

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №84»

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МБОУ СОШ № 84
Протокол №1
от «30» августа 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 84

Л.Н. Коппалова
31 августа 2023 г

УТВ

Липектоп МБОУ СОШ

**КУРС ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПСИХОЛОГИЯ»**

ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-8 КЛАСС
(1 час в неделю)



Составила:

педагог-психолог Веденина И.Н.

2023-2024 учебный год

ЗАТО Северск

Развивающая программа «Твое здоровье. Регуляция психики для формирования школьной успешности» направлена на формирование психического здоровья и обучение обучающихся способам психосаморегуляции для успешного обучения и профилактики школьной дезадаптации.

Недельная нагрузка: 1 час подгрупповое занятие. Первое полугодие 5-6 классы, 2 полугодие 7-8 классы.

Пояснительная записка

Актуальность. В ходе обучения и оценивания знаний учащихся возникает проблема неуспешности в учёбе отдельных учеников. Неуспешность выражается в том, что ученик имеет слабые знания усвоения образовательной программы, низкий уровень школьной мотивации и коммуникативных навыков с окружающими, неадекватную самооценку и т.д. Превращаясь в систематическую, неуспешность в дальнейшем ведёт отклоняющемуся поведению.

Известный исследователь проблемы школьной неуспешности Н.А.Менчинская считает, что причина кроется в утрате учащимися позиции школьника. Такие ученики потеряли интерес к учебной деятельности в силу возобладания у них других видов интересов из-за чрезмерной лёгкости или, наоборот, сложности учебного материала, наличия конфликта с преподавателем, несформированности или быстрого угасания учебной мотивации, неразвитости волевой сферы личности.

Причины школьной неуспешности:

У каждого ребенка, имеющего школьную неуспешность - своя уникальная история развития и основная задача учителя – разобраться в них до конца и подобрать коррекционную программу по индивидуальной мерке.

1. **Функционирование нервной системы** - нарушения нервной системы зачастую не носят тяжёлого характера, однако, могут помешать ребёнку успешно учиться в школе. А родители часто вообще не знают об их существовании. Расшифровать причины проблем может специалист, занимающийся центральной нервной системой, а именно врач-невролог и нейропсихолог, они ищут связь между конкретными познавательными сложностями и недостаточным функционированием различных участков мозга.

- *Длительные или частые заболевания* – такой ученик может хорошо учиться за счет своих компенсаторных ресурсов, но страдает от сложности почти самостоятельного освоения образовательной программы.
- *Личностные и эмоциональные особенности ребенка.* Особенно важны для школьной успешности нормальный уровень тревожности, адекватная учебная мотивация, внутренний локус контроля и принятие ребенком ответственности за процесс овладения знаниями. Педагог должен иметь четкое представление о

том, насколько велика тревожность ребенка, является ли она постоянным его качеством или обусловлена актуальной ситуацией. Ведь, как известно, не только неудача в учебе влияет на состояние и настроение ребенка, но и наоборот – состояние и настроение влияет на способность получать и усваивать знания. Особые эмоциональные состояния и переживания могут «разрушить» учебную деятельность даже самого способного ученика. Важно также то, умеет ли ребенок справляться со своими эмоциями в нестандартной ситуации, готов ли к ответственности за свои действия или склонен перекладывать ее на плечи других? Все эти факторы могут снижать шансы ребенка на успешное обучение и препятствовать нормальному контакту с педагогами и одноклассниками.

2. *Социально-экономические причины*, а именно:

- *Материальная необеспеченность семьи*, неблагополучная обстановка в семье, алкоголизм, педагогическая безграмотность родителей. Общее состояние общества тоже отражается на детях, но главное – недостатки в семейной жизни.
- *Завышенные ожидания родителей*. Понимая, что не оправдывает надежд мамы и папы, ребенок чувствует вину, ему кажется, что он не достоин любви. Важно для формирования представлений ребенка о себе как ученике и то, каким образом родители реагируют на успехи и неудачи ребенка. Перенос оценок с учебного результата на личность ребенка чреват серьезными последствиями (вместо «тебе не удалось» - «ты неумеха»). Вообще перекокс в оценивании деятельности, преобладание негативных оценок демотивирует, гасит стремление сделать лучше. Как показывает наш опыт работы с семьями, уважение и взаимопонимание в семье серьезный ресурс поддержки ребенка и его стремления к успеху.

3. *Педагогические причины*. Это отношения внутри школы: с педагогом, ученическим коллективом, особенности выбранной школой учебной программы, школьные порядки и атмосфера в классе. Педагогическая запущенность чаще всего является результатом ошибок как школы, так и родителей. Грубые ошибки педагога ведут к психологической травме, требующей иногда психотерапевтического вмешательства.

Независимо от исходной причины развитие неуспешности приводит к сочетанию низких достижений, высокой тревожности, неуверенности в себе, низкой самооценки и появление негативного общения с родителями, учителями и одноклассниками. Каковы же в современных условиях средства преодоления данной проблемы?

1. Педагогическая профилактика – поиски оптимальных педагогических систем, в том числе применение активных методов и форм обучения, новых педагогических технологий, проблемного и программированного обучения, тесный контакт и работа с родителями.

2. Комплексное взаимодействие - взаимосвязь работы учителя, педагога-психолога, учителя-логопеда, социального педагога, медицинских работников. Только всестороннее исследование может дать полную картину проблем ребёнка и обеспечить грамотное планирование психолого-педагогического воздействия.

3. Связь основного обучения и дополнительного, так как очень часто неуспешный ребёнок в обучении, является успешным в области искусства и спорта. И данный факт профессиональный учитель должен использовать в своей практике, предлагая ученику «группы риска» задания, связанные с рисованием, художественным трудом, музыкой и т.д.

Описание программы.

Предлагаемая программа составлена на основе следующих программ: «Твое здоровье. Регуляция психики» - Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., «Развитие познавательной деятельности у детей от 10 до 14 лет» - С.В. Коноваленко, «Опыт реализации программы психологического сопровождения подростков» «Мы вместе» - Студенов М. А.; «Уроки психологии» - Микляева А.В., «Психологическое сопровождение подростков» - Анн Л.Ф., «Программа психологического сопровождения подростков» - Александровская Э.М.

Программа включает в себя циклы занятий по формированию и коррекции коммуникативной и личностной сферы. Каждая тема несет в себе возможность самоизучения и проявления себя перед сверстниками посредством рефракторной работы и ее защиты. Второе и третье занятия по данной теме - это практическая часть, которая включает в себя тренинговые упражнения, интерактивную беседу и самоанализ через тестирование.

Данная программа предназначена для работы с учениками 5-8 классов желающих повысить свои знания в вопросах урегулирования психики или имеющих трудности в обучении, а также недостаточную сформированность личностных качеств в сложных ситуациях.

Цель данной психологической программы – развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы, формирования адекватной самооценки путем повышения первичной психологической компетенции для снятия эмоционального напряжения в сложные ситуации.

Задачи программы:

- расширение знаний о психическом здоровье человека;
- развитие умения адекватно выразить свои эмоции, мотивации;

- снижение уровня тревожности;
- развитие коммуникативных навыков, умения словесно отражать свои эмоции;
- формирование навыков самопознания и адекватной самооценки;
- развитие творческого потенциала.

Коррекционно-развивающая программа представляет собой систему комплексного развития познавательных и эмоционально-волевых способностей у ученицы. Программа включает 17 занятий.

Все занятия имеют следующие части.

1. Вводная часть. Задачей вводной части является создание определенного положительного настроения и повышения первичной психологической грамотности о составляющих психического здоровья. Сложные вопросы, преподносимые в доступной форме, способны вызвать интерес, и рассчитанные на выдвижение инициативности при изучении темы. Все это соответствует ФГОС ОО и развивает у подростка желание к активной учебно-познавательной деятельности.

2. Основная часть. Направлена на обучение практическим навыкам решения задач данной программы.

3. Заключительная часть. Задача: обучить самопознанию и умению выявлять и устранять не желательные качества личности. Обсуждение личностных результатов и тех трудностей или радостей, которые они вызывают. Существенным моментом здесь являются ответы ученицы на вопрос: «Устраивает ли тебя полученный образ, или ты хочешь измениться?».

Этапы реализации программы.

1 этап: диагностический (входная диагностика).

Методики:

1. Тест уровня школьной тревожности Филлипса (School Anxiety Scale, SAS) Автор: Б. Н. Филипс (Beeman N. Phillips, 1978) Цель: определить общий уровень школьной тревожности, изучить характер переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.
2. Диагностика структуры учебной мотивации школьника / М.В.Матюхина Цель: выявление ведущих мотивов учебной деятельности
3. Экспресс-диагностика уровня самооценки / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Цель: исследование уровня самооценки
4. Тест СДП (склонность к девиантному поведению) Леус Э.В. Цель: выявление детей группы риска с признаками девиантного поведения.

II этап: коррекционно-развивающий.

Данный этап включает в себя следующие задачи:

- формирование и развитие эмоционально-волевых, коммуникативных качеств;
- коррекция эмоционально-волевой и мотивационной сферы.

III этап: отслеживание динамики развития (итоговая диагностика).

Используемые педагогические технологии.

Техники арттерапии, релаксации, психокоррекционные игры и упражнения, музыкотерапия..

Методы: свободное и тематическое рисование, импровизация, сочинение историй и рассказов, рассматривание рисунков (фотографий, иллюстраций) интерактивная беседа самотестирование, рефераторные работы и публичные выступления и др.

Ожидаемые результаты:

- Освоение простейших знаний психолого-педагогической грамотности направленной на сохранение и самооценку собственного психического здоровья и здоровья окружающих в сложных ситуациях.

- способность повысить умения отражать свои эмоции и чувства по средствам коммуникативных приемов;

- умение понимать и контролировать эмоциональное состояние, снижение тревожности.

Тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Количество часов
Раздел на развитие и коррекцию познавательных процессов.		
1	Входная диагностика	1
2	Психика. Сознание, подсознание.	1
3	Валеологический анализ. Как ты совершенствуешь свою психику? (самоанализ)	1
4	Методы и приемы поддержания психического здоровья, наши возможности.	1
5	Валеологический анализ. Как я себя чувствую в экстремальных ситуациях?	1
6	Эмоции. Взаимоотношения.	1
7	Валеологический анализ. Как побороть отрицательные эмоции (тренинг)	1

8	Стремление к идеалу или мои чувства?	1
9	Учимся с настроением, это как? Валеологический анализ.	1
10	Стресс и тревога. Польза, вред.	1
11	Валеологический анализ. Подверженность стрессу и приемы равновесия.	1
12	Мотивация. Взаимоотношения.	1
13	Валеологический анализ. Мои стремления и самоанализ мотивации.	1
14	Я слушаю и понимаю (тренинг). Самоанализ «Как я отношусь к учебе?»	1
15	Характер, темперамент влияние на успешность обучения (интерактивная беседа) Компромиссное разрешение ситуаций.	1
16	Валеологический анализ «Какой у меня темперамент?», «Мой тип школьных взаимоотношений в ш?»	1
17	Итоговая работа проектная или конкурсная деятельность (познаю свои возможности)	1
		Всего: 17

Литература

1. Гаврилова Т.П., Соколова О.В., Сулова А.В. Развивающие игры для детей с нарушением интеллекта. - Пермь.- ПГП Ун. Центр развития образования. - Пермь, 2001.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Регуляция психики. – Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2000 г.
3. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 10 до 14 лет. [Текст] / С. В. Коноваленко - Москва, 1999.
4. Крюков С.Н., Маканова А.К. Коррекция познавательных процессов в младшем подростковом возрасте.
5. Микляева А.В.Я – подросток. Программа уроков психологии. - СПб.,2006