

Программа курса психолого-педагогического сопровождения способствующая самореализации и раскрытию потенциала одаренности для учащихся 5-7 классов

Общая стратегия программы представляет собой плавный переход от цели развивающей отдельные психические функции как основы академической успешности к цели рефлексивной, направленной на помощь в решении психологических проблем социализации и личностного развития.

Известно, что переход в среднюю школу из начальной вызывает у части учащихся адаптационные затруднения, связанные в первую очередь с недостаточно развитой организованностью в новых учебных условиях, когда требования к произвольности (самостоятельности, организованности и адекватной самооценке, умению выделять главное и второстепенное) существенно возрастают. Другой психологической проблемой пятиклассников является стресс, вызванный усилением требований к ребенку на формирующееся представление ребенка о себе. Известно, что длительная неуспешность вызывает защитное смещение ценностей ребенка с учебы на области, где он получает позитивное подкрепление своему образу "Я". С наступлением младшего подросткового возраста ведущее значение у учащихся начинает приобретать межличностное общение. Формирование образа "Я" продолжается теперь уже не под влиянием оценок старших, а оценок сверстников. Поэтому тренировка навыков общения становится все более актуальной.

Исходя из вышесказанного, предлагается факультативная программа занятий по психолого-педагогическому сопровождению для учащихся 5-7 классов, которая является основой для **программы по психологии и профориентации для учащихся 8-9 классов.**

Данная программа включает в себя три ступени, соответственно классу, включает в себя элементы развивающих игр и тестирования, направленного как на самопознание, так и на эмоционально-личностное развитие. Программа рассчитана на проведение уроков психологии 1 час в неделю, всего по 34 часа за каждый учебный год, итого - 102 часа.

Программа предусматривает также проведение диагностических срезов, которые помогут получить обратную связь об ее эффективности.

5 класс: Основная цель - развитие произвольности, а также снятие адаптационного стресса.

1. **Вводное занятие. Каким ты хочешь быть, когда станешь взрослым?** Нарисовать свой портрет взрослым. Какими качествами обладаешь ты взрослый? Какие качества являются их противоположностью? Вычленить их. Шкала Дембо: изобразить шкалы качеств и оценить по ним самого себя. Анализ. - 2 часа.
2. **Нарисовать свой самый счастливый день в жизни.** Рассказать об этом. - 1 час
3. **Нарисовать себя, одержавшего самую важную победу.** Рассказать об этом. - 1 час.
4. **Что нам помогает и что нам мешает хорошо учиться.** Нарисовать лучшего и худшего ученика, охарактеризовать их. Изобразить шкалу лучшего-худшего ученика, поместить себя на ней, нарисовать себя. Вычленить характерные признаки лучшего-худшего ученика (интерес к учебе, внимание, аккуратность, ответственность и т.д.), изобразить их в виде шкал самооценки Дембо, оценить себя. - 2 часа.
5. **Сравнить качества себя взрослого и лучшего ученика. Что общего? Какие отличия?** - 1 час.
6. **Мое настроение.** Какое бывает настроение? Что мешает и что помогает успешно справиться с трудностями? Нарисовать свое актуальное настроение. Нарисовать себя в самом лучшем настроении. "Азбука настроения". - 1 час.
7. **Я люблю и я не люблю.** Пишем ранговый список. Рисуем то, что любим и то, что не любим..- 1 час.

8. **"Хочу" и "надо"**. Весы. Перечисляем все, что надо, и все, что хочется. Сказка про *Главное и Второстепенное*. Сочинить свою сказку, с рисунками. -1-2 часа
9. **Умею ли я учиться?** Тест, обсуждение. Игра: кто быстрее наведет порядок на своем столе.- 1 час.
10. **Умею ли я отдыхать?** - 1 час.
11. **Развитие внимания.** "Огород" - корректурная проба. Детей просят помочь бабушке и вырвать "сорняки" - букву "к", а морковку - окучить (обвести в кружок букву "М").- 1 час. Куда полетела бабочка? - 1 час.
12. **Тренировка внимания.** "Кодирование": Сказка: корабль захватили пираты, необходимо зашифровать записку, чтобы ее передали спасателям. Отыскать (спасти) спрятавшихся от пиратов животных, раскрасить. -1 час. "Шифровка" - отыскать спрятанные слова, подчеркнуть. 10 геометрических фигур на доске. Их надо запомнить в течение 30 секунд и перерисовать к себе на листок - 5 минут, раскрасить красным цветом фигуры, имеющие углы, и синим - их не имеющие. - 1 час.
13. **Тренировка внимания. Умею ли я слушать? "Паровозик заданий"**. Найти 10 ошибок в предложениях, исправить. "Почта" - нарисовать под диктовку простые формы. Написать как можно больше слов, которые начинаются с гласной буквы. - 1 час.
14. **Тренировка внимания.** "Перепутанные линии" - 5 минут. Отыскать дорожку. Рисуем двумя руками - симметричные фигуры. Написать как можно больше слов, которые начинаются на букву "К" - 2 минуты, затем по команде - на букву "Р" - еще 2 минуты. Отыщи ошибку в тексте - 1 час.
15. **Память. Как лучше запоминать.** Осмысленное запоминание и зубрежка. Запоминаем 10 слов и запоминаем с помощью пиктограмм. Мнемозина - богиня памяти. - 1 час.
16. **Память.** Перечислить все предметы, которые имеются у тебя в портфеле - игра-соревнование. Слуховая, зрительная, моторная память. Тест. "Волшебные дощечки" Запоминаем последовательность чисел, сочиняя историю про них 1-2 часа.
17. **Мышление.** Учимся выделять главные слова в тексте. Учимся составлять опорные образы. Иероглифы. Придумываем кроссворды - 2 часа.
18. **Гибкость мышления.** Написать как можно больше слов, которые начинаются на букву "к", затем - на букву "р". Кто победитель? Анализ и синтез: классификация и обобщение понятий. Учимся находить сходство в непохожем. Опорные образы. Развитие метафоричности мышления - 3 часа.
19. **Развитие воображения.** Придумываем инопланетянина. "Небывальщина". Сочиняем историю - 1 час.
20. **Дорога, которая ведет...** Буриме Развитие совместной деятельности и фантазии. - 1 час.
21. **Произвольность.** Цепочка признаков, повторяем по кругу ("Дом, который построил Джек"). Кто не смог повторить и добавить свое признак - выбывает из игры - 1 час.
22. **Произвольность: "да" и "нет" не говорить...** "Игра в записочки": общаться только письменно! - 1 час.
23. **Учимся планировать свое время.** Составляем режим дня. Насколько удастся ему следовать? Ведем дневник оценок. - 1 час.
24. **Эмоциональное развитие. Говорим комплименты.** " Энергетическая тропа" и "эмоциональная карта территории". "Зеркало". "Паровозик" - тренировка навыков лидерства - 1 час.
25. **Воображение и эмоциональное развитие. Навыки эмпатии.** Игра " Превращения". Поговорить от имени любого предмета, задать ему вопросы (работа в парах). "Азбука настроения".Играем в актеров. Изобразить настроение, чтобы остальные догадались - 1 час.
26. **Театр:** сочиняем историю (сказку), рисуем, потом по очереди разыгрываем все истории - часы по количеству участников (психодрама) (до 10).
27. **Диагностический срез - 1 час.**

6 класс:

1. **Навыки рефлексии.** Что нового я узнал за время летних каникул? Тест межличностной адаптации "Солнышко". Анализ результатов - 1 час
2. **Навыки рефлексии.** Пишем самому себе письмо в будущее. Каким я стал через год? Что для меня главное, что второстепенное? Каких успехов я добился? - 1 час.
3. **Навыки рефлексии.** Взрослый и ребенок. Какие преимущества и недостатки есть в каждой из позиций? Где на шкале "взрослости" нахожусь я сейчас? "Крутой" - какими качествами обладает? Кто является его противоположностью?- 1 час.
4. **Навыки адекватной самооценки.** Что я умею делать лучше других? У каждого человека есть, чему поучиться. Выбрать человека, который не нравится. Чему можно у него поучиться? Что в нем хорошего? Кто найдет больше всех положительных качеств у того, кто ему не нравится (персонаж фильма)? - 2 часа.
5. **Навыки общения.** Тест " Насколько я умею общаться?" - 1 час.
6. **Учимся говорить комплименты. Навыки эмпатии.** Мне нравится... Мне бы хотелось, чтобы ты... "Зеркало". Рисуем свое настроение. Угадываем - 1 час..
7. **Умею ли я сказать "нет"?** Тренировка способности не поддаваться чужому влиянию. Игра. -1 час.
8. **Кто я? На кого я хочу быть похожим? Кумиры.** Написать 10 признаков себя, затем - угадываем, кто это. - 1 час.
9. **Воля. Тренировка организованности.** Какого человека мы называем волевым? Для чего нужна воля? Я хочу, поэтому я должен...Цель ближняя и дальняя. Планируем достижение ближней цели. Умение выполнять скучное задание.- 2 часа.
10. **Тренировка мышления. Типы мышления. Диагностика типов мышления.** - 3 часа
11. **Память.**Тренировка памяти. Типы памяти. Тестирование. Приемы запоминания. - 2 часа.
12. **Внимание.** Зависимость внимания от работоспособности и организованности. Тестирование. 1-2 часа.
13. **Психодрама. Роль. Социальные ожидания. Ролевые санкции.** Играем роли-перевертыши (роли, которые являются противоположными для ребенка) Приигрываем истории. - 16 часов.
14. **Диагностический срез.** - 1 час.

7 класс

1. **Читаем свое письмо из прошлого.** Насколько представление о себе соответствует реальности? Расставить оценки.- 1 час.
 2. **Жизненный путь.** Его эмоциональная координата. - 1 час
 3. **Три внутренних голоса человека:** родителя, ребенка и взрослого. Воля. - 1 час.
 4. **Общение.** Типы общения. Всегда ли мы правильно понимаем другого? Оценка и самооценка. - 2 часа
 5. **Конфликт.** Конструктивный и деструктивный конфликт. Я-высказывание и ты-высказывание. Навыки бесконфликтного поведения - поведенческий тренинг - 6 часов
 6. **Границы моего "Я".** Тренинг личностного развития - 2 час.
 7. **Моя компания.** Статус личности к компании. Групповые нормы (нормы моей компании). Конформность. Лидер. Каждый может стать лидером. - 6 часов.
 8. **Профориентационная игра "Необитаемый остров"** - сессия, всего - 8 часов.
 9. **"Мое будущее зависит от меня"** - тренинг с использованием рисования - 4 часа.
 10. **Просмотр фильма "Назад в будущее".** Сочинение "Мое будущее зависит от меня". - 2 часа.
 11. **Диагностический срез** - 1 час.
-

Программа курса психолого-педагогического сопровождения способствующая самореализации и профориентации для учащихся 8-9х классов

Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для содействия социально-психологической адаптации подростков. Задачей программы является также "наведение мостов" между традиционным теоретическим школьным образованием и "живой жизнью", т.е. конкретными проблемами подростков, рассматриваемыми в режиме "реального времени" при общении с педагогом-психологом индивидуально или на тренинговых занятиях.

Общеизвестно, что 8-9 класс является сензитивным периодом для развития общения, рефлексии, самопознания. Фокус интересов подростков переносится с учебной деятельности на деятельность общения. Традиционная педагогика игнорирует этот факт и пытается удержать учебные интересы подростков при помощи репрессивных мер. В то же время многочисленные исследования показывают, что проблемы "трудного" возраста смягчаются при организации занятий, ориентированных на самопознание подростков. Такие занятия дают реальную возможность для взрослого быть приглашенным в "заповедный мир" подростков, реальную возможность влиять на формирование личности тинэйджера.

Однако на тренинговые занятия к психологу ходят только желающие, а большинство в силу тех или иных причин в одиночку маются в дебрях своего "смутного" возраста, остро нуждаясь в доверительном общении со взрослым.

В то же время каждый подросток сегодня - это будущий взрослый завтра И именно от его социально-психологической адаптированности зависит, будет ли он творческим, преуспевающим работником или безработным с массой материальных и психологических проблем. Известно, что "ноги" психологических проблем взрослого растут из детства.

Занятия рассчитанные на 34 часа, т.е. 1 час в неделю. На каждом уроке планируется либо тестирование, либо эксперимент, либо игровая ситуация. На каждом уроке учащиеся получают конкретную информацию о своих особенностях, которая может быть скорректирована педагогом-психологом в случае необходимости. Занятия в классно-урочной форме по основам психологии и профориентации можно рассматривать также как подготовку к психологическому тренингу, проводимому в рамках кружка.

Содержание занятий предполагает последовательное расширение и углубление представлений как о себе, так и о будущей взрослой жизни, которая так страшит многих подростков. Программа предполагает не только самопознание учащихся, но и знакомит их с основными способами самоуправления своими способностями и чувствами, ситуациями общения и конфликта.

Программа базируется на учебном пособии Г.Резапкиной "Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков" М, 2000. , а также дополнена блоком социально-психологических сведений и некоторыми тестами, разработанными и апробированными автором в Московском областном центре профессиональной ориентации молодежи (МОЦПОиПП) в 1990-2000 годах.

1. **Введение. Что значит - быть взрослым?** Преимущества и недостатки в позиции взрослого, ребенка и подростка. Три главные сферы жизненных интересов взрослого: работа, семья, личное время. Для чего нужно работать? Для чего нужно личное время? Знакомясь с другим человеком, мы, как правило, интересуемся, кто он по профессии.
2. **Как правильно выбрать профессию?** "Могу", "хочу" и "надо" - соотношение возможностей, способностей человека и потребностей общества. Анкета выбора профессии. Мотивы выбора профессии. Тест МИМ (определение "пирамиды" мотивов

- выбора профессии, по Маслоу). Потребность в самореализации - одна из высших потребностей человека.
3. **Что я знаю о своих возможностях.** Способности = биологические задатки + труд. У каждого человека есть способности или задатки. Понятие способностей общих и специальных. Уровни развития способностей: задатки, способности, талант, гениальность. "Окно Джогари". Опыт рефлексии: тест "Кто Я?" (в 10 позициях).
 4. **Темперамент.** Отличия людей по темпераменту. Тест Айзенка. Сильные и слабые стороны основных типов темперамента.
 5. **Что такое характер. Сила воли.** "Хочу" и "Должен". Позиция взрослого: "Я хочу, поэтому я должен". Зависимость воли от развития интеллекта и культуры (духовности) человека. Как развивать волю. Демонстрационный эксперимент: определение способности к монотонной работе.
 6. **Мышление.** Пиктографический тест. Типы мышления. Образное (целостное), практическое и логическое (операционное) мышление. Тест интеллектуального потенциала (ТИП). Как развивать мышление.
 7. **Память.** Тест "Какая у вас память?". Логическая, образная, слуховая, тактильная и двигательная память. Тест на определение типа памяти (логическая, зрительная, слуховая, кинестетическая). Запоминание, сохранение, воспроизведение - главные процессы памяти. Тест "Умеете ли вы работать быстро и внимательно". Как тренировать память. "Воронка Эббингауза".
 8. **Внимание и внимательность.** Концентрация внимания, распределение внимания, переключение внимания. Тест "Устойчивость внимания". Как тренировать внимание. Практическое занятие: "Муха".
 9. **Что такое личность.** Личность как интегральная система отношений человека к внешнему миру и самому себе. Проективный тест Махони. Склонности и интересы в выборе профессии. "Карта интересов".
 10. **Что такое эмоции?** Эмоциональное состояние. Положительные и отрицательные эмоции. Что такое стресс? Как управлять своими эмоциями. Приемы улучшения настроения. Тест эмоций "ЭСОП". Дневник достижений. Опросник Басса-Дарки (определение способа эмоционального реагирования).
 11. **Умеешь ли ты общаться?** Способности к общению. Качества, помогающие и мешающие общению. Практическое занятие "Оцени свое умение общаться" (по Пругченкову). Тест коммуникативных и организаторских качеств (КОС). Тест "Солнышко" (социальной адаптированности).
 12. **Конфликт.** Деструктивный и конструктивный конфликт. Типы поведения в конфликтной ситуации. Тест Томаса. Способы предотвращения и разрешения конфликта. "Я-высказывание" и "Ты-высказывание". Практическое занятие: переведи "Ты-высказывание" в "Я-высказывание". Знание социальных норм группы как способ избежать конфликта.
 13. **Что я знаю о мире профессий.** Классификация профессий Климова (Холланда). Формула профессии Пряжникова. Исчезновение старых профессий и появление новых. Многофункциональность и интеллектуальность - главное свойство современных профессий. Ошибки в выборе профессий. Преимущества и недостатки каждой профессии. Практическое занятие: знакомство с профессиограммами. Профессиональная пригодность. Опросник профессиональной готовности (ОПГ), Дифференциально-диагностический опросник Климова (ДДО) (или тест Холланда).
 14. **Что требует профессия от меня?** Понятие рынка профессий: практическое занятие: определение требований к соискателю (по газете "Работа для ВАС"). Знакомство с "Центром занятости". Требования к работнику: профессионализм, ответственность, коммуникабельность. Профессионализм = знания + опыт; ответственность = воля + доброта. Общительность = умение сопереживать + умение слушать.

15. **Профессионально важные качества.** Деловая игра: создай объявление о приеме на работу в твою фирму сотрудника. Определение профессионально важных качеств (ПВК). Разработка должностных обязанностей сотрудника твоей фирмы.
16. **Навыки самопрезентации.** Что такое самопрезентация? Что такое резюме Как правильно составить резюме? (ролевая игра). Интервью при приеме на работу. Как пройти интервью (ролевая игра).
17. **Личный профессиональный план.** Планирование карьеры. Цепочка ближних и дальних целей. Пути и средства достижения целей. Внешние условия достижения целей. Внутренние условия достижения целей. Запасные варианты, пути их достижения. Как получить хорошую работу в современной России.