**Психолого-педагогическая программа для обучающихся**

**«Вместе»**

**Пояснительная записка**

     Общеизвестно, что детство — это уникальный период в жизни человека. Именно в этом возрасте формируется психическое и физическое здоровье, происходит становление личности.

Поэтому, очень важно уже в это возрасте обеспечивать полноценное личностное развитие ребенка. В этом возрасте ребенку необходима эмоционально благоприятная обстановка, которая формирует у него чувство защищенности, внутренней свободы, доверия к окружающему миру.

Основополагающим звеном в формировании личности ребенка изначально является семья. Принято считать, что «Семья дает крылья и корни». Увы, большинство семей дает такие корни, которыми в то же время и душат (не то, что крылья растят). Родители предъявляют к ребенку завышенные требования, не дают ему опыт преодоления трудностей, веру в себя, а буквально заражают робостью, неуверенностью, тревожностью, страхами, безволием. Если взрослые члены семьи, особенно мать и отец, находятся в постоянном стрессе, микроклимат семьи нервозный, неспокойный — все это отражается на эмоционально-личностном развитии ребенка, на его заниженной самооценке (самовосприятии, самоощущении). А человек с низкой самооценкой, заранее «прогнозирует» свое поражение и уступает во всем без борьбы. Он постоянно зависит от чужого мнения, приспосабливается, считает себя недостойным. Все зависит от того кем себя воспринимает ребенок (да и взрослый тоже): неумехой, растяпой, слабаком, помехой всем (заниженная самооценка), или наоборот, сильным, способным преодолеть многое, многому научиться, победить (адекватная самооценка).

Еще одним фактором, отрицательно влияющим на эмоционально-личностное развитие ребенка, является повышенный уровень тревожности и большое количество страхов. Страх и тревожность — неприятные, мучительные чувства, вызываемые реальной или мнимой угрозой. Это наиболее опасные эмоции, длительное воздействие которых может привести к нервно-психическим расстройствам. Как показывает практика, формирование детской тревожности зачастую является следствием неправильного воспитания ребенка. Завышенные требования родителей, которым ребенок боится не соответствовать; высоко тревожные родители желающие оградить ребенка от реалий жизни — формируют у детей ощущение собственной беззащитности перед опасностями мира, порождают страхи и повышенную тревожность. Существуют и другие причины, способствующие возникновению страхов и высокого уровня тревожности.

Конечно, все это отнюдь не способствует нормальному развитию познавательной и эмоционально-личностной сферы ребенка, реализации его творческих способностей и мешает взаимодействию с взрослыми и сверстниками. И, если вовремя не скорректировать эти проблемы, то они будут осложнять всю последующую жизнь ребенка.

**Цель программы**: психологическая и педагогическая помощь учащимся в период взросления . Помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее полно и успешно реализовать себя в поведении и – деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

**Задачи:**

-психологическое просвещение учащихся;

-изучение их личностных особенностей ;

-выявление социальных и педагогических проблем у участников программы

-проведение коррекционных и развивающих мероприятий

**Основные принципы программы**:

-превентивность: овладение необходимыми знаниями, помогающими избежать ошибок в своей жизни (знание социальной психологии, конфликтологии, коммуникативные умения (снятие стрессовых состояний, саморегуляция)). Одним из результатов реализации этого принципа может быть формирование способности руководить своими поступками в соответствии с намеченными целями;

-креативность характеризуется созданием новых ценностей. Умение по иному посмотреть на привычное, умение возразить самому себе – это атрибуты творческого отношения к жизни.

-контекстность: в контексте решения разнообразных проблемных ситуаций учащийся «примеряет» по отношению к себе различные стили общения и разрешения анализируемых жизненных затруднений. В этом формате создаются основы для становления гибких форм в конфликтных ситуациях, лучшего понимания себя и собственных проблем;

- полезность формирование знаний и умений, актуальных для практического понимания учащимися других людей, самого себя, для самовоспитания, самоуправления учебной деятельностью и самоопределения в целом

**Категория участников:** учащиеся 6-11 классов

**Формы обучения**: тестирование, анкетирование, беседы, практические занятия, тренинговые формы, игры, консультирование.

Программа осуществляется на основе тематического планирования. Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

**В ходе работы используются**: игровые методы, методы групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов.

Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| класс | 6-7 | 8-9 | 10-11 |
| № | Тема занятий | | |
| 1 | Что значит «Я – подросток» | Куда же нам плыть? | Я тебя понимаю |
| 2 | Как узнать эмоцию? | Каков я на самом деле? | Взаимопомощь |
| 3 | Я - наблюдатель | Кто я? | Творческая личность |
| 4 | Мои эмоции | Моя индивидуальность | Как достичь цели |
| 5 | Эмоциональный словарь | Мой дневник | Полюби себя |
| 6 | Чувства полезные и вредные | Точка опоры | Самовосприятие. Самоуважение. Самоодобрение. |
| 7 | Сказка -страна чувств | Чувство собственного достоинства | Будьте собой, но в лучшем виде |
| 8 | Нужно ли управлять своими эмоциями? | Уверенное и неуверенное поведение | Жизнь по собственному выбору |
| 9 | Что такое запретные чувства? | Мои права и права других людей | Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой |
| 10 | Какие чувства мы скрываем? | Просьба | Перед дальней дорогой |
| 11 | Маска | Я в глазах других людей | Ты не прозрачный |
| 12 | Я в бумажном зеркале | Эмоции и чувства | 10 моих положительных качеств |
| 13 | Что такое страх? | Обида | Чувства приятные и неприятные |
| 14 | Побеждаем все тревоги | Как справляться с плохим настроением | 15 волшебных докторов |
| 15 | Страх оценки | Мои слабости | Пирамида потребностей. |
| 16 | Злость и агрессия | Мои проблемы | Критика |
| 17 | Как простить обиду? | Мотивы наших поступков | Твое место в отношениях |
| 18 | Что такое эмпатия? | Люди значимые для меня | Искусство слушать |
| 19 | Комплименты | Эффективные приемы общения | Творческое мышление |
| 20 | Копилка достижений | Копилка достижений | Копилка достижений |

**Ожидаемые результаты**:

- сформируется адекватная самооценка, снизится потребность в самоутверждении посредством отклоняющегося поведения

-сформируется способность к планированию своей деятельности

-выработаются позитивные жизненные цели и мотивация к их достижению;

-снизится уровня тревожности, агрессии;

-выработаются навыки конструктивного взаимодействия

**Литература:**

Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе: Метод, рекомендации по организации групповой работы. - М., 2000.

Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками СПб.,2007

Байярд Р. Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей. - М., 1991.

Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. - М., 1993.

Гущина Т.Н. Я и мои ценности. Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников-АРКТИ,2008

Иванов Н.Я., Личко А.Е. Диагностика характера подростков. - М., 1994.

Марковская И. Ф. Задержка психического развития. - М., 1993.

Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. - М., 1997.

Микляева А.В.Я – подросток. Программа уроков психологии. - СПб.,2006

Микляева А.В.Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция.- СПб.:Речь,2006

Немов Р.С. Практическая психология - М., 1998 Рогов Е.И. Настольная книга школьного психолога - М., 1999

Сборник психологических тестов/ сост. Миронова Е.Е. Минск 2005