

## АННОТАЦИЯ

### к элективному курсу «Я – ПОДРОСТОК»

Рабочая программа разработана на основе программы уроков психологии «Я - подросток» А.Микляевой.

Программа «Я – подросток» рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) в 7 классе и на 34 часа в год в 8 классе.

**Цель программы:** Помочь подросткам осознать свои особенности, познакомить с миром эмоций и научить контролировать раздражительность, застенчивость, неуверенность в себе и т.д.

#### **Задачи:**

- Создание условий для успешной социальной адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности.
- Развитие культуры общения с собеседниками, желание высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей.
- Развитие желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.
- Расширение представлений о мире эмоций.
- Оказание подросткам психолого-педагогической поддержки.

Подростковый возраст называют периодом «бури и натиска». Разные люди, в силу различных биологических особенностей, переживают этот период по-разному — для кого — то он проходит относительно спокойно, другие же ощущают, что «почва уходит из-под ног». Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Поэтому очень важно в это время поддержать ребенка, помочь решить те или иные проблемы.

Интенсивно растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому, либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка. Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков является также раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними соответствующую работу. Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Задача психолога — научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, избегать «застревания аффекта».

Преимущество «уроков психологии» в том, что, во-первых — они позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолого – педагогического риска», но и с теми, кто не попадает в поле пристального внимания учителей или школьного психолога. Благодаря этому появляется возможность предложить

детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными.

Данная программа предназначена для подростков, обучающихся в 7 классе. Соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, контроль собственной раздражительности, застенчивости и неуверенности в себе, пути разрешения конфликтов и т.д.

В связи с получением рекомендаций КГБУО «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи» после проведения социально-психологического тестирования обучающихся КГБУО «АККИАЦ» в программу добавлены различные упражнения, задания для повышения эффективности профилактической работы. Данные упражнения и задания помечены звездочкой \*.

#### ***Методические приемы:***

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
- контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

#### ***Структура занятия***

1. Ритуал приветствия. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.
2. Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение (в том числе — иногда — домашних заданий), благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
3. Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения. Иначе оно превратится в простую забаву.
4. Подведение итогов занятия. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Одна из целей подведения итогов — создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть — в форме письменной работы в тетради. Время на выполнение письменной работы оговаривается до начала ее выполнения. Это помогает им лучше сформулировать (а значит, осознать!) опыт, полученный на уроке.
5. Ритуал завершения занятия.

В результате освоения программы дети к концу года научатся контролировать собственные эмоции, пополнят арсенал лексических единиц, связанных со сферой чувств, разовьют навыки отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений, снизится эмоциональная нестабильность.