деятельности. Стрессы и их значение в жизни человека.

Диагностические процедуры. Теппинг – тест Е.П. Ильина

**12. Темперамент в профессиональном становлении личности – 3 часа.**

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе.

Диагностические процедуры. Опросник Айзенка, «Дифференциально-диагностический опросник Е.А.Климова».

Развивающие процедуры. Сюжетно-ролевая игра «Проявления темперамента в профессиональных ситуациях».

Практическая работа. Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях. Притча «Характер»

**13. Ведущие отношения личности и типы профессий – 2 часа.**

Отношение к деятельности (удовлетворенность трудом, местом работы, профессией).

Отношение к людям (профессиональные взаимоотношения).

Отношение к самому себе. Особенности самовосприятия и самооценивания.

Отношение к предметному миру.

Развивающие процедуры. Деловая игра «Модель идеального города». Притча «Сила комара»

#### **14. Эмоциональные состояния личности – 2 часа.**

Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния).

Диагностические процедуры. Тест эмоций (модификация теста Баса-Дарки) Г.В Резапкиной.

Развивающие процедуры. Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции.

Практическая работа. Самонаблюдение за динамикой настроения. Игра с элементами социально-психологического тренинга «Игра в лотерею» (рука судьбы или случайный выбор профессии).

Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли.

Роль воли в процессе принятия профессиональных решений.

Диагностические процедуры. Опросник «Какая у меня воля?».

Практическая работа. Выполнение упражнений по воспитанию воли.

#### **15. Профконсультационные услуги – 1 час.**

«Конструктивный анализ человека».

Подведение итогов курса.

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Проф. диагностика
	<b>Образ «Я» 8 класс</b>		
	<b><i>Путь к самопознанию. Образ «Я» и профессии</i></b>		
1.	Вводное занятие	1	
2.	Внутренний мир человека и возможности его познания	2	
3.	Многообразие мира профессий. Представление о себе и проблема выбора профессии(Опросник профессиональных предпочтений Дж.Холланда)	2	1
4.	Секреты выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо») «Конструктивность мотивации»	2	1
5.	Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»). («Карта интересов»)	1	1
6.	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу») («Краткий отборочный тест Вандерлика»).	1	1
7.	Социальные проблемы труда («надо»). («Методика диагностики направленности личности Б. Басса (тест-опросник Смекала-Кучера).»)	2	1
8.	Содержание и характер труда. Процесс и условия труда.	2	
9.	Социально-психологический портрет современного профессионала. Анализ профессий. (Стремление к успеху/избеганию неудач Т.Эллера)	4	1
10.	Основные признаки профессиональной деятельности. Классификация профессий. Профессиональная карьера и здоровье.	1	
<b><i>Психические особенности личности</i></b>			
11.	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности (Диагностика работоспособности – «Теппинг тест Е.П.Ильина»)	2	1
12.	Темперамент в профессиональном становлении личности (Дифференциально-диагностический опросник Е.А.Климова)	2	1
13.	Ведущие отношения личности и типы профессий.	2	
14.	Эмоциональные состояния личности. Волевые качества личности.	1	
15.	Профконсультационные услуги. «Конструктивный рисунок человека».	1	1
	<b>Всего за год</b>	<b>35</b>	

## Содержание программы 9 класс

### **1. Вводное занятие – 1 час.**

Общая характеристика курса, цели, задачи.

Ведение дискуссии. Тест СЖО.

### **2. Самооценка и уровень притязаний – 1 час.**

Понятие самооценки. Понятие уровня притязаний. Тест самооценки. Игра «Уровень притязаний».

### **3. Темперамент и профессия – 2 часа.**

Определение темперамента.

Преимущество того или иного темперамента для той или иной деятельности.

Тест Айзенка.

### **4. Характер и профессия – 2 часа.**

Как формируется характер и как его изменить.

Менял ли ты свой характер? Не опасно ли это? Дискуссия.

Опросник «Психологический портрет личности по Кейрси».

### **5. Стресс и тревожность – 1 час.**

Понятие стресса, тревожности.

Влияние тревожности на деятельность человека. Последствия и признаки стресса.

Диагностика уровня тревожности.

### **6. Чувства и эмоции – 2 часа.**

Понятия чувства и эмоций.

Отличие чувств от эмоций.

Влияние эмоций и чувств на работоспособность.

Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.

### **7. Внимание и память - 2 часа.**

Общее представление о памяти.

Основные процессы памяти.

Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности.

Методика «Воспроизведение рядов цифр»;

методика «Механическое и смысловое запоминание пар слов».

Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития внимания.

Методика Бурдона «Корректирующая проба»;

Методика «Отыскивание чисел»

### **8. Способность оперировать пространственными представлениями- 1 час.**

Роль образов в процессе переработки информации.

Методика «Кубики» Амтхауэра;

Методика «Магическая фигура».

### **9. Способность устанавливать связи и закономерности между понятиями - 2 часа.**

Способность к выявлению и установлению связей как условие эффективности профессионального труда.

Основные типы связей.

Диагностические процедуры: «Сложные ассоциации»;

Методика «Выявление существенных связей между понятиями».

### **10.Способность изменять способы интеллектуальной деятельности - 1 час.**

Психологическая характеристика ригидности (гибкости) интеллектуальной деятельности.

Способность к разбиванию шаблонных связей как условие оригинальности интеллектуальной деятельности.

«Решение серии арифметических задач»;

Методика «Текст с противоречием».

### **11.Индивидуальные стили кодирования информации - 1 час.**



Соотношение трех основных форм кодирования информации: словесной, образной, чувственно-сенсорной.

Роль образного и чувственно-сенсорного опыта в стимулировании творческой профессиональной активности.

Развивающая процедура: «Метафоры»;

Методика «Пиктограмма».

## **12.Индивидуальные стили переработки информации - 1 час.**

Индивидуальные различия в способах восприятия и понимания происходящего.

Тест структуры интеллекта Амтхауэра;

«Опросник типа мышления» Г.В.Резапкиной.

## **13.Общение и профессия - 5 часов.**

Личность и межличностные отношения в группах. Лидерство. Совместная деятельность в трудовом коллективе.

Методика «Потребность в общении».

Психологическая совместимость людей. Принятие групповых решений.

Методика «Эмпатия».

Виды общения. Конфликты, пути их разрешения конфликтных ситуаций.

Методика «Диагностика межличностных отношений».

Развивающие процедуры: элементы социально-психологического тренинга (поведение в конфликте).

## **14.Неисчерпаемость человеческих ресурсов - 1 час.**

Творческое отношение к собственной жизни.

Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве своей профессиональной судьбы.

## **15.Человек в новых социально-экономических условиях - 3 часа.**

Структурная перестройка экономики.

Новая индустриализация.

Экологические проблемы и их решение.

Игра с элементами социально-психологического тренинга «Мое

предприятие »

Методика «Оценка профессиональных склонностей» Л.Йовайши

## **16.Современный рынок труда и его требования к профессионалу - 4 часа.**

Разнообразные виды предприятий и форм собственности. Акционерные общества, концерны, хозяйственные ассоциации. Кооперация, аренда, индивидуальная трудовая деятельность.

Рынок, его функции, структура. Спрос и предложение, методы их регулирования. Внутренний и внешний рынок. Конкуренция.

Определение профессионального типа личности (по Голланду)

## **17.Пути получения профессий - 1 час.**

Система профессионально- технического образования.

Типы профессиональных училищ, условия приема и обучения в них.

Типы высших учебных заведений, условия приема и обучения студентов.

Игра с элементами социально-психологического тренинга «Что такое жизненный успех?» Обсуждение. Притча «Что же дальше?»

## **18.Моя профессиональная карьера - 2 часа.**

Понятие о профессиональной карьере.

Критерии профессиональной компетентности.

Профессиональное прогнозирование и профессиональное самоопределение.

Игра с элементами социально-психологического тренинга «Карта жизни», «Индивидуальный образ мира», «Звездный час».

## **19.Профконсультационные услуги-2 часа.**

Виды профконсультации. Возможность получения профессиональной и медицинской консультации. Тест »Готов ли ты к выбору профессии?»

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Дата	
Твоя профессиональная карьера 9 класс			Планируемая	Фактическая
1.	Вводное занятие	1		
2.	Самооценка и уровень притязаний.	1		
3.	Темперамент и профессия.	2		
4.	Как формируется характер?	2		
5.	Стресс и тревожность.	1		
6.	Чувства и эмоции. Понятие чувство.	2		
7.	Способности к запоминанию и быть внимательным.	2		
8.	Способность оперировать пространственными представлениями	1		
9.	Способность устанавливать связи и закономерности между понятиями.	2		
10.	Способность изменять способы интеллектуальной деятельности	1		
11.	Индивидуальные стили кодирования информации	1		
12.	Индивидуальные стили переработки информации	1		
13.	Общение и профессия.	5		
14.	Неисчерпаемость человеческих ресурсов	1		
15.	Человек в новых социально-экономических условиях	3		
16.	Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	4		
17.	Пути получения профессий	1		
18.	Моя профессиональная карьера	2		
19.	Профконсультационные услуги	2		
20.	Всего за год	35		

### **Тренинг «Развитие сплоченности школьного коллектива»**

Программа тренинга была разработана специально для обучающихся 5-го класса 9 школы, по запросу классного руководителя. По ее мнению, в этом классе наблюдается определенный «кризис сплоченности». Это соответствует возрастным особенностям класса - примерно в возрасте 10-12 лет основной потребностью и ведущим типом деятельности становится общение. Причем класс для школьника - это не только место, где есть возможность общаться, но и модель поведения, авторитет. Группа задает нормы для своих членов - от стиля в одежде до поведения и личностных ценностей. Поэтому важно, чтобы референтной группой для подростка был класс, а нормы в этой группе не имели асоциальной направленности. Отношения в группе влияют на все стороны жизни, включая учебную деятельность. Так, групповой нормой может стать низкая успеваемость, отсутствие инициативы на уроке, невыполнение домашних заданий. Конфликтные отношения между одноклассниками часто ведут к страху ответов у доски, мешают усвоению материала. Таким образом, развитие сплоченности, улучшение социально-психологического климата, формирование позитивных групповых норм важны не только для развития группы, но и для успешной учебной деятельности.

В программе тренинга повышения сплоченности участвовал весь класс и классный руководитель. Конечно, размер классного коллектива, превышает размер тренинговой группы. В данном тренинге в упражнениях класс участвует целиком, не разбиваясь на подгруппы. Это связано с тем, что работа по подгруппам (особенно с соревновательными элементами) усиливает сплоченность внутри именно этих подгрупп, что может привести к разногласиям в классе. Но на практике, часто все же возникает необходимость класс разделить. В этом случае подгруппы выделяются случайным образом и каждый раз (даже во время выполнения одного упражнения со сменой

подгрупп) состав этих подгрупп должен быть разным.

Цель тренинга:

повышение сплоченности учебного класса, развитие коллектива как целостного группового субъекта.

Задачи. Тренинговые занятия развивают следующие навыки и умения:

- доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения друг с другом;
- эмоционально сопереживать однокласснику;
- сотрудничать и действовать сообща;
- согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;
- разрешать конфликтные ситуации.

Все это способствует сближению детей и развитию чувства «Мы» в детском коллективе.

Категория участников – обучающиеся 5-го класса 9 школы, классный руководитель.

Численность (средняя посещаемость всех занятий) - 25 человек;

Состав группы – разнополая;

Форма проведения - групповые занятия;

Частота занятий – один раз в неделю .

*Тренинг «Развитие сплоченности школьного коллектива»*

Отношения в группе влияют на все стороны жизни, включая учебную деятельность. Так, групповой нормой может стать низкая успеваемость, отсутствие инициативы на уроке, невыполнение домашних заданий. Конфликтные отношения между одноклассниками часто ведут к страху ответов у доски, мешают усвоению материала. Таким образом, развитие сплоченности, улучшение социально-психологического климата, формирование позитивных групповых норм важны не только для развития группы, но и для успешной учебной деятельности.

Можно выделить основные подходы работы ведущего, которые позволяют

сконцентрироваться на цели тренинга (в соответствии с данными подходами осуществлялся подбор упражнений): контакт, коммуникация, кооперация.

Контакт позволяет сократить психологическую дистанцию между участниками группы, а также создать доверительную атмосферу в классе. Для реализации этого подхода включены упражнения, связанные с непосредственным физическим контактом (например: «Поздороваемся», «Построимся», «Рисунок на спине» и др.), что позволяет развивать отношения внутри класса. Так называемые «отверженные» в упражнениях на отработку контакта получают возможность включаться в общегрупповой процесс.

Коммуникация подразумевает развитие навыков партнерского общения, а также открытое обсуждение проблем группы (организованное и контролируемое ведущим). На осуществление подхода направлены следующие упражнения: «Паровозик», «Поменяйтесь местами», «Рисунок на спине», «Пазлы» и т. д. Помимо формирования навыков партнерского общения, упражнения позволяют развивать эмпатию.

Кооперация позволяет участникам группы получить навыки работы в команде, достижения групповых целей. Известно, что стремление к достижению общих значимых целей существенно повышает сплоченность группы. Для реализации подхода включены упражнения, направленные на групповое взаимодействие: «Кочки», «Пазлы», «Коллаж» и др., в которых класс достигает успеха только тогда, когда вся группа работает над решением задачи. Упражнения стимулируют лидерские процессы в группе, развивают эмпатию.

Помимо перечисленных групп упражнений, в программу также включены упражнения на самопознание («Хорошие и плохие поступки», «Прекрасный сад» и подобные). Эти задания позволяют решить две задачи. Во-первых, участники заинтересованы в получении информации о себе, и упражнения, таким образом, сохраняют и поддерживают интерес к занятиям. Во-вторых, включение в программу упражнений на самопознание предполагает самораскрытие, а также получение информации об одноклассниках.

«Узнавание» друг друга способствует росту сплоченности в группе за счет «открытия» в неприняемых членах класса позитивных сторон, обнаружения общего с другими одноклассниками.

Важным условием успешности работы по программе является позиция ведущего - именно от его поведения, установок, реакции на происходящее зависит вектор направленности сплоченности. Тренером используются следующие особенности обратной связи в группе: поддержка позитивного поведения (эмпатии, сотрудничества) и спокойное, взвешенное отношение к негативным проявлениям (соперничество, оценки, выпады в чью-то сторону). Чаще всего это проявляется при рефлексии в конце упражнений и занятий в целом. При возникновении конфликтных ситуаций задача ведущего состоит в том, чтобы не решать проблему, а стимулировать группу самостоятельно найти самое эффективное решение. Такая же позиция сохраняется при выполнении классом заданий на групповое взаимодействие.

Стоит отметить также, что ведущему важно распределять свое внимание так, чтобы каждый участник тренинга получал его в равной степени. Поддержка особенно важна для тех подростков, которые испытывают трудности в общении с одноклассниками. В целом поведение ведущего должно выступать моделью партнерского общения, так как он является тем взрослым, который своим примером демонстрирует, как можно быть успешным в общении.

Важным этапом тренинга является коррекция или создание мотивации к обучению. Для этого обычно используют ситуацию, решая которую группа обнаруживает свою компетенцию и начинает осознавать неадекватность своего поведения. На этом этапе тренинга используются групповые упражнения, дискуссии и разборы проблемных ситуаций для создания мотивации к обучению и одновременно для сплочения группы и выработки групповых норм.

Цель тренинга «Развитие сплоченности школьного коллектива»: повышение сплоченности учебного класса, развитие коллектива как целостного группового субъекта.

Тренинговые занятия развивают следующие навыки и умения:

доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения друг с другом; эмоционально сопереживать однокласснику; сотрудничать и действовать сообща; согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи; разрешать конфликтные ситуации;

Все это способствует сближению детей и развитию чувства «Мы» в детском коллективе.

В основе содержания программы тренинга «Развитие сплоченности школьного коллектива» лежит решение проблем, которые близки и понятны подросткам: как строить отношения в коллективе и противостоять давлению; как понять другого человека в ходе разговора, и как важно уметь донести свои мысли и чувства до собеседника. Таким образом, формируется коммуникативная компетентность подростков, а на ее основе динамично развивается групповая сплоченность.

Условия, количество и периодичность занятий:

Всего проводилось 5 занятий с периодичностью примерно 1 раз в неделю для каждого из двух классов. Первые три занятия по 45 минут, последние два - по 1.5 часа. Занятия проводились в классе, либо в актовом зале. Количество участников - 25 детей. Возраст - 10 лет.

Каждое из занятий оформлено в виде законченного мини-тренинга. Т.е. включает приветствие, разминку, основное упражнение, обсуждение, завершающий ритуал или упражнение.

Программа тренинга

1.Занятие.

Самоуважение.

1) Знакомство. Установление контакта с детьми.

Участники подписывают бейджики. Ведущий представляется и говорит несколько слов о то, что будет происходить.

2) Правила работы в группе.

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя



комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

Список правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего
3. Уважать мнение друг друга
4. Я - высказывание
5. Безоценочность суждений
6. Активность
7. Правило «стоп»
8. Конфиденциальность

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

3) Разминка.

«Поменяйтесь местами»

Описание упражнения

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

Психологический смысл упражнения

Разминка, создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

4) Диалог и Мини- лекция.

Ведущий предлагает каждому участнику подумать минуту и ответить на вопрос - Что такое самоуважение? Все желающие могут высказаться. Затем

ведущий подводит итог и рассказывает о том, какое значение имеет самоуважение психологического комфорта человека и от чего зависит самоуважение, о чувствах, таких, как хвастовство, которые маскируют низкую самооценку, о желании быть идеальным человеком и к чему это может привести. Затем предлагает выполнить задание.

#### 5) Основное упражнение

##### «Хорошие и плохие поступки»

##### Описание упражнения

Участников делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

##### Обсуждение

Каждая команда представляет свою тему. Далее идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

##### Психологический смысл упражнения

Осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

##### Завершающее упражнение

Спасибо!

##### Описание упражнения

Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно

положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

Психологический смысл упражнения

Завершающий ритуал. Позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

*Занятие 2*

«Прекрасный сад»

1.) Разминка.

Упражнение «Поздороваемся»

Описание упражнения

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Психологический смысл упражнения

Разминка. Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

2) Основное упражнение

«Прекрасный сад»

Описание упражнения

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

#### Обсуждение

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

#### Психологический смысл упражнения

Сама по себе арт-терапия очень мощный инструмент, который используется для психологической коррекции и служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. В данном случае упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

#### Завершающее упражнение

Спасибо!

#### *Занятие 3*

Развитие коммуникативных способностей. Невербальное общение

1.) Разминка.

## Упражнение «Построимся»

### Описание упражнения

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения

### Психологический смысл упражнения

Разминка. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения. Необычные условия, в которые попадают участники включает заинтересованность, заставляет находить способы донести точнее свою мысль до другого человека, контактировать друг с другом ради достижения общей цели.

### 2) Мини-лекция

#### Осознание невербального языка тела.

Детям объясняют, что часто мимика, поза, жесты, физиологические реакции, манера сидеть, стоять, ходить невольно выражают внутреннее состояние, что невербальные проявления - важнейшие компоненты процесса коммуникации. Осознание собственного физического «Я» помогает лучше понять себя - идентифицировать внутреннее состояние и чувства, легче выражать в физическом действии некоторые эмоции.

Далее объясняется, что такое конгруэнтная коммуникация.

Конгруэнтность, которая подразумевает совпадение внутренних переживаний, их осознания и форм выражения (ощущения + осознание + сообщение), определяет надежность коммуникации, ее четкость и осуществление без защитных механизмов и барьеров. Конгруэнтность -

предварительное условие положительного и продуктивного взаимодействия.

Чтобы получить представление о неконгруэнтной коммуникации, участникам предлагается искать несоответствия (различия), разыгрывая сцены: например, произнести слова «Хочу помочь», «Я люблю тебя» с нахмуренным лицом и сжатыми кулаками (несоответствие между вербальным выражением и «языком тела»). Затем объясняют, что неконгруэнтность может быть осознанной или нет. Например, человек в гостях весь вечер скучал, но на прощание, улыбаясь, говорит хозяйке: «Как приятно было провести у вас вечер...» Он сознательно говорит не то, что чувствует, не желая обидеть хозяйку. Другой пример, когда человек, не осознавая собственный гнев и агрессивные тенденции, говорит вежливо, но его поза и напряженная мимика не соответствуют словам. В этом случае неконгруэнтность бессознательна.

## 2) Основное упражнение

### «Рисунок на спине»

#### Описание упражнения

Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

#### Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во

втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

Психологический смысл упражнения

Развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения

Завершающее упражнение

Спасибо!

*Занятие 4*

Командообразование

Вначале занятия проводится шеринг, каждый рассказывает с каким настроением пришел и чего ждет от занятия.

1.) Разминка.

Упражнение «Найди и коснись»

Описание упражнения

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма, слова «Незабудка».

Психологический смысл упражнения

Разогревающее упражнение. Развивает сензитивность к окружающим, но при этом активизирует и наблюдательные и аналитические способности. Участники контактируют между собой, обращая внимание на разные аспекты действительности.

2) Основные упражнения «Пазлы»

Описание упражнения

Группа делится произвольно на команды по 5 человек и каждому члену команды выдается по пазлу. (Ведущий заранее разрезает лист бумаги, с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и таким образом получают пазлы

для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку, как можно быстрее.

#### Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

#### Психологический смысл упражнения

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи

Далее ведущий предлагает применить полученный опыт из предыдущего упражнения в следующем задании.

#### «Кочки»

#### Описание упражнения

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.

#### Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

#### Психологический смысл упражнения

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы;

Осознание важности этих качеств для эффективной работы группы;

Развивает умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

#### Завершающее упражнение

#### «Шарики»

#### Описание упражнения



Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Психологический смысл упражнения

Сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

Обсуждение

Достаточно короткого обмена впечатлениями.

*Занятие 5*

Коллаж на тему «Дружба»

Вначале занятия проводится шеринг, каждый рассказывает, с каким настроением он пришел на занятия и изменилось ли что-то в его отношениях с одноклассниками и в целом атмосфера в классе после наших занятий.

1.) Разминка.

Упражнение «Паровозик»

Описание упражнения

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма, слова «Незабудка».

Психологический смысл упражнения

Разогревающее упражнение. Развивает контакт между участниками команды, сплочение, доверие.

2) Основное упражнение

Коллаж «Дружба»

Описание упражнения

Группа делится произвольно на команды по 5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажом.

## Обсуждение

После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы класса и стала своего рода талисманом класса.

## Психологический смысл упражнения

Выражение чувств, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды, а также осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе тренинга.

## Завершение тренинга

Общее фото на фоне выполненных работ.

Анализ и оценка эффективности тренинга.

На первых же занятиях общая разобщенность в группах и трудности в общении и взаимопонимании проявились в полной мере. В каждом классе, где проводились занятия были выявлены дети, непринимавшие основную группу, группировки, конфликтующие между собой или сплоченные против одного члена класса. Поэтому, конечно, данный тренинг был своевременным и актуальным и стал большим подспорьем для учителей и классных руководителей.. Изменения происходили не сразу, иногда во время занятий, нам, ведущим тренинга, казалось, что мы бьемся о стену, что в «наших» детях нет ни капли сочувствия и желания понять и поддержать своего одноклассника. Много было слез, обид, взаимных обвинений. Все это мы пережили вместе и многому научились вместе. Собственно тренинг - он и для тренеров тоже испытание и учеба. В процессе тренинга приходится иногда сталкиваться со своими внутренними конфликтами. Но, поскольку ситуация в группе требовала мгновенного принятия решения, то и свои проблемы приходилось решать быстро. И огромное спасибо за это участникам тренинга, которые смогли создать условия для моего личностного роста.

В качестве оценки эффективности тренинга использовался принцип самодиагностики - это шеринг на последнем занятии плюс анализ анкеты, предложенной участникам после завершения тренинга.

Также использовалась обратная связь с классными руководителями.

По их отзывам, данный тренинг несомненно оказал позитивное влияние на обучающихся, появилась положительная тенденция в развитии взаимоотношений обучающихся в классных коллективах, появился интерес и доброжелательность в отношениях.

Если оценивать тренинг с позиции ведущего, то, конечно, отношения между детьми и общий психологический климат в группах изменился в лучшую сторону. Дети стали больше контактировать между собой, в том числе девочки с мальчиками, чего в начале занятий не отмечалось, научились сопереживать и поддерживать друг друга, лучше осознавать и выражать свои чувства, находить пути выхода из конфликтов, а также получили положительный опыт сотрудничества для решения поставленной задачи. Хочется отметить, что наибольший эффект от занятий замечен в той группе, где изначально проблем в сфере общения было несколько меньше и конфликты проявлялись не так ярко по сравнению с другой группой. В то же время, во второй группе интерес к продолжению занятий и совместному общению были выше.

Самой же главной оценкой тренинга стала оценка детей, когда они делились впечатлениями и произошедшими положительными изменениями в отношениях с одноклассниками.

**Схема психолого-педагогического мониторинга среднего звена  
МСОШ №9 с УИПОО «Технология» на 2011-2012 учебный год.**

<b>Цель</b>	<b>Метод сбора информации</b>	<b>Временные рамки</b>
<b>5 класс</b>		
Изучение степени и особенностей приспособления к новым социально-психологическим условиям обучения	Методика «Адаптация к школе» Александровской	Октябрь-ноябрь
Исследование состояния учебной мотивации	Методика «Учебная мотивация» Карпова Н.И.	Ноябрь
Исследование уровня самооценки	Методика Дембо-Рубинштейн	Декабрь
Сплоченность группы, межличностная совместимость	Методика «Наша группа» Моткова О.И.	Январь
Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей в период адаптации в средней школе.	«Тест школьной тревожности» Филлипса	Январь-февраль
Изучить уровень интеллектуальных способностей	Групповой интеллектуальный тест Р.Амтхауэра	Февраль-Март
Выявить тип темперамента обучающихся	Опросник Г.Айзенка для определения типа темперамента	Март
<b>6 класс</b>		
Исследование состояния учебной мотивации	Методика «Учебная мотивация» Карпова Н.И.	Ноябрь
Исследование уровня самооценки	Методика Дембо-Рубинштейн	Декабрь
Сплоченность группы, межличностная совместимость	Методика «Наша группа» Моткова О.И.	Январь
Изучение уровня интеллектуальных	Групповой интеллектуальный тест Р.Амтхауэра	Февраль-Март

способностей		
Выявление доминирующего способа восприятия информации	Методика «Репрезентативные системы»	Март
<b>7 класс</b>		
Исследование состояния учебной мотивации	Методика «Учебная мотивация» Карпова Н.И.	Ноябрь
Исследование уровня самооценки	Методика Дембо-Рубинштейн	Декабрь
Сплоченность группы, межличностная совместимость	Методика «Наша группа» Моткова О.И.	Январь
Изучить уровень интеллектуальных способностей	Групповой интеллектуальный тест Р.Амтхауэра	Февраль-Март
<b>8 класс</b>		
Исследование состояния учебной мотивации	Методика «Учебная мотивация» Карпова Н.И.	Ноябрь
Исследование уровня самооценки	Методика Дембо-Рубинштейн	Декабрь
Сплоченность группы, межличностная совместимость	Методика «Наша группа» Моткова О.И.	Январь
Изучить уровень интеллектуальных способностей	Групповой интеллектуальный тест Р.Амтхауэра	Февраль-Март
Изучение интересов и склонностей обучающихся в различных сферах деятельности	1. Методика «Профиль» (модификация «Карты интересов» Г.В. Резапкина) 2. Методика «Определение типа будущей профессии» Е.А.Климов	Март
<b>9 класс</b>		
Исследование состояния учебной мотивации	Методика «Учебная мотивация» Карпова Н.И.	Ноябрь
Исследование уровня самооценки	Методика Дембо-Рубинштейн	Декабрь
Сплоченность группы, межличностная совместимость	Методика «Наша группа» Моткова О.И.	Январь
Изучить уровень интеллектуальных способностей	Групповой интеллектуальный тест Р.Амтхауэра	Февраль-

способностей		Март
Изучение интересов и склонностей обучающихся в различных сферах деятельности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика «Профиль» (модификация «Карты интересов» Г.В. Резапкина)</li> <li>2. «Тип мышления» Г.В.Резапкина</li> </ol>	Март
Изучение уровня сформированности компетенции - самостроительной и социальной	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анекта «Мои жизненные планы»</li> <li>2. «Опросник эмпатических тенденций» А. Меграбяна</li> <li>3. Тест «Оценки готовности к профессиональному определению»</li> </ol>	Апрель

### Список литературы:

1. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. — М.: Педагогическое общество России, 2003. — 512 с.
2. Жан Пиаже: теория, эксперименты, дискуссии. / Под ред. Л.Ф.Обуховой, Г.В.Бурменской. М., 2001.
3. Жаркова Е.Н. Развитие коммуникативной деятельности учителя начальных классов в системе повышения квалификации // Автореф. на соиск. научн. степ. канд. пед. наук. Барнаул, 1998.
4. Зак А.З. Как определить уровень мышления школьника. М., 1982.
5. Занков Л.В. Развитие и обучение. — М.: Педагогика, 1962.
6. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Минск, 1993.
7. Зимняя И.А. Педагогическая психология. М.: Изд-во "Логос", 2002.
8. Зинченко В.П. Психологическая педагогика. — Самара: изд-во СГПУ, 1998.
9. Зинченко В.П. Психологические основы педагогики. (Психолого-педагогические основы построения системы развивающего обучения Д.Б.Эльконина — В.В.Давыдова). — М.: Гардарики, 2002.
10. Интернет-портал «Сеть Исследовательских Лабораторий “Школа для всех”»
11. Л.С.Выготский. Проблема культурного развития ребенка (1928)// Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1991. N 4. С. 5-18.
12. Особенности личностного и профессионального развития субъектов образовательного пространства в современных социально-экономических условиях. Под ред. Л.М.Митиной - М.2010
13. Психолого-педагогическое обеспечение национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», под ред. В.В.Рубцова, М, 2010

14. Стандарты второго поколения. Как проектировать универсальные учебные действия. М, 2010
15. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба, М, 2008
16. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды.— М.: Педагогика, 1989. 560 с: ил.