

Оглавление

[Пояснительная записка 3](#_Toc392455221)

[Актуальность 3](#_Toc392455222)

[Цели и задачи программы 9](#_Toc392455223)

[Структура и описание программы 11](#_Toc392455224)

[Новизна 19](#_Toc392455225)

[Концептуальные подходы 24](#_Toc392455226)

[Оценка результативности 26](#_Toc392455227)

[Предполагаемый результат 27](#_Toc392455228)

[Механизм реализации 28](#_Toc392455229)

[Ресурсы, необходимые для реализации 28](#_Toc392455230)

[Список литературы 29](#_Toc392455231)

[Приложение 1](#_Toc392455232). [Темы занятий с родителями и педагогами 32](#_Toc392455233)

[Конспекты лекций для занятий с родителями 33](#_Toc392455234)

[Адаптация к 5-му классу. Профилактика дезадаптации. 33](#_Toc392455235)

[Возрастные особенности младших подростков 40](#_Toc392455236)

[Организация пространства младшего подростка 43](#_Toc392455237)

[Организация режима дня младшего подростка 46](#_Toc392455238)

[Организация рационального питания подростков 50](#_Toc392455239)

[Особенности питания подростков, занимающихся спортом 57](#_Toc392455240)

[Организация досуговой деятельности младших подростков 59](#_Toc392455241)

[Интернет зависимость 59](#_Toc392455242)

[Положительное и отрицательное влияние социальных сетей на подростков 66](#_Toc392455251)

[Особенности темперамента 72](#_Toc392455252)

[Типы акцентуаций характеров 82](#_Toc392455253)

[Тревожность 88](#_Toc392455254)

[Приемы обучения учащихся целеполаганию 97](#_Toc392455257)

[Приложение 2](#_Toc392455258). [Правила занятий: 107](#_Toc392455259)

[Конспекты занятий с обучающимися 107](#_Toc392455260)

Пояснительная записка

# Актуальность

Программа психолого-педагогического сопровождения учащихся 5-х классов в период реализации федеральных государственных образовательных стандартов в условиях общеобразовательной организации направлена на создание условий для успешной адаптации обучающихся при переходе из начальной школы в основную.

Основным понятием, характеризующим цели современного российского образования, является «развитие». Образование понимается как процесс целенаправленного интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития обучающихся, результатом которого является обретение ими культурно значимых качеств, способностей и возможностей [28].

Развитие личности обучающегося, а также создание условий для его самоопределения и социализации, становится одной из наиболее приоритетных задач воспитательной системы образовательной организации [28].

Введение новых федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) предъявляет новые требования не только к результатам образования, но и к условиям его организации.

Особое внимание уделяется, в том числе, формированию личностных ориентиров и норм поведения обучающихся. Интегративным результатом требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы является создание комфортной развивающей образовательной среды, гарантирующей охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся. Кроме этого, должны быть достигнуты положительные результаты в динамике развития личности школьника.

В связи с этим становится актуальным вопрос о выборе психодиагностических методик для определения индивидуально-психологических особенностей развития обучающихся; выборе методов и форм работы с ними, способствующих формированию универсальных учебных действий (далее – УУД).

Понятие «универсальные учебные действия» дано в концепции развития УУД, разработанной на основе системно-деятельностного подхода (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов, А Г. Асмолов) группой авторов: А.Г. Асмоловым, Г.В. Бурменской, И.А. Володарской, О.А. Карабановой, Н.Г. Салминой и С.В. Молчановым под руководством А.Г. Асмолова.

В широком значении термин «универсальные учебные действия» понимается как умение учиться, то есть способность субъекта образования к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного освоения нового социального опыта. В более узком, собственно психологическом, значении данный термин можно определить, как совокупность способов действия обучающегося (а также связанных с ними навыков учебной работы), обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

Концепция развития универсальных учебных действий определяет следующие функции (рис. 1).

Универсальность УУД проявляется в следующем: они носят надпредметный и метапредметный характер; реализуют целостность общекультурного, личностного и познавательного развития, а также и саморазвития личности; обеспечивают преемственность всех уровней образовательного процесса; лежат в основе организации и регуляции той или иной деятельности обучающегося независимо от ее специального предметного содержания [26].

Рисунок 1 – Функции универсальных учебных действий

В соответствии с ФГОС выделяют 4 основных вида УУД (рис. 2).

Рисунок 2 – Функции универсальных учебных действий

Коммуникативные УУД 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.

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

Регулятивные УУД обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности. К ним относятся, в том числе, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

Личностные 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.

Развитие системы УУД в составе личностных, регулятивных и коммуникативных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно-возрастного развития личностной и познавательной сфер обучающегося.

Переход выпускников начальной школы на новый уровень образования совпадает с началом переходного возраста, поэтому многие психологические проблемы обусловлены, в том числе, возрастными особенностями младших подростков. В этот период развивается самосознание, самоуважение, формируется самооценка, растет потребность в самоутверждении.

Пятый класс для выпускника начальной школы – это новый социальный опыт, новая социальная среда, в которой ему нужно быстро адаптироваться и, по возможности, максимально реализовать свои ожидания, интересы, потребности, проявить свои способности. Тем не менее, не каждый ребенок способен быстро адаптироваться к новым для него условиям, принять предъявляемые к нему требования. Адаптация пятиклассников может протекать по-разному и ее период у каждого ученика имеет свою продолжительность.

Трудности в адаптации, с которыми сталкиваются пятиклассники, проявляются, как правило, в повышенной конфликтности, агрессивности, отчужденности во взаимоотношениях с окружающими людьми, в транслировании негативных, асоциальных форм поведения, внутриличностных конфликтах, в обострении психосоматических заболеваний, и могут стать, в свою очередь, причиной возникающих внутренних противоречий у самих обучающихся, связанных с их личностным развитием, в том числе и интеллектуальным, а также в снижения успеваемости, познавательной активности и школьной мотивации.

При условии длительного и сложного протекания процесса адаптации к основной школе, можно говорить о школьной дезадаптации, которую М.М. Безруких определяет как своеобразный «школьный стресс», то есть «такое нарушение психического состояния, которое выбивает учеников из нормальной жизни, приводит к резкому ухудшению состояния здоровья и не позволяет ребенку успешно справиться с учебной нагрузкой» [5].

Московские педагоги Н.П. Вайзман и В.В. Зарецкий также считают, что «под школьной дезадаптацией понимается такое состояние учащихся, когда они не усваивают учебную программу, не находят адекватного взаимодействия со сверстниками в коллективе и со взрослыми, что отражается в поведенческих отклонениях» [6].

В.С. Мухина дает следующее определение: «дезадаптация школьная – выражается в отказе ребенка от посещения школы, вызванном трудностями усвоения школьной программы или конфликтами со сверстниками и преподавателями» [18].

Таким образом, дезадаптация проявляется в несоответствии возможностей ребенка школьным требованиям, что, в свою очередь, может привести к формированию неадекватного восприятия действительности и отношения к окружающим, возникновению внутреннего психологического конфликта, снижению учебной мотивации и познавательной активности, формированию пассивной жизненной позиции и конфликтных отношений с учителями и сверстниками.

Способность осознавать и конструктивно выражать свои эмоции, конструктивно разрешать конфликтные ситуации, способность к рефлексии, толерантность являются важными компонентами успешной адаптации обучающихся к пятому классу и основной школе в целом.

В связи с этим, одним из направлений работы педагога-психолога образовательной организации является создание условий для успешной адаптации обучающихся к условиям основной школы (профилактика дезадаптации), в сопровождении личности на пути к успешной социализации через выявление актуальных психологических проблем и помощи в их разрешении, поддержку социально значимых выборов личности, помощь личности в самореализации в ситуации специфического группового контекста классного коллектива, а также формирование у учащихся пятых классов личностного, регулятивного и коммуникативного компонентов УУД.

Данная программа разработана в рамках основной общеобразовательной программы и является вариативной частью программы психолого-педагогического сопровождения детей и подростков в условиях общеобразовательной организации «Ступени», реализуемой на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения Многопрофильная гимназии № 4 «Ступени» г. Пензы. Необходимость разработки представленной программы обусловлена переходом на ФГОС в начальной школе и пилотной апробации ФГОС в пятых классах общеобразовательных организаций региона.

Целевой аудиторией программы являются учащиеся 5-х классов.

Предлагаемая программа учитывает содержание уже существующих программ по данной проблеме («Счастливый подросток» О.Хухлаевой, Т. Кирилиной и О. Федоровой, «Фарватер» Е.В.Емельяновой), но имеет свои особенности в структуре построения занятий, а также содержании.

Противопоказанием на участие в освоении программы является наличие у обучающихся нарушений функций анализаторов, опорно-двигательного аппарата.

Гарантия прав участников программы обеспечивается согласием родителей обучающихся.

# Цели и задачи программы

Целью программы является развитие личностных, коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий как основы успешной адаптации к условиям основной школы.

*Общие задачи:*

* создание доверительной атмосферы;
* формирование благоприятного эмоционально-психологического климата;
* снижение уровня тревоги, связанной с переходом в основную школу;
* профилактика дезадаптации пятиклассников к условиям основной школы;
* развитие представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы;
* зарождение интереса к своему внутреннему миру;
* формирование представлений о своих возможностях, способностях, своем месте среди окружающих людей;
* развитие метафорического мышления, творческих и креативных способностей;
* формирование навыков позитивного общения.

*Задачи, направленные на развитие регулятивных УУД:*

* формирование способностиосознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
* формирование умения извлекать необходимую информацию из текста;
* формирование способности определять и формулировать цель в совместной работе;
* формирование умения делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
* формирование способности осознавать свою долю ответственности за все, что с ним происходит;
* формирование способности реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
* формирование умения планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
* формирование способности соотносить результат с целью и оценивать его.

*Задачи, направленные на развитие личностных УУД:*

* формирование способностипланировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
* формирование способности наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
* формирование способности позитивных представлений о собственных возможностях и способностях;
* формирование умения наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
* формирование способности оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
* формирование способности моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
* формирование способности находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
* формирование адекватного восприятия оценки учителя.

*Задачи, направленные на развитие коммуникативных УУД:*

* формирование способностиориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* формирование способности контролировать свою речь и поступки;
* формирование толерантности;
* формирование умения самостоятельно решать проблемы в общении;
* формирование способности осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
* формулировать свое собственное мнение и позицию;
* формирование способности грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

# Структура и описание программы

Программа рассчитана на период обучения младших подростков в пятом классе и из трех блоков (рис. 3).

Рисунок 3 – Блоки программы

Работа с родителями с целью повышения родительской компетентности осуществляется в рамках «Школы родительской эффективности». Продолжительность занятия составляет 60 минут. Состав участников не всегда является постоянным и может варьироваться.

Данное направление работы является важной составляющей для реализации задач программы. Родители обучающихся в процессе воспитания сталкиваются с различными проблемами, которые они, как показывает практика, не всегда способны разрешить самостоятельно и конструктивно. Кроме того, психологический климат семьи оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние ребенка, его психологическое здоровье, и, в случае патогенной перспективы, на формирование неконструктивных и неэффективных моделей поведения и разрешения конфликтных ситуаций, а также на снижение качества учебный процесс в целом.

Работа с учителями, целью которой является повышение их психолого-педагогической компетенции, проходит в рамках «Психологической гостиной» один раз в две недели. Основным направлением является просвещение учителей по вопросам новых требований ФГОС, возрастных и личностных особенностей обучающихся, способах конструктивного взаимодействия с обучающимися и разрешения различного рода конфликтных ситуаций, а также оказание помощи в построение индивидуального образовательного маршрута для обучающихся.

Для родителей обучающихся и учителей, а также самих пятиклассников, проводятся групповые и индивидуальные консультации. Консультирование проводится в соответствии с установленным графиком при условии наличия желания консультироваться, то есть получать помощь при решении волнующих и актуальных вопросов, а также готовности консультируемого принимать помощь специалиста, при соблюдении принципа конфиденциальности. Ведется журнал по консультированию, в котором фиксируются все обращения.

Психологическое консультирование ведется по трем основным подходам (рис. 4).

Первое направление осуществляется на протяжении всего обучения в 5-м классе и дает возможность, изучив индивидуально-психологические особенности детей, межличностные отношения (далее – МЛО) в классе, составить психологическую характеристику каждого обучающегося и класса в целом. Диагностика проводится классным руководителем, а результаты обрабатываются и анализируются педагогом-психологом.

Рисунок 4 – Подходы консультирования

Непосредственная работа с детьми ведется по трем направлениям (рис. 5).

Рисунок 5 – Направления работы с детьми

Второе направление позволяет выявить обучающихся, требующих особого внимания. Это подростки, в целом, адаптированные к обучению в пятом классе, но проявляющие признаки дезадаптации, повышенную тревожность, а также обучающиеся, приспосабливающиеся к обучению в основной школе в ущерб своим возможностям, ригидные, дети с негибкими поведенческими стереотипами и с преобладанием экстернального локуса контроля.

На протяжении всего обучения в 5-м классе проводятся групповые и индивидуальные консультации, ведется непосредственное взаимодействие с родителями и педагогическим коллективом.

Третье направление программы позволяет формировать и развивать личностные качества и необходимые компоненты УУД у обучающихся.

Занятия по психологии с учащимися 5-х классов проводятся с периодичностью 1 раз в неделю. Продолжительность их составляет 45 минут. Конспекты занятий представлены в приложении 3. Уроки проходят по подгруппам, оптимальное количество детей в которых составляет 12-16 человек. Занятия в рассчитаны на год (30 занятий). Структура каждого занятия согласуется с составом и возможностями участников группы.

Важным элементом при работе с пятиклассниками является создание благоприятных и комфортных эмоционально-психологических условий, доверительной атмосферы, принятие и соблюдение определенных правил (ритуалов). Это становится возможным посредством принятия и соблюдения особых правил и определенной структуры занятий (рис.6).

Переход из начальной школы в основную совпадает с переходным периодом от младшего возраста к подростковому, для которого характерно постепенное обретение чувства взрослости, наблюдается усиления независимости детей от взрослых. Для пятиклассников характерен негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Происходит постепенная замена ведущей деятельности: учебная деятельность сменяется общением с друзьями и одноклассниками. Подросток стремится к установлению доверительных, дружеских отношений со сверстниками.

Социальные нормы поведения, установленные взрослыми, отходят на второй план. Пятиклассник переходит на внутригрупповые нормы поведения (то есть те, которые установил он сам и/или сверстники). Стремление к личному авторитету среди сверстников порождает активный поиск для образца подражания.

Рисунок 6 – Структура занятия

Характерным становится повышенное внимание к себе, к своей внешности, самопознанию, самовоспитанию. Наблюдается повышенная критичность к себе и окружающим. Самооценка нередко неадекватная и зависит от положительной либо отрицательной оценки своих школьных способностей, от того, насколько налажены межличностные отношения со сверстниками, а так же с педагогами, как протекают взаимоотношения в семье.

При неадекватно завышенной оценке своих возможностей подростки некритично стремятся к лидерству, реагируют негативизмом на любые затруднения, сопротивляются требованиям взрослых. В их основе лежит внутренний конфликт между притязанием и неуверенностью в себе, последствиями которого могут быть не только проблемы с успеваемостью, но и ухудшение состояния здоровья на фоне признаков общей социально-психической дезадаптации (П.М. Якобсон, 1966).

Поведение подростков с заниженной самооценкой отличается нерешительностью, конформностью, неуверенностью в своих силах, что сковывает развитие их инициативы во взаимоотношениях со сверстниками и может привести к школьной, а в последствии и социальной дезадаптации.

Период адаптации совпадает с изменением социального окружения и социальной роли обучающегося. В связи с этим начинают проявляться такие личностные черты как упрямство, внутренние переживания, стремление к самостоятельности, замкнутость (особенно когда родители не считаются с внутренними переживаниями подростка), ранимость, обидчивость и отгороженность.

Особенно обостряется чувство собственного достоинства. Внутренний мир пятиклассника полон противоречий и проблем: стремление быть и казаться взрослым (а близкие люди насмехаются и подшучивают над ними, не зная, что могут ранить, обидеть, оттолкнуть и не вернуть уже никогда); повышенная критичность к себе и окружающим.

Пятиклассники часто формируют себе идеал (не всегда положительный) и стремятся ему подражать.

Этот возрастной период характеризуется также снижением интеллектуального соперничества и, как следствие, снижением интереса к учебе, проявлением равнодушия к ней.

У обучающегося появляется тревога, которая, при определенных условиях, может перерасти в состояние тревожности. Недостаточная познавательная активность в сочетании с быстрой утомляемостью пятиклассника может серьезно затормозить не только его обучение, но и развитие. Быстро наступающее утомление приводит к потере работоспособности и, как следствие, возникают затруднение в усвоении учебного материала: не удерживают в памяти условие задачи (преобладает кратковременная память, рассеянность внимания), забывают слова (особенность памяти), допускают нелепые ошибки в письменных работах, вместо решения механически манипулируют цифрами (нет сосредоточенности внимания), не способны оценить результат своих действий (словарный запас, богатство речи), ограничены представления об окружающем мире.

Учебная деятельность характеризуется крайней неорганизованностью, импульсивностью. Они не умеют планировать свои действия, контролировать их, часто перескакивают с одного на другое не завершив начатое.

Процесс адаптации к условиям основной школы достаточно сложный и у каждого протекает по-разному. Р.С. Немов определяет адаптацию как «приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их наилучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней перегрузки» [19]. По мнению профессора Московского педагогического государственного университета Е.С. Махлаха «адаптация любого взрослеющего человека в жизни и обществе связана прежде всего с нахождением своего места в обществе».

Адаптация к условиям основной школы включает в себя следующие составляющие:

* сформированность познавательных УУД и общий уровень интеллектуального развития;
* эмоционально-физиологическое благополучие (характер самооценки, преобладающий эмоциональный фон, физиологическая работоспособность);
* состояние системы отношений «ученик–учитель»;
* поведенческие реакции как показатель сформированности «позиции школьника» (гиперактивность, частые нарушения правил поведения в школе, агрессивные реакции по отношению к учителям и одноклассникам);
* уровень развития мотивации к школьному обучению;
* удовлетворенность родителей процессом и результатом обучения.

В настоящее время в современной школе существует достаточно много факторов риска школьной дезадаптации проявляющейся, как правило, в следующих проблемах школьного обучения:

* + - * снижение мотивации к обучению;
      * появление неуспешности в учебе и, как следствие, снижение качества знаний;
      * возникновение конфликтных ситуаций в системах «ученик-учитель», «ученик–ученик»;
      * проявление различных поведенческих нарушений.

Основными причинами проблем, возникающих у учеников 5-ых классов при переходе в основную школу, как показывает практика, является смена одного основного учителя на группу учителей-предметников и, как следствие, изменение системы требований, появление новых предметов и увеличение умственной нагрузки, эмоционально-поведенческие проблемы, резко обостряющиеся при смене обстановки и т.д..

Таким образом, основной задачей работы с учащимися 5-х классов является создание условий для успешной школьной адаптации, посредством снижения уровня тревожности, связанной с переходом их начальной школы в основную; развития эмоциональной грамотности; обучения конструктивным навыкам разрешения конфликтных ситуаций; формирования навыков командной работы (сотрудничества); развития навыков позитивного общения; формирования мотивации на достижение успеха в деятельности; формирования лидерских качеств, коммуникативных и организаторских способностей личности; формирования потребности проявлять инициативу как возможность саморазвития и самообразования; формирования способности ставить осознанные цели, стремиться к их достижению (способность целеполагания); формирования потребности и готовности совершенствовать свою личность; создание условий для развития способностей и интересов, духовного мира, развития самостоятельности, мышления и самосознания; а также оказания своевременной психологической помощи в решении различных проблем.

# Новизна

Новизна программы заключается, прежде всего, в комплексном подходе к решению поставленных задач: работа с обучающимися, их родителями и педагогами.

В данной программе используются такие формы работы, как: групповая и индивидуальная; аудиторная и внеаудиторная; свободная и структурная.

Основными методами работы являются: интерактивная беседа; социально-психологический тренинг (решение различных проблемных ситуаций); игра (подвижная, развивающая); образная игра (имагинальное пространство, кукла, сказка); совместная творческая групповая и индивидуальная деятельность (рисунок, лепка, аппликация, коллаж, деколлаж, инсталляция, перфоманс и т.д.); лекционно-семинарский лекторий для родителей и педагогов и психодиагностика.

Наиболее оптимальными условиями и средствами формирования компонентов УУД является специально разработанный комплекс групповых занятий с использованием дискуссий и интерактивных бесед, занятий с элементами арт-, кукло-, фото- и сказкотерапии, а также организация и проведение различных тренингов, направленных на командообразование, формирование навыков работы в группе, личностного роста, развитие лидерских качеств и организаторских способностей и др.

Дискуссия и интерактивная беседа. Диалог обучающихся может проходить не только в устной, но и в письменной форме. На определенном этапе эффективным средством работы обучающихся со своей и чужой точками зрения может стать письменная дискуссия.

Устная дискуссия помогает ребенку сформировать свою точку зрения, отличить ее от других точек зрения, а также скоординировать разные точки зрения для достижения общей цели. Вместе с тем для становления способности к самообразованию очень важно развивать письменную форму диалогического взаимодействия с другими и самим собой.

Тренинги. Наиболее эффективным способом психологической коррекции когнитивных и эмоционально-личностных компонентов рефлексивных способностей могут выступать разные формы и программы тренингов для подростков. Программы тренингов позволяют ставить и достигать следующих конкретных целей:

• вырабатывать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение с тобой приносило радость окружающим;

• развивать навыки взаимодействия в группе;

• создать положительное настроение на дальнейшее продолжительное взаимодействие в тренинговой группе;

• развивать невербальные навыки общения;

• развивать навыки самопознания;

• развивать навыки восприятия и понимания других людей;

• учиться познавать себя через восприятие другого;

• получить представление о «неверных средствах общения»;

• развивать положительную самооценку;

• сформировать чувство уверенности в себе и осознание себя в новом качестве;

• познакомить с понятием «конфликт»;

• определить особенности поведения в конфликтной ситуации;

• обучить способам выхода из конфликтной ситуации;

• отработать ситуации предотвращения конфликтов;

• закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации;

• снизить уровень конфликтности подростков.

Групповая игра и другие виды совместной деятельности в ходе тренинга вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права. В тренинге создается специфический вид эмоционального контакта. Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи дает подростку чувство благополучия и уверенности.

В ходе тренингов коммуникативной компетентности подростков необходимо также уделять внимание вопросам культуры общения и выработке элементарных правил вежливости – повседневному этикету. Очень важно, чтобы современные подростки осознавали, что культура поведения является неотъемлемой составляющей системы межличностного общения. Через ролевое проигрывание успешно отрабатываются навыки культуры общения, усваиваются знания этикета.

Рефлексия. В наиболее широком значении рефлексия рассматривается как специфически человеческая способность, которая позволяет субъекту делать собственные мысли, эмоциональные состояния, действия и межличностные отношения предметом специального рассмотрения (анализа и оценки) и практического преобразования. Задача рефлексии – осознание внешнего и внутреннего опыта субъекта и его отражение в той или иной форме.

Выделяются три основные сферы существования рефлексии. Во-первых, это сфера коммуникации и кооперации, где рефлексия является механизмом выхода в позицию «над» и позицию «вне» – позиции, обеспечивающие координацию действий и организацию взаимопонимания партнёров. В этом контексте рефлексивные действия необходимы для того, чтобы опознать задачу как новую, выяснить, каких средств недостает для ее решения, и ответить на первый вопрос самообучения: чему учиться?

Во-вторых, это сфера мыслительных процессов, направленных на решение задач: здесь рефлексия нужна для осознания субъектом совершаемых действий и выделения их оснований. В рамках исследований этой сферы и сформировалось широко распространенное понимание феномена рефлексии в качестве направленности мышления на само себя, на собственные процессы и собственные продукты.

В-третьих, это сфера самосознания, нуждающаяся в рефлексии при самоопределении внутренних ориентиров и способов разграничения «Я» и «не-Я».

Арт-терапия – это особый вид психотерапии изобразительными искусствами, целью которой является гармонизация личности через развитие способности к самопознанию, самовыражению.

«Атр-терапия» – («art» – искусство, «arttherapy») – означает «лечение» пластическим изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние человека. [15 ]

Использование методов арт-терапии позволяет человеку ощутить и по­нять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды, а также – освободиться от негативных переживаний прошлого. Это не толь­ко отражение в сознании человека окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней.[15]

Фототерапия – метод терапии, основанный на применении фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности [15]

Основное содержание фототерапии – создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждениями и разными видами творческой деятельности.

Фототерапия обеспечивает дистанцирование от травматичных и малопонятных переживаний и позволяет [15]: оживить воспоминания, приводит к по­вторному переживанию событий, имевших место ранее, – как положительно, так и отрицательно окрашенных; активизирует разные сенсорные системы – прежде всего зрения, кинестетики, тактильной чувстви­тельности.

Куклотерапия – вид психотерапии, способствующий и помогающий направлять и корректировать личностно-ориентированное развитие, избавляя ребенка от стресса, страхов, фобий. Процесс изготовления кукол полезен и для общего развития. Он развивает мелкую моторику, фантазию, творческое воображение и креативное мышление. Играя и общаясь с куклой, подросток проявляет те эмоции, чувства, состояния, движения, которые в обычной жизни он по каким-либо причинам не может или не позволяет себе проявить.

Сказкотерапия – метод психотерапии, использующий сказочную форму для интеграции личности, расширения сознания и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Это процесс поиска смысла, расшифровка знаний о мире и системы взаимоотношений в нем. Сказкотерапия – процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность. Ребенок, находясь в сказке, взаимодействует со многими сказочными героями, как в жизни, и ищет пути решения проблем, с которыми он сталкивается.

Все это позволяет обучающимся раскрыть свои творческие способности, улучшить свои умения в плане социального взаимодействия, как со сверстниками, так и детьми более старшего возраста и взрослыми, а также оказать своевременную психологическую помощь обучающимся и дать соответствующие рекомендации родителям и педагогическому коллективу, что предоставит им возможность использовать в своей работе индивидуально-личностный подход.

# Концептуальные подходы

Программа психолого-педагогического сопровождения учащихся 5-х классов в период реализации ФГОС в условиях общеобразовательной организации является личностно-ориентированной.

Основным направлением данной программы является развитие личностных, коммуникативных и регулятивных УУД как основы успешной адаптации к пятому классу, а затем социально-экономическим условиям жизни; раскрытие и развитие индивидуально-психологических особенностей и способностей детей и подростков. В основу данной программы заложен гуманистический подход и клиент-центрированный подход К. Роджерса.

Гуманистический подход основан, прежде всего, на понимании подростков, их нужд и потребностей, на знании закономерностей их роста и развития, а также, что на том, что любая личность содержит ресурсы для развития и что для развития необходимо принятие личности.

**Гуманистическая психология** исходит из положения о том, что стремление к постижению подлинных ценностей Бытия и их осуществлению в практической деятельности является необходимым фактором полноценного развития человека. Она считает главным направлением преобразования общества и его социальных институтов такое, которое позволит каждому входящему в мир ребенку на протяжении жизни максимально развить свои задатки и реализовать их на благо общества и на пользу себе. В центре ее внимания находится проблема воспитания и развития гармоничной и компетентной личности, максимально реализующей свой потенциал в интересах личностного и общественного роста. Она предлагает **теорию самоактуализации** в качестве метода решения этой проблемы.

В центре внимания данного подхода – уникальная целостная личность, которая стремится к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации), открыта для восприятия нового опыта, способна на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

В основу программы заложены следующие гуманистические принципы:

1. принцип адекватности возрасту (соответствие возрастным и психолого-физиологическим особенностям ребенка);
2. принцип личностного подхода (личность каждого ребенка является непреложной ценностью);
3. принцип опоры на интерес (все занятия должны быть интересны для участника);
4. принцип ориентации на достижение успеха (необходимо создавать условия для поддержания у участников веры в собственные силы и в возможность достижения успеха);
5. принцип доступности (излагаемый материал по сложности должен быть доступен пониманию участника);
6. принцип интерактивного обучения (методы, приемы, формы и средства обучения должны создавать условия, при которых дети занимают активную позицию в процессе получения знаний);
7. принцип последовательности (изложение материала должно иметь логическую последовательность);
8. принцип единства чувств и знаний (получаемые участниками знания должны прорабатываться не только в сфере интеллекта, но и в эмоционально-чувственной сфере);
9. принцип обратной связи (педагог должен постоянно интересоваться впечатлениями участников от прошедшего занятия).

К. Роджерс предлагает недирективный подход в работе. Согласно клиент-центрированному подходу К. Роджерса, индивид взаимодействует с реальностью, руководствуясь врожденной тенденцией организма к развитию своих возможностей, обеспечивающих его усложнение и сохранение. Человек обладает достаточно высоким уровнем компетентности, необходимым для решения возникающих перед ним проблем и направлять свое поведение должным образом. Но эта способность может развиваться только в контексте социальных ценностей, в котором человек получает возможность устанавливать положительные связи. [24]

# Оценка результативности

Оценка результативности реализации программы проводится посредством сравнительного анализа результатов диагностики и анализа творческих работ как предмета деятельности обучающегося.

*Диагностические методики:*

1. Методика изучения мотивации учащихся при переходе в основную школу, позволяющая определить степень сформированности школьной мотивации, учебной активности и уровень адаптации к обучению в основной школе.

2. Проективная методика «Рисунок неизвестного животного».

3. Личностный опросник Кеттелла, детский вариант CPQ.

*Критерий оценки*: качественный анализ.

# Предполагаемый результат

Регулятивные УУД:

* осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
* извлекать необходимую информацию из текста;
* определять и формулировать цель в совместной работе;
* учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
* осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
* реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
* планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
* соотносить результат с целью и оценивать его.

Личностные УУД:

* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
* наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
* обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
* учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
* оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
* учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
* находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
* адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

* ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учиться контролировать свою речь и поступки;
* учиться толерантному отношению к другому мнению;
* учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
* осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
* формулировать своё собственное мнение и позицию;
* учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

# Механизм реализации

Реализация программы осуществляется психологом (педагогом-психологом) образовательной организации.

Ресурсы, необходимые для реализации

1. Специалист, осуществляющий реализацию данной программы, должен иметь высшее профессиональное образование.
2. Для проведение занятий в рамках данной программы необходимо отдельное помещение, разделенной на зоны (игровая и рабочая), наличие столов и стульев.

*Оборудование:*

* музыкальный центр, ноутбук, проектор;
* арт-материалы (гуашь, акварель, пастель, цветные карандаши, восковые мелки, пластилин);
* канцелярские товары (кисточки, листы формата А, А1, А2, А3 и А4, клей, ножницы, цветная бумага, белый и цветной картон);
* материалы для творчества (ткань, нитки, бисер, различные крупы и пр.)

# Список литературы

1. www.psyfactor.org.ru.

2. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

3. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2004.

4. Атясова Е.В. Программа психолого-педагогического сопровождения детей и подростков в условиях образовательного учреждения «Ступени», Пенза, 2013 .

5. Безруких М.М., Ефимова СП. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? Пособие для студентов пед. ин-тов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей.- М.: Академия, 2007.

6. Вайзман Н.П., Зарецкий В.В. К вопросу о «детях группы педагогического риска» // Мат-лы Всеросс. науч.-практич. конф. ... Ленато, ACT, Фонд «Университетская книга», 1996 (главы 1,2,6,7).

7. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. М.: Издательство Института Психотерапии, 2011.

8. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

9. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога. Под ред. И.В. Дубровиной. М.:2001.

10. Долгова А.Г. Агрессия в младшем школьном возрасте. Диагностика и коррекция. – М.: Генезис, 2009.

11. Дубровина И.В., Прихожан А.М., Данилова Е.Е., Дубровина И.В., «Психология. 5 класс». И.: «Московский психолого-социальный институт», 2007.

12. Емельянова Е.В. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер», СПб.: Речь, 2011.

13. Емельянова Е.В. Проблемы современного подростка и их решение в тренинге, СПб.: Речь, 2011.

14. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2003.

15. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006.

16. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: Академия развития, 1997.

17. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2008

18. Мухина В.С. Возрастная психология. - 4-е изд., - М., 1999.

19. Немов Р.С. Психология.- М.: Просвещение, 2007.

20. Осипова А.А, Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

21. Особенности личностного и профессионального развития субъектов образовательного пространства в современных социально-экономических условиях. Под редакципей Л.М. Митиной М.: 2010.

22. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры/ Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.

23. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. М.: «Просвещение» 2011.

24. Роджес К., «Клиент-центрированная терапия: современная практика, смысл и теория», 2007.

25. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М. 1999.

26. Стандарты второго поколения. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. Пособие для учителя. Под редакцией А.Г. Асмолова. М.: «Просвещение» 2011.

27. Стишенок И.В. Скозкотерапия для решения личных проблем. Речь; М.: Сфера, 2010.

28. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об бразовании в Российской Федерации».

29. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие: Пер. с нем. – М.: Генезис, 1998.

30. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2008

31. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба, М.:2008.

# Приложение 1

# Темы занятий с родителями и педагогами

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Тема занятия* | Количество часов |
|  | Адаптация к 5-му классу. Профилактика школьной дезадаптации | 1 |
|  | Возрастные особенности младших подростков | 1 |
|  | Организация пространства младшего подростка | 1 |
|  | Организация режима дня младшего подростка | 1 |
|  | Организация правильного питания | 1 |
|  | Особенности питания подростков, занимающихся спортом | 1 |
|  | Организация досуговой деятельности младших подростков | 1 |
|  | Интернет-зависимость | 1 |
|  | Социальные сети и их влияние на младших подростков | 1 |
|  | Особенности темперамента | 1 |
|  | Типы акцентуаций характера | 1 |
|  | Тревожность | 1 |
|  | Как правильно хвалить ребенка | 1 |
|  | Целеполагание | 1 |

# Конспекты лекций для занятий с родителями

# Адаптация к 5-му классу. Профилактика дезадаптации.

**Вопросы:**

1. Психофизиологические особенности развития подростка
2. Особенности адаптации
3. Рекомендации для родителей
4. **Психофизиологические особенности развития подростка**

Для того чтобы помогать ребенку в период адаптации нам необходимо знать психофизиологические особенности данного возраста. Давайте перейдем к их рассмотрению.

В настоящее время переход из начальной школы в среднюю совпадает с концом детства – достаточно стабильным периодом развития.

Переход из начальной школы в среднюю связан с возрастанием нагрузки на психику ученика.

Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в пятом классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе.

Резкое изменение условий обучения, разнообразие и качественное усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными учителями, – все это является довольно серьезным испытанием для психики школьника.

Постепенно меняется ведущая деятельность. Главным становится общение, которому подростки посвящают большую часть своего свободного времени.

Учеба постепенно отходит на второй план. Но на протяжении почти всего пятого класса интерес к учебе сохраняется почти у всех детей. Поэтому пятый класс – самый удачный возраст для обучения оптимальной стратегии обучения.

Еще одна важная особенность детей этого возраста – изменение структуры внимания. У ребенка резко ухудшаются все свойства внимания, кроме переключения. Ребенок в этом возрасте не может долго сосредотачиваться на одном объекте, он должен часто менять деятельность.

Подростки очень эмоциональны. Даже отношение к предметам носит чисто эмоциональный характер. Дети с удовольствием берутся за то, что их привлекает. Но, столкнувшись с первым трудностями, быстро охладевают. Родителям не стоит из-за этого расстраиваться: это возрастная особенность. Эмоциональность пятиклассника настолько высока, что даже положительные эмоции могут оказать отрицательное действие.

Пятиклассники очень активны, они многое хотят сделать, но умеют еще мало. Чтобы не подавить их инициативу, нужно помогать им, поддерживать любые начинания.

Зная психофизиологические особенности возраста, мы можем перейти к рассмотрению особенностей адаптации.

1. **Особенности адаптации**

В адаптационной период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, «развязными», чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными. Иногда нарушается сон, аппетит... Подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70–80% школьников.

У большинства детей подобные отклонения носят единичный характер и исчезают, как правило, через 2-4 недели после начала учебы. Однако есть дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2-3 месяца и даже больше.

С адаптационным периодом часто связаны и заболевания детей. Подобныe заболевания носят психосоматический характер.

В период адаптации важно обеспечить ребенку спокойную, щадящую обстановку, четкий режим, то есть сделать так, чтобы пятиклассник постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны родителей.

Что же может затруднить адаптацию детей к средней школе?

Прежде всего это рассогласованность, даже противоречивость требований разных педагогов: в тетради по математике поля должны быть с двух сторон, в тетради по русскому языку – с одной, а по иностранному языку нужны три тетради, и каждая из них ведется по-разному; учительница истории требует, чтобы, отвечая урок, ученик придерживался сведений, изложенных в учебнике, а учительница литературы хвалит за собственное мнение и т.п. Такие «мелочи» нередко существенно затрудняют жизнь школьника.

Важно обратить внимание родителей на позитивную сторону такого рассогласования. Школьник впервые оказывается в ситуации множественности требований и, если он научится учитывать эти требования, соотносить их, преодолевать связанные с этим трудности, то овладеет умением, необходимым для взрослой жизни.

Поэтому надо, чтобы родители объяснили, с чем связаны эти различия, помогли подростку справиться с возникающими трудностями (составить расписание с указанием на требования, например: «история – составить план ответа по учебнику», «иностранный язык – приносить с собой, помимо основной тетради, словарную тетрадь и тетрадь для записи устных тем» и т.п.).

Трудности у пятиклассников может вызывать и необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя.

Трудности, возникающие у детей при переходе в средние классы, могут быть связаны также с определенной деиндивидуализацией, обезличиванием подхода педагога к школьнику**.**У некоторых пятиклассников возникает ощущение одиночества: никому из взрослых в школе они не нужны. Другие, наоборот, как бы «шалеют» от внезапной свободы – они бегают по школе, исследуя «тайные уголки», иногда даже задирают ребят из старших классов.

Отсюда повышенная зависимость определенной части детей от взрослых, «прилипчивость» к классному руководителю, плач, капризы, интерес к книгам и играм для маленьких детей. Необходимо показать родителям, что некоторое «обезличивание» подхода к школьнику – очень значимый момент для его развития, укрепления у него чувства взрослости. Важно только помочь ему освоить эту новую позицию.

Помощь родителей на первых порах нередко нужна школьникам и в подготовке домашних заданий (даже если в начальной школе дети делали уроки самостоятельно), и в преодолении трудностей в учебе, которые нередко возникают на первых этапах обучения в средней школе.

Следует обратить внимание родителей на то, что ухудшение успеваемости в значительной степени связано с особенностями адаптационного периода.

Желание хорошо учиться, делать все так, чтобы взрослые были довольны («не огорчались и не переживали», «радовались», «чтобы мама, когда посмотрит дневник, не наказывала и не плакала»), достаточно сильно у пятиклассников.Снижение интереса к учебе к концу занятий в начальных классах, «разочарование» в школе сменяются ожиданием перемен. Дети ждут, что им станет в школе интересно. Однако столкновение с учебными трудностями может быстро привести к ухудшению успеваемости и погасить это столь похвальное желание. Педагогам и родителям важно знать основные причины трудностей, возникающих у пятиклассника в учении, и помогать ему их преодолевать.

Причиной снижения успеваемости может быть слабая произвольность поведения и деятельности – нежелание, «невозможность», по словам школьников, заставить себя постоянно заниматься. Хотя школьники-пятиклассники могут выполнять достаточно сложную деятельность, преодолевая значительные препятствия ради непосредственно привлекательной цели, они испытывают немалые затруднения в преодолении и внешних, и тем более внутренних препятствий в тех случаях, когда цель их не привлекает.

В общении с пятиклассниками, при оказании им помощи в учебе важно использовать юмор. Юмор имеет очень большое значение для познавательного развития ребенка этого возраста. Дети очень любят шутить, рассказывать анекдоты, которые взрослым часто кажутся несмешными, глупыми и грубыми. Важно, чтобы взрослые понимали значение юмора для развития детей, были терпимы к детским шуткам и умели использовать юмор в своих целях.

Как известно, многие достаточно сложные вещи запоминаются довольно легко (иногда на всю жизнь), если они представлены в шутливой форме: «Биссектриса – это такая крыса, которая бегает по углам и делит угол пополам», «Медиана – это такая обезьяна, которая прыгает на сторону и делит ее поровну», «Как однажды Жак-звонарь городской сломал фонарь» (расположение цветов радуги). Можно научить детей создавать подобные фразы, используя юмор для лучшего запоминания.

1. **Рекомендации для родителей.**

Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах. Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?» Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе.   
Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми. Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.

Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.

Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений**.** Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений: например, ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше – за плохие. Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.

Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок**.** Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится и как его учат. Следует также иметь информацию о квалификации учителя, дисциплинарных правилах, установленных в школе и классе, различных возможностях обучения, предоставляемых школой вашему ребенку.

Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе. Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен понравившийся фильм. Или любовь ребенка к играм можно превратить в стремление узнавать что-нибудь новое.   
Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения**.** Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

# Возрастные особенности младших подростков

**Вопросы:**

1. особенности психологического и социального развития младших подростков
2. Рекомендации для родителей
3. Используемая литература
   * + 1. **Особенности психологического и социального развития младших школьников**

В 11 лет практически все дети пересекают рубеж подросткового возраста. Какие же особенности психологического и социального развития младших подростков?

Важнейшим содержанием психического развития подростков становится развитие самосознания, возникает интерес к собственной личности, к выявлению своих возможностей и их оценке. В развитии познания окружающей действительности наступает период, когда объектом глубокого изучения становится человек, его внутренний мир. Интерес к себе, к собственной психической жизни и к качествам своей личности рождает потребность сравнивать себя с другими, оценить себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. Так формируется представление подростка о собственной личности.

Возникновение у ребёнка чувства взрослости является центральным и специфичным новообразованием этого возраста. Данное новообразование самосознания становится стержневой особенностью личности. Подростки становятся восприимчивы к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующим в мире взрослых и в их отношениях. Именно в подростковом возрасте происходит сознательное усвоение ценностей.

В нравственном плане подросток начинает руководствоваться в своём поведении теми нравственными убеждениями, которые он усваивает под влиянием окружающей среды (семьи, сверстников).

В подростковом возрасте происходит изменение характера познавательной деятельности. Подросток становиться способным к более сложному аналитико-синтетическому восприятию предметов и явлений. У него формируется способность самостоятельно мыслить, рассуждать, сравнивать, делать относительно глубокие выводы и обобщения. Развивается способность к абстрактному мышлению. Для подросткового возраста характерно интенсивное развитие произвольной памяти, возрастание умения логически обрабатывать материал для запоминания. Внимание становится более организованным, всё больше выступает его преднамеренный характер.

Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. У девочек оно начинается практически с одиннадцати лет, у мальчиков несколько позже. Половое созревание вносит серьёзные изменения в жизнь ребёнка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек.

Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как *избирательность внимания*. Это значит, что дети откликаются на необычные, захватывающие уроки и классные дела, а быстрая переключаемость внимания не даёт возможности сосредоточиться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолимые и нестандартные ситуации, ребята занимаются работой с удовольствием и длительное время.

Значимой особенностью мышления подростка является его *критичность*. У ребёнка, который всегда и во всём соглашался, появляется своё мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе. Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого зачастую сводится к нулю, родители недоумевают и считают, что их ребёнок подвергается чужому влиянию и в семьях наступает кризисная ситуация: «верхи» не могут, а «низы» не хотят мыслить и вести себя по-старому.

В этом возрасте подросток весьма подражателен. Это может привести его к ошибочным и даже к аморальным представлениям и поступкам.

Мальчики-подростки склонны выбирать себе кумирами сильных, смелых и мужественных людей. Притягательными могут для них стать не только книжные пираты и разбойники, но и вполне реальные местные хулиганы. Подражая им, подростки, сами того не понимая, переходят ту опасную грань, за которой смелость становиться жестокостью, независимость - подлостью, любовь к себе – насилием над другими.

Девочки-подростки созревают физически раньше, чем мальчики, поэтому девочки хотят общаться с мальчиками более старшего возраста.

* + - 1. **Рекомендации для родителей**

Если хотите, чтобы подростковый возраст прошел без осложнений, следует соблюдать следующие требования:

1. У подростка очень хрупкий организм, он может часто болеть, у него обостряются хронические заболевания. Надо помочь организму справиться с перестройкой. Для этого строго следите за соблюдением режима дня. Не позволяйте злоупотреблять острой пищей, пить много кофе, есть много шоколада (это крайне вредно для подростка).
2. Подростки много времени проводят в праздности: часами болтают по телефону, смотрят телевизор, круглосуточно слушают громкую музыку. Научите ребенка дорожить своим временем. Норма просмотра телепередач в этом возрасте – 60 минут в день, а для возбудимых детей и того меньше.
3. Самое важное для ребенка – общение. Разговаривайте с ним каждый день, обсуждайте, что интересного произошло в течение дня. Не выпытывайте у него информацию, лучше организуйте диалог, расскажите о своих проблемах, таким образом подавая ребенку пример самораскрытия. Чаще обсуждайте с ним разные вопросы семейной жизни.
4. Старайтесь не ругать подростка в случае неудачи. Помогите ему разобраться в причинах случившегося.
5. Чаще хвалите ребенка и проявляйте любовь, не забывайте о тактильном контакте (обнимайте, целуйте).
6. Учитывая, что главное новообразование возраста – чувство взрослости, расширяя обязанности подростка, не забывайте расширять его права.
7. Приучайте подростка к систематическому труду. У него обязательно должны быть обязанности по дому.
8. Создайте дома обстановку нетерпимости к курению и употреблению алкоголя, тогда и у ребенка не появятся подобные вредные привычки.
9. Обязательно организуйте систематические занятия спортом. Следите за тем, чтобы ребенок посещал уроки физкультуры, помогите ему выбрать спортивную секцию.
10. В случае появления у ребенка необычной манеры поведения проанализируйте причины ее появления, при необходимости обратитесь к психологу.

# Организация пространства младшего подростка

**Вопросы:**

1. Как и зачем делить детскую комнату на зоны.
2. Способы деления детской комнаты на зоны.
3. Основные зоны в комнате ребенка.
4. **Как и зачем делить детскую комнату на зоны?**

Детские комнаты желательно делить на различные функциональные зоны, соответствующие занятиям и потребностям ребенка. Обычно дети проводят в своей комнате много времени: там они и играют, и спят, и занимаются учебой и физкультурой. Если комната вашего ребенка слишком маленькая, пусть деление будет даже условно, ведь такой подход создает максимум удобств, как для ребенка, так и для вас самих. Деление на зоны очень важно, так как оно помогает обогатить среду обитания, одновременно разнообразив и упорядочив жизнедеятельность ребенка, а также максимально сгруппировав в каждой зоне именно те компоненты и предметы, которые отвечают за развитие в одной конкретной сфере.

1. **Способы деления детской комнаты на зоны.**

Поделить комнату на зоны можно следующими способами:

- Разделите зоны перегородками. В зависимости от размеров комнаты они могут быть сплошными (от пола до потолка), в половину комнаты или низкими, как барьеры. Перегородками могут служить как специально выстроенные из гипсокартона стены, так и предметы интерьера: стеллажи, ширмы, полки с крупными секциями. А для барьеров подойдет что-нибудь из мебели: комод, книжная полка, шкаф или диван.

- Повесьте между зонами шторы. Этот способ хорошо экономит пространство, кроме того, шторы можно в любой момент сдвинуть. Особенно часто завесой отгораживают спальное место.

- Сделайте разные уровни пола, потолка или специальные ниши.

- Используйте различные отделочные материалы: в каждой зоне могут быть свои напольные покрытия (паркет, ламинат или ковер), окраска стен или обои, фактура стен и потолка.

1. **Основные зоны в комнате младшего подростка.**

Выделяем основные полезные зоны (мы опишем идеальный вариант, а каждый выберет по возможностям пространства комнаты и размеров своего кошелька):

1. **Спальная зона.** Здесь нужно минимум света, и он должен быть мягким и приглушенным. Можно дополнительно сделать зеленую подсветку - этот цвет расслабляет, способствует засыпанию. Для стен, мебели, [постельного белья](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=HvHPg8jBwMHTZwpAnffhAE4QzMNr8n5ZPYOVWRExmlHTsOcHzgMKrNunw-ZDlpfRfc2AjN2pg4sBbdMABG4cqHEg6E7exx-l5cMi9Sv7PAZ4UpmgsV1NJbCNlIb5CW5qvowrxsZEa2qhMol18WPv1WCXzaaUwiGBbjYInJLwyyn8xeo-FpWZ2vFu1-wZj3CyKl-xU8dCIncEwvDA7dgM4HC-sRAHP3Ef5Cok6nO5LS4K1n8L-m8-bCI*Hv3QWTvyUCwZ-u9gM6NvGCLHps0tXW9KCxU-iU24VlShYelIvC5L1Rc38acm8Z3yHtZXTiBQkI4csqtgKDol41uzap3CvvYzJa80jiP9L6iPOFYE3t7QVVI2Ny*FFoywSCY) также подойдут различные оттенки зеленого, голубого - главное, чтобы цвета были спокойные, ненавязчивые.

2. **Учебная зона.** В учебной зоне должна быть атмосфера, одновременно дающая возможность как сосредоточиться, так и проявить необходимый интерес к занятиям. Старайтесь не делать это место слишком скучным в цветовом и предметном оформлении, иначе у ребенка абсолютно не будет желания переходить туда из игровой или спортивной зоны. Для этого хорошо подойдут следующие цвета: желтый - стимулирует умственную деятельность, красный - привлекает внимание и пробуждает интерес. В сочетании эти цвета усиливают жажду знаний и побуждают к исследованиям. Но не переусердствуйте с ними - используйте эти оттенки в качестве ярких акцентов, а то у ребенка может пропасть всякая усидчивость. Для того чтобы эта зона не выглядела как «строгая школа», сделайте ее маленьким «научным кабинетом» ребенка. Развесьте разные интересные карты, схемы, плакаты - то, что необходимо для запоминания, оформите с фантазией учебные доски, купите глобус, обычный микроскоп. В таком месте ребенок должен почувствовать себя настоящим маленьким ученым. В этой зоне обязательно должна быть хорошая подсветка, и лучше всего располагать учебное место рядом с окном, чтобы ребенок все-таки мог получать как можно больше естественного света и свежего воздуха.

3. **Спортивный уголок.** Для младшего подростка очень важно заниматься физкультурой и спортом, чтобы быть здоровым и снимать повседневную нагрузку от занятий учебой. Самый лучший вариант - это небольшой спортивный комплекс с достаточным количеством «тренажеров» для упражнений во всех сферах. Если площадь комнаты не позволяет организовать спортивный комплекс с большим разнообразием предметов, то можно ограничиться стандартным набором: шведская стенка с турником, качели, кольца и веревочная лестница. Все это вполне поместится на четырех квадратных метрах. Для оформления пола в спортзоне лучше всего подойдут покрытия, разработанные для спортивных целей, в которых специальные основа и верхний слой делают поверхность пола мягкой и абсолютно безопасной. Для этого места нужны яркие насыщенные цвета: красный, оранжевый, ярко-розовый - они стимулируют физическую активность и улучшают работу мускулатуры.

Организация режима дня младшего подростка

**Вопросы:**

1. Режим дня школьника
2. Заключение
3. **Режим дня школьника**

Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке. В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояние в другое.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

* Правильное чередование труда и отдыха.
* Регулярный прием пищи.
* Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
* Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
* Определенное время для приготовления домашних заданий.
* Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Формируя режим дня школьника, нужно учитывать периоды физического развития. Для разного возраста есть свои особенности. В 6-7 лет отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрой утомляемостью при обучении. В младшем школьном возрасте продолжаются процессы окостенения и роста скелета, развития мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы. Возраст 11-14 лет характеризуется резкими гормональными сдвигами и интенсивным ростом. Происходит быстрое развитие внутренних органов: сердце растёт быстрее, чем просвет сосудов, и возникает юношеская гипертензия. В 15-18 лет происходит завершение полового созревания, сохраняется преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности. Удачно составленный режим дня поможет преодолеть ребенку трудности, он будет чувствовать себя увереннее, зная последовательность действий.

Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день. Комплекс упражнений утренней гимнастики лучше всего согласовать с преподавателем физической культуры или педиатром. По совету школьного врача в гимнастику включаются такие упражнения, которые исправляют нарушения осанки. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка. Хорошо подойдет для завтрака овсяная или гречневая каша, чай и что-то сладкое, например творожный сырок. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать. Второй завтрак ребёнок получит в школе.

Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Хорошо если ребенок поспит.

Приготовление уроков лучше отложить до 15 - 16 часов дня, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации.

Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). В это же время ребенок посещает различные секции: спорт, музыка, рисование, плаванье. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе. После ужина наступило время прогулки перед сном.

Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию. Гигиенически полноценным считается сон, имеющий достаточную для данного возраста продолжительность и глубину. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Оптимальным будет сон с 21.00 до 7.00. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату.

Режим дня школьника:

07.00 - Подъем: утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет

07.30 -7.50 - Утренний завтрак

07.50 - 8.20 - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе

8.30 - 12.30 - Занятия в школе

12.30 - 13.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе

13.00 -13.30 - Обед

13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон

15.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе

16.00 - 16.15 - Полдник

16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий

18.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе

19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)

с 20.30 Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)

Учащиеся как первой, так и второй смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут - 21 час, а старшие - в 22 часа, самое позднее - в 22 часа 30 минут.

Конечно, можно менять занятия местами, основываясь на предпочтениях и приоритетах ребенка, главное сохранять чередование отдыха и труда.

1. **Заключение**

Режим дня необходимо соблюдать всем - и взрослым, и детям, так как отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.

Режим дня - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Режим дня должен включать строгое чередование труда и отдыха. Естественно, каждый сам выбирает себе тот или иной распорядок, наиболее удобный для него в зависимости от характера своей работы, бытовых условий, привычек и склонностей. Говоря о распорядке дня, не следует иметь в виду строгие графики с поминутно рассчитанным временем для каждого дела на каждый день, однако он может служить неким ориентиром для проведения будничных и выходных дней, что позволит более рационально распределить нагрузку на организм.

Родителям стоит помнить, что ребенок - это не их собственность и заставлять его что-либо делать не правильно. Тот ребенок, чьи родители прислушиваются к желаниям и требованиям, развивается быстрее сверстников и имеет крепкие нервы и здоровую психику уже. Найти грань между воспитанием и не подавлением личности бывает не просто, однако, искренняя любовь и внимание к ребенку даст ключик взрослым к грамотному установлению распорядка дня.

# Организация рационального питания подростков

**Вопросы:**

1. Введение
2. Особенности рациона питания в подростковом возрасте
3. Основные нарушения питания в подростковом возрасте, их профилактика
4. Организация правильного питания младших подростков

**1. Введение**

Подростковый возраст (10-14 лет) связан с резкими качественными изменениями, происходящими как в организме, так и затрагивающими отношения подростка с внешним миром. Правильное питание оказывается одним из главных условий, обеспечивающих нормальное развитие организма. В подростковом возрасте, в силу бурно протекающих перестроек, увеличиваются потребности организма в энергии, поэтому калорийность рациона должна быть увеличена. Важное значение имеет достаточное поступление всех необходимых питательных веществ, витаминов и минеральных веществ. В этом возрасте увеличивается распространенность различных функциональных нарушений, обусловленных питанием. Связано это с тем, что подростки становятся более самостоятельными и родители в меньшей степени способны контролировать их питание. Одной из самых распространенных проблем, связанных с неправильным питанием подростков, является избыточный вес. В последние годы распространение приобретают такие нарушения пищевого поведения как булимия и анорексия. При этом одним из важнейших способов профилактики такого рода нарушений оказывается формирование полезных привычек и навыков поведения, связанных с питанием.

**2.Особенности рациона питания в подростковом возрасте**

Физические и физиологические изменения, происходящие в подростковом возрасте, должны учитываться при организации рациона питания. Так, особое значение приобретает достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма. Поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты). Для нормального роста и развития костной ткани требуется присутствие в рационе питания продуктов-источников кальция.

Происходят значительные гормональные перестройки, результатом которых оказывается половое созревание. Энергетические и пищевые потребности организма при этом оказываются весьма значительными. Во время пубертата девочки приобретают в среднем 7,4 кг жировой ткани и 15 кг мышечной и костной, мальчики увеличивают массу жировой ткани на 3 кг и не жировой – на 31 кг. Потребность в калориях соответственно резко возрастает – 2500 ккал/в день с 11 до 14 лет и 2900 ккал/в день с 15 до 18 лет – у мальчиков, для девочек – соответственно 2200 ккал/в день и 2300 ккал/в день.

Между тем, как показывают исследования, недостаток кальция является весьма распространенным в питании подростков (отмечается у 40% мальчиков и девочек). Этот дефицит может негативно сказаться на росте и минеральной плотности костей, у девочек во взрослой жизни станет причиной развития остеопорозов. Его недостаток приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Лучший источник кальция – молоко и кисломолочные продукты, особенно творог. В рационе подростка должны присутствовать и жиры. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30% жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны. Не стоит злоупотреблять быстрыми углеводами – их в меню подростка должно быть не более 20-30%, в противном случае это может приводить к развитию ожирения. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты. В подростковом возрасте также увеличивается потребность организма в железе (из-за увеличения объема крови и мышечной массы, особенно у мальчиков, и при появлении месячных у девочек). Поэтому особое внимание необходимо уделить присутствию в рационе питания подростков желесодержащих продуктов (мясо, субпродуктов, гречка, гранаты и т.д.)

3.**Основные нарушения питания в подростковом возрасте, их профилактика**

Несмотря на важность правильного питания, по данным исследований, только у 30% подростков рацион соответствует потребностям организма. Не случайно, среди заболеваний подростков на втором месте – заболевания желудочно-кишечного тракта, на третьем – обмена веществ. При этом неправильное питание оказывается одной из главных причин сложившейся ситуации. Так, следствием неправильного питания подростка может стать появление избыточного веса. Если избыток веса превышает норму на 10% – это считается ожирением первой степени, на 20-30% – второй степени, а свыше 50% – ожирением третьей степени.

Третья степень – тяжелое заболевание требующее специального лечения. Причина избыточного веса – злоупотребление высококалорийными продуктами, частые перекусы, нарушение режима питания (когда ребенок «наедается» на ночь, ест в разное время и т.д.). Сегодня около 15% российских подростков имеют избыточный вес. Между тем, превышение нормы веса даже на 10% оказывается фактором риска развития целого спектра серьезных заболеваний.

В последнее время во всем мире растет число подростков с нарушением пищевого поведения – страдающих булимией (резкое усиление аппетита, сопровождающееся некотролируемым поглощением пищи) и анорексия (отказ от приема пищи или минимальное питание с целью снижения веса). Считается, что распространенность этих заболеваний составляет 1 на 200 и 1 на 100 человек. Средний возраст, в котором сегодня отмечаются расстройства пищевого поведения - 13-15 лет, однако специалисты отмечают дальнейшее снижение возрастной планки, когда, к примеру, признаки анорексии выявляются у 9-летних девочек. Преимущественными причинами возникновения нарушений пищевого поведения являются психологические и социальные. Так, среди девушек-подростков, страдающих анорексией, большая часть имела низкую самооценку и при этом завышенные требования к себе. У этих девушек отмечалось искаженное восприятие собственного тела как безобразного. Отказ от еды был попыткой исправить ситуацию. Анорексия нередко становится своеобразной реакцией на какой-то внешний стресс, попыткой обратить на себя внимание. Еще одна группа факторов, обуславливающих возникновение анорексии, носит социокультурный характер. Девушка стремится соответствовать современным стандартам красоты, быть похожей на популярные образы. Так же, как и анорексия, булимия преимущество связана с психологическими причинами – попыткой человека справиться со стрессом («заедая» его), страхом не справиться с предъявляемыми ему требованиями, неуверенностью в себе, одиночеством и т.д. Оба эти нарушения имеют самые серьезные последствия. Возникая как ответная реакция на какое-то внешнее воздействие, в дальнейшем такое нарушение пищевого поведения может закрепиться и вызвать необратимые последствия для организма.

**Особенности рациона питания подростков**

Рацион питания подростков должен удовлетворять потребности организма в энергии пластическом материале, быть здоровым и сбалансированным. В отличие от младшего школьного возраста соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4. Важное значение имеет разнообразие питания, включение в ежедневное меню как растительных, так и животных продуктов, служащих источниками разнообразных пищевых веществ. При организации питания школьников важно сочетание школьного и домашнего питания, позволяющего обеспечить регулярное поступление пищи в течение дня.

Соотношение в рационе белков, жиров и углеводов в подростковом возрасте должно составлять 1:1:4. средняя потребность в белке составляет у подростка около 100 г в сутки. При этом предпочтительно питаться белками животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть не менее 60% от общего количества белка. Вегетарианство растущему молодому человеку категорически противопоказано – это может привести к железодефицитной анемии. Подросток должен получать ежедневно около 100 г жиров. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30% жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны. Подростку необходимо около 400 г углеводов в сутки. Если углеводов больше, чем необходимо организму, то из них образуются жиры – таким образом, появляются лишние жировые отложения в организме. Легкоусвояемые углеводы (сахар) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов. Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон – не менее 15-20 г/сутки. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты.

**4.Организация режима питания подростка**

В подростковом возрасте также сохраняется 4-5 кратное питание, когда между основными приемами пищи проходит не более 4 часов. Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съедать богатые животным белком продукты, а на ужин – молочно-растительные блюда.

**Особенности ежедневного меню подростков.**

Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак – 25%, обед – 35-40%, школьный завтрак (полдник) – 10-15%, ужин – 25%.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак подаются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (в небольшом количестве).

Варианты рекомендуемых блюд для подростка на завтрак:

1. Каша геркулесовая, молочная, с фруктами на завтрак.
2. Каша гречневая, молочная, рассыпчатая или с овощами.
3. Каша пшенная молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом, яблоком или изюмом.
4. Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами.
5. Яичница, омлет с сыром, мясом, зеленым горошком или овощами.
6. Сырники творожные со сметаной или вареньем.
7. Ленивые вареники с ягодами или фруктами.
8. Творожная запеканка с шоколадным соусом.
9. Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами.

Обед, как правило, состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно входит горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье необходимо давать напитки (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты.

Полдник обычно включает молоко или кисломолочный продукт и булочку.

На ужин предпочтительно есть овоще-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники.

Подростки употребляют примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьем и литр с пищей. Полезно пить овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, могут стать причиной вымывания кальция из костей и зубов, часто вызывают аллергические реакции (консерванты, концентраты, красящие вещества, ароматизаторы, подсластители), способны вызывать микроожоги слизистой пищевода и желудка. Можно использовать минеральную воду, которую добывают из глубоких подземных источников, в ней содержатся минеральные соли и она достаточно чистая.

# Особенности питания подростков, занимающихся спортом

**Вопросы:**

1. Адекватность как важное условие правильного питания. Переедание и недоедание
2. Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков, занимающихся спортом
3. **Адекватность как важное условие правильного питания. Переедание и недоедание**

Калорийность рациона должна соответствовать энерготратам организма. Избыточная или недостаточная калорийность рациона приводит к отклонению веса от нормы, что, в свою очередь, может стать причиной развития различных функциональных нарушений. Рацион и режим питания подростка-спортсмена выстраивается с учетом нагрузок на организм, вызванных систематическими тренировками. Подросток нуждается в большем количестве калорий, ему требуется большее количество белка, углеводов, витаминов.

Энергия получаемая с пищей, должна обеспечивать энерготраты организма. Различают энергию, которая расходуется организмом для поддержания его базовой жизнедеятельности – основной обмен, который составляет в среднем четвертую часть всех энерготрат, и энергию, расходуемую на многочисленные формы активности – работу мышц, мозга, переваривание пищи, терморегуляцию и т.д. Основной обмен и энергия, затрачиваемая человеком на различные формы деятельности в течение дня, составляет суточный расход энергии. Он зависит от возраста, образа жизни, типа телосложения человека. Калорийность рациона должна соответствовать энерготратам. Если калорийность превышает энерготраты, это приводит к появлению излишнего веса. Недостаток калорийности – к снижению веса. Избыток и недостаток веса являются почвой, на которой могут развиваться различные функциональные заболевания. При регулярных занятиях спортом организм подростка испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на мышечную работу, поэтому калорийность питания школьников-спортсменов должна быть более высокой в зависимости от интенсивности физической нагрузки.

1. **Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков, занимающихся спортом. Режим питания подростков, занимающихся спортом**

В целом питание подростка, занимающегося спортом, должно отвечать следующим условиям: режим и дробность (5-7 раз в день), наличие 3-хразового горячего питания, сбалансированность рациона по основным пищевым веществам и энергии (в зависимости от вида спорта и характера деятельности, состояния здоровья) ежедневно в рационе питания должны присутствовать мясо, рыба, птица, молочные каши, яйца, кисломолочные продукты, овощи, растительное и сливочное масло, хлеб, соки.

Младшим подросткам, в отличие от взрослых, необходимо 2,5-3,0 г белка на 1 кг массы тела

Важное значение имеет достаточное обеспечение организма витамином С. Особое внимание должно уделяться питьевому режиму. Он не должен быть ограничен, при интенсивных тренировках в повседневных условиях количество свободной жидкости должно быть не менее 2 литров в сутки. Для утоления жажды может быть предложена минеральная вода, фруктовые и овощные соки и напитки, морсы, чай и т.д. Следует быть крайне осторожными при употреблении холодных напитков в жару и после интенсивных тренировок.

# Организация досуговой деятельности младших подростков

# Интернет зависимость

**Вопросы:**

1. Понятие интернет зависимости
2. Формы, виды и причины возникновения интернет-зависимости
3. Стадии развития интернет-зависимости
4. Симптомы интернет-зависимости
5. Профилактика интернет-зависимости и способы избавления от нее
6. **Понятие интернет зависимости**

Интернет-зависимость **–** это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

1. **Формы, виды и причины возникновения интернет-зависимости**

Зависимость от интернета возникает по ряду причин и может выражаться в разнообразных формах. Сегодня психологами и исследователями проблем интернет-зависимости выделяются пять основных видов этой неудержимой тяги к онлайн погружениям.

1. Самым распространенным видом интернет-зависимости считается необходимость в беспрерывном общении. Это могут быть форумы, социальные сети и различные чаты.

К данной группе риска зависимых от интернета относятся люди, испытывающие проблемы в общении. Отсутствие социальных и [коммуникативных навыков](http://constructorus.ru/uspex/razvit-kommunikabelnost.html) погружает их в виртуальный мир, который заменяет им круг друзей. Исследователи, изучающие феномен интернет-зависимости, выяснили что люди, не попадающие в «сети» интернета так же, как и в них попавшие, общаются со знакомыми и друзьями в онлайне (хотя основная их цель нахождения в «паутине» — это поиск информации), но это общение в основном ограничивается лишь поддержанием уже имеющихся контактов. Интернет же зависимые люди стремятся социализироваться за счет новых знакомств.

В большей степени это конечно относится к людям подросткового возраста, и не только потому, что они выросли в эпоху интернета.

Причина возникновения интернет-зависимость у подростков – это период гормональной перестройки организма, когда для молодежи становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, налаживать контакты с противоположным полом (конечно, это касается не всех, но многих).

Общение в интернете предоставляет подросткам возможность существовать в образах своих мечтаний, и не выходя за границы этих образов, осуществлять насколько необходимую и желаемую, настолько и невозможную в реальности коммуникативную активность. Это является основной причиной интернет-зависимости у подростков, а провоцирующим фактором, стимулирующим развитие этой зависимости, выступает анонимность и невозможность проверить, насколько представленная о себе информация действительна.

Еще одной причиной появления интернет зависимости, тесно связанной с предыдущей, является невозможность самовыражения. Человек, с трудом высказывающий свои мысли, неспособный [отстоять свою точку зрения](http://constructorus.ru/uspex/kak-otstoyat-svoe-mnenie-svoyu-tochku-zreniya.html), испытывающий [страх публичных выступлений](http://constructorus.ru/psixologiya/kak-poborot-strax-publichnyx-vystuplenij.html), боящийся осуждения реального общества, в общем неуверенный в себе человек, в сети может спокойно высказать то, что накипело, не боясь неодобрения и непонимания.

Хочется немного забежать вперед и сказать, что медикаментозное лечение интернет-зависимости должно проводиться одновременно с работой над повышением уровня уверенности в себе и развитием навыков общения (у нас на сайте множество статей, которые могут вам в этом помочь).

1. Информационная интернет-зависимость (онлайн серфинг), или непреодолимая нужда в постоянном потоке информации, заставляет человека бесконечно путешествовать по Сети.

Навязчивый веб-серфинг предполагает неупорядоченный поиск информации, лишенный всякой цели и смысла. Человек блуждает по сайтам, базам данных, одну за другой читает статьи, заметки, комментарии к ним, бесконечно переходит по ссылкам… В итоге это бессмысленное блуждание и непрекращающийся поиск информации приводит к потере продуктивности и [информационной перегрузке](http://constructorus.ru/zdorovie/informacionnaya-peregruzka.html).

1. Следующий вид интернет-зависимости – игровая зависимость. Это когда человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр.

Почему люди начинают играть в онлайн игры? Кто-то стремится заполнить пустое место, образовавшееся в его жизни, кто-то просто от скуки. А есть люди, которые пытаются добиться превосходства, не тратя на это больших усилий. Стать первым на соревнованиях по легкой атлетике будет сложно, а вот в игре «Танчики» — вполне даже возможно.

Многие игроманы даже тратят реальные деньги, чтоб как-то улучшить своих персонажей (например, в таких РПГ играх как World of Warkraft) и добиться мнимого превосходства. Получая огромное удовольствие, и видя, что достигли 25-го уровня, в то время как их ближайший конкурент не добрался еще и до 22-го, они продолжают играть дни напролет и в процессе этой гонки становятся интернет-зависимыми.

Кстати, этот побуждающий фактор интернет-зависимости ([стремление стать лучшим, стать первым](http://constructorus.ru/psixologiya/minusy-i-opasnost-stremleniya-byt-vsegda-i-vo-vsem-pervym.html)) может находить выражение не только в онлай-игрушках. Например, в тех же соцсетях, на сайтах и форумах, где пользователи сравниваются по рейтингу (какие-то баллы и уровни за активность, виртуальные деньги, количество друзей и т.д.). Чем больше у тебя балов, тем выше ты располагаешься в рейтинге. Конечно, виртуальное превосходство в отличие от реального не дает полной удовлетворенности, но зато добиться его значительно легче.

Вернемся к играм (хотя погоню за рейтингами можно тоже в какой-то степени прировнять к игре). Еще одной причиной, почему интернет зависимость становиться проблемой современного общества по мнению Эрин Хоффман, одного из разработчиков онлайн игр, является [прокрастинация](http://constructorus.ru/uspex/prokrastinaciya.html). Вот как она объясняет, в чем кроется причина этого пристрастия: «Когда мы обсуждаем зависимость от интернета и в частности от сетевых игр – мы говорим не о том, что люди делают, а о том, чего они не делают, замещая бездельничество зависимым поведением». То есть человек постепенно втягивается и становится зомби по причине того, что попросту не хотел делать нелюбимую работу, выполнять свои обязанности, решать сложные вопросы и [принимать непростые решения](http://constructorus.ru/uspex/kak-nauchitsya-pravilno-prinimat-resheniya.html)? Может быть, почему нет. Но, наверное, главная причина появления данного вида интернет-зависимости кроется в непомерных аппетитах воротил игровой индустрии и в том, что игры сделаны специальным образом, принуждающим вас судорожно играть даже в то время, когда процесс не доставляет вам настоящего удовольствия.

1. Интернет-зависимость, связанная с азартными онлайн-играми во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги.

Онлайн-казино, которых сегодня в интернете великое множество, заманивая десятки тысяч новых пользователей ежедневно, воссоздают соблазнительный и реалистичный мир традиционных казино.

Симптомы интернет-зависимости этого вида, а также ее причины и последствия сродни тем, что и у обычной игромании (игры на деньги). Разве что есть какие-то незначительные нюансы. А вот доступность, а соответственно и вовлеченность во много раз превосходит показатели обычных игровых заведений.

В недавно опубликованном докладе Американской Ассоциации Психологов, которая была посвящена проблеме интернет зависимости, связанной с азартными играми говорится, что данное пристрастие затягивает людей значительно сильнее, нежели казино или обычные игровые автоматы. Также там было отмечено, что в группу риска попадают в первую очередь подростки, среди них зависимость от игр на деньги в интернете встречается намного чаще.

1. Перечень основных видов зависимостей от интернета можно расширить, добавив туда: хакерство; непроизвольную тягу к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлай-магазинах; бесконечное скачивание с торрент трекеров видео и аудио материалов в целях создания собственной базы и т.д.
2. **Стадии развития интернет-зависимости**
3. На первой стадии пользователь знакомится с интернетом, узнает о его возможностях и выбирает подходящий для себя вариант виртуальной реальности. Постепенно у человека формирует собственный стиль в сети, восполняющий ему тот недостаток общения или информации, которого ему не хватает в реальной жизни.
4. Далее происходит отдаление от настоящей жизни, пользователь все больше времени начинает проводить в той реальности, которую он выбрал на предыдущей стадии. Время нахождения в онлайне увеличивается… Также на второй стадии формирования интернет зависимости, когда человек перестает использовать интернет для достижения жизненных целей, происходит перенос этих самых целей в виртуальную реальность. Например, одни люди знания, полученные в Сети, применяют в жизни, другие этими знаниями делятся тут же в интернете, используя корыстные цели (в хорошем смысле), хотят прославиться или зарабатывают деньги, третьи же поднимают себе рейтинги в соцсетях (репутацию на сайтах и форумах и т.п.) или попросту самовыражаются. Так и развивается зависимость, когда само общение становится единственным, ну или предпочтительным способом достижения цели.
5. Третья стадия стабилизирующая. Проблема очевидна, признаки и симптомы интернет зависимости на лицо, она плавно переходит в хроническую форму. Через некоторое время страсть к выбранному взаимодействию становится не такой выраженной, активность в сети гаснет. Человек возвращается в реальность, однако делает он это без всякого желания. Зависимость от интернета сохраняется, но уже в неактивной форме, и усиливается при стрессе или при появлении новых интересных тем.
6. **Симптомы интернет-зависимости**

Основными признаками, определяющими интернет-зависимость, можно считать следующие:

* Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние.
* Вас ни под каким предлогом не выманить на улицу.
* Вы не ходите в гости, реже встречаетесь с друзьями, т.е. потихоньку теряете контакты с людьми в оффлайне.
* Вы постоянно обновляете страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail почту, аккаунт на сайте знакомств и т.д.
* Обсуждаете компьютерную тематику даже с людьми, едва сведущими в данной области.
* Вы теряете [чувство времени](http://constructorus.ru/uspex/chuvstvo-vremeni.html). Заглянув вроде бы по делу на несколько минут, вы зависаете в сети на несколько часов и не замечаете, как стремительно пролетает время.
* Во время интернет-серфинга забываете о служебных обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и договоренностях.
* Сайты вы посещаете не с целью найти нужную информацию, а заходите на них бесцельно и механически.
* Тратите немалые деньги на интернет, а также на обеспечение постоянного обновления, как различных компьютерных устройств, так и программного обеспечения. Еще и пытаетесь скрыть это от близких.
* На физиологическом уровне вы чувствуете последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.
* Испытываете влияние информации из сети на ваше психологическое самочувствие – негативные новости или сообщения вызывают в вас бурю отрицательных эмоций, таких как ярость, печаль или тревогу.
* Замечаете, как близкие люди все чаще начинают выражать свое возмущение по поводу того, что вы слишком много времени проводите в Интернете. И это является явным признаком интернет зависимости. Самому чрезмерную увлеченность интернетом заметить бывает сложно.

1. **Профилактика интернет-зависимости и способы избавления от нее**

Чтобы начать бороться с интернет зависимостью, прежде всего необходимо признать, что проблема существует и понять, что избавиться от нее вам никто не поможет (уж если вы решили, что к помощи психолога прибегать не будете, рассчитывайте только на себя).

Самый эффективный способ борьбы с интернет-зависимостью – вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней. Где вход, там и выход! Чаще выезжайте на природу, встречайтесь с друзьями, посещайте различные мероприятия, вспомните о давно забытом хобби, начните заниматься спортом, прочтите интересную книгу и т.д. Вы хотите перестать проводить в онлайн режиме так много времени? Тогда перестаньте! Вы же точно этого хотите, правда?

Если сейчас вы вообще не представляете своей жизни без социальных сетей, вам будет трудно сразу от этого отказаться. Для начала можно сократить время пребывания в них, а дальше, постепенно сворачивая активность, вы сможете свести до минимума свое там присутствие. Что касается людей то и дело проверяющих почту, здесь можно посоветовать установить для ее проверки определенные часы и строго следовать этому расписанию.

Бороться с интернет зависимостью, как и со всякой другой зависимостью, некоторые психологи считают бессмысленным занятием. По их мнению, работа с навязчивыми пристрастиями заключается не в борьбе как таковой, а в решении проблем существования – формировании новых связей, новых интересов, в конце концов, в [поиске смысла жизни](http://constructorus.ru/psixologiya/v-chem-smysl-zhizni.html).

# Положительное и отрицательное влияние социальных сетей на подростков

**Вопросы:**

1. История появления, развития наиболее популярных социальных сетей.
2. Влияние социальных сетей на человека — Плюсы.
3. Основные вредные факторы при частом нахождении за компьютером и нахождении социальных сетей:
4. Пути решения проблем, связанных с использованием социальных сетей:
5. **История появления, развития наиболее популярных социальных сетей.**

Интернет прочно вошел в нашу жизнь. Сегодня многие пользователи сети уделяют огромное внимание популярным социальным сетям. Подобные веб-сервисы имеют много сторонников, но и немало противников. Каждые, из которых приводят массу доводов в пользу своей точки зрения. По к подросткам эта проблема особенно актуальна. Но является ли это явление проблемой – вопрос спорный. Стоит ли обращать внимание на это всему обществу, или каждый должен сам для себя принимать решения: поддаваться влиянию социальных сетей, либо не обращать на них внимание? Под влиянием окружающей среды, в процессе воспитания происходит социализация человека. Среда развития современного человека, в которой происходит воспитание, существенно изменилось. В мире все более усиливающие влияние оказывают средства массовой информации, особенно интернет. В России глобальная сеть все больше входит в жизнь общества и подростки не исключение. Некоторые считают, что интернет приносит пользу, некоторые – вред. Сегодняшние социальные сети - бизнес. Они привлекают всё более массовую аудиторию.

Не все знают, что понятие «социальная сеть» появилось еще 1954 году и ничего общего с Интернетом, конечно, не имело, а изучать это явление начали еще в 30-е годы прошлого столетия. Понятие ввел социолог Джеймс Барнс: «социальная сеть» – это социальная структура, состоящая из группы узлов, которыми являются социальные объекты (люди или организации), и связей между ними (социальных взаимоотношений). Если говорить более простым языком – это некая группа знакомых людей, где сам человек является центром, а его знакомые ветками. Между всеми членами сети есть двусторонние или односторонние связи. Например, это может быть группа однокурсников, в которой некий Джек является центром, а Билл и Катрин его знакомыми (ветками). Постепенно научная концепция приобретала популярность, сначала в развитых капиталистических странах, затем и в Восточной Европе. По мере развития общества мы пришли к информационному веку, в котором создали массу видов коммуникации, что повлекло за собой скачок в развитии социальных сетей, и сейчас эта научная концепция используется повсеместно.

Первая социальная сеть с использованием компьютерной техники стала технология электронной почты в далеком 1971 году, которая использовалась военными в сети ARPA Net. Далее, в 1988 году, финским студентом Ярко Ойкариненом была изобретена технология «IRC» (англ. Internet Relay Chat - ретранслируемый интернет-чат), который позволял общаться в реальном времени. Знаковым событием стало изобретение Интернета, который стал публичным в 1991 году, благодаря британскому ученому Тиму Бернерс-Ли.

В 1995 году Рэнди Конрадом была создана Classmates.com - первая социальная сеть в современном понимании. Концепция оказалась очень востребованной, и с этого года начинается бурное развитие социальных сетей в Интернете. Сегодня эта сеть до сих пор остается одной из самых популярных в мире и насчитывает более 50 млн. пользователей.

«Одноклассники» – русскоязычная и украиноязычная социальная сеть, аналог сайта Classmates.com (англ.), используемая для поиска одноклассников, однокурсников, бывших выпускников и общения с ними. Сайт является одним из самых популярных ресурсов русскоязычного Интернета, занимая, по некоторым данным, одно из лидирующих мест по ежемесячному охвату для аудитории российских интернет-пользователей 14-55 лет среди сайтов, не относящихся к поисковым системам и среди всех русскоязычных ресурсов. По данным собственной статистики сайта, на июль 2011 года зарегистрировано более 100 миллионов пользователей, посещаемость сайта – 26 млн. пользователей

«В контакте» – крупнейшая в рунете социальная сеть, третий по популярности сайт на территории украины и в беларуси, седьмой - в казахстане, 48-й – в мире. Ресурс изначально позиционировал себя в качестве социальной сети студентов и выпускников российских вузов, позднее стал называть себя «современным, быстрым и эстетичным способом общения в сети». По данным на январь 2012 года ежедневная аудитория социальной сети превышает 29 миллионов человек, обходя своего главного конкурента в россии – «одноклассники».

На выбор названия сети оказали влияние два фактора:

1) ее создатель Павел Дуров переосмыслил фразу «в полном контакте с информацией», которая являлась джинглом радиостанции «Эхо Москвы».

2) среди вариантов названия искались те, которые не будут ассоциировать сайт с определенными социальными категориями и классами. Для этого идеально подходило слово «Контакт».

«Мой мир» – русскоязычная социальная сеть, соединяющая на странице пользователя действия на основных порталах mail.ru. На портале «Мой мир» зарегистрировано свыше 40 млн. профайлов, более 300 тыс. человек постоянно находятся на сайте в статусе «онлайн». Как и в других социальных сетях, задача проекта «Мой мир» – помощь в поиске одноклассников, знакомых, коллег, друзей и родных. Здесь можно общаться с помощью личных сообщений, дарить друг другу виртуальные презенты, выражать эмоции и говорить о тайных желаниях, размещать свои фотографии и видеоролики, иметь личный блог и читать блоги других участников, загружать песни и слушать музыку. Девиз проекта «Мой мир»: «ваши друзья, однокурсники и одноклассники в контакте с вами»! Регистрация на сайте мой мир очень простая, для этого всего лишь надо завести бесплатную почту от mail.ru.

«Твиттер» – система, позволяющая пользователям отправлять короткие текстовые заметки (до 140 символов), используя веб-интерфейс, SMS, средства мгновенного обмена сообщениями или сторонние программы-клиенты. Отличительной особенностью Твиттера является публичная доступность размещённых сообщений, что роднит его с блогами

Влияние социальных сетей на жизнь людей огромное, многие даже не осознают до конца масштабы этого явления, а ведь социальные сети – это уже самое популярное занятие в Интернете. Сегодня из 100 самых посещаемых сайтов в мире 20 – это классические социальные сети и еще 60 – в той или иной степени социализированы. Более 80% компаний по всему миру использую социальные сети в работе. Около 78% людей доверяют информации из социальных сетей. Через них даже устраиваются целые революции. Социальные сети стали самым центром современного Интернета.

1. **Влияние социальных сетей на человека – Плюсы:**
2. Социальные сети дают нам безграничные возможности саморазвития: здесь мы можем посмотреть любой заинтересовавший нас фильм, послушать музыку, почитать научные статьи, книги, афоризмы известнейших мыслителей всех времен, скачать аудиокниги в машину. Мы можем использовать социальные сети, чтобы научиться плести макраме, выучить иностранные языки, заняться йогой или освоить арабские танцы – на просторах сети Интернет можно найти огромное количество обучающих видео.
3. Кроме того, социальные сети оказывают нам незаменимую помощь в учебе. Во-первых, они служат глобальным коммуникационным каналом – мы можем обмениваться конспектами, рефератами и презентациями с одноклассниками. Во-вторых, вы можем вступить в сообщество, посвященное какой-либо тематике и досконально изучить вопросы истории России XVII-XVIII вв. или основы развития менеджмента в странах запада.
4. **Основные вредные факторы при частом нахождении за компьютером и нахождении социальных сетей:**

*Физиологические:*

*1. Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени.* Сидя за компьютером, учащийся (или взрослый) вынужден принять определенное положение, и не изменять его до конца работы.

1. *Воздействие электромагнитного излучения.* Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. Вокруг монитора существуют электростатические и электромагнитные поля, от монитора исходит незначительное по интенсивности рентгеновское излучение.
2. *Утомление глаз, нагрузка на зрение.*  Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у учащихся возникает головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения.
3. *Перегрузка суставов кистей.* Постоянная перегрузка суставов и кистей может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

*Психологические:*

1. *Уменьшение реального общения со сверстниками*, как результат проблемы в коммуникативной сфере.
2. *Стресс при потере информации.*  Если компьютер «зависает», в результате действия вирусов, поломки носителей, сбоях программ теряется важная и полезная информация, замедляется работа компьютера, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна.
3. *Психические расстройства.* При проблемах в реальной жизни, общении с другими людьми человек ищет то, что ему не хватает в книгах, просмотрах TV, компьютере. Поэтому порой он погружается в компьютерный мир полностью, забываю про реальный мир, таких людей очень часто можно увидеть в компьютерных клубах, где они пропадают буквально днями и ночами.
4. **Пути решения проблем, связанных с использованием социальных сетей:**

* ограничение времени пребывания в сети;
* поиск альтернативных способов время препровождения (например, занятия спортом, рисование, вышивание, чтение книг и т.п.);
* оказание большего внимания своей реальной жизни (проблемам в школе, в семье, друзьям);
* увеличение времени пребывания в компании друзей.

# Особенности темперамента

**Вопросы:**

**1.**История представлений о темпераменте

2. Типы темпераментов. Свойства темпераментов

3. Индивидуальный стиль деятельности

4. Темперамент и проблемы воспитания

1. **История представлений о темпераменте**

 Темпераментпредставляет собой сочетание свойств, определяющих динамику функционирования психических процессов и поведения человека.

В основном свойства темперамента биологически обусловлены, т. е. являются врожденными, но их влияние на формирование характера и поведения человека очень велико.

Темперамент во многом определяет поступки человека, его индивидуальные проявления, именно поэтому его нельзя изолировать от личностных свойств.

Скорее это связующее звено между организмом и личностью.

Учение о темпераменте имеет длинную историю и восходит к воззрениям древнегреческого врача Гиппократа.

Согласно его описанию, тип темперамента зависит от соотношения в организме человека различных жидкостей: крови, желчи и лимфы.

Работавшие несколькими столетиями позднее римские врачи стали употреблять слово «temperamentum» («надлежащее соотношений частей») для обозначения пропорций жидкости при их смешении.

Развернутую классификацию типам темперамента дал римский врач и анатом К. Гален (II в. до н. э.). В дальнейшем античные медики ограничили число типов темперамента четырьмя.

Согласно воззрениям древних, типы темперамента определялись следующим соотношением жидкостей в организме: преобладание крови («сангвис» – «кровь») давало сангвинический темперамент; преобладание лимфы («флегма» – «слизь») – флегматический; желтой желчи («холэ» – «желчь») – холерический; черной желчи («мелайн холэ» – «черная желчь») – меланхолический.

Впоследствии эти названия утратили статус научных, но сохранились как дань истории.

Со времен античности учение о темпераменте претерпевало много изменений и обогащалось новыми знаниями.

Обобщая все существовавшие и существующие теории, можно выделить три основные системы взглядов.

1. Гуморальная теория (от лат. «humor» – «влага», «сок»). К этому направлению можно отнести и уже рассмотренные воззрения древнеантичных ученых, и более современные взгляды И. Канта и П. Ф. Лесгафта.

И. Кант (конец XVIII в.) полагал, что в основу темперамента положены индивидуальные особенности крови.

П. Ф. Лесгафт считал, что преобладание темперамента обусловлено свойствами системы кровообращения, а именно – толщиной и упругостью стенок кровеносных сосудов, диаметром их просвета, формой сердца и т. д.

Именно эти особенности и определяют быстроту и силу кровотока, следствием чего является продолжительность реакций на раздражители и возбудимость организма.

Гуморальное направление не лишено научности.

Современная эндокринология утверждает, что отдельные свойства человеческой психики (реактивность, уравновешенность, чувствительность) во многом определяются индивидуальными различиями в деятельности гормональной системы.

2. Соматическая теория (начало ХХ в.) определяет тип темперамента зависимостью от телосложения человека.

Яркими представителями этого направления являются Э. Кречмер и У. Г. Шелдон. Эти ученые ставили прямую зависимость между ростом, полнотой, пропорциями тела человека и особенностями его темперамента.

3. Учение о высшей нервной деятельности, в основе которого лежат взгляды И. П. Павлова о зависимости свойств темперамента от свойств нервной системы.

И. П. Павлов полагал, что тип высшей нервной деятельности (ВНД) определяется тремя свойствами нервных процессов:

1) сила – свидетельство работоспособности и выносливости нервной системы, насколько она в состоянии выдерживать сильные раздражители;

2) уравновешенность говорит о соотношении основных нервных процессов: торможения и возбуждения;

3) подвижность – насколько быстро процессы возбуждения и торможения могут сменять друг друга.

Выделенные свойства, сочетаясь, дают четыре типа ВНД.

Первый тип – слабый, ему соответствует меланхолический тип темперамента.

Второй тип – сильный, неуравновешенный, ему соответствует холерический темперамент.

Третий тип – сильный, уравновешенный, подвижный – сангвинический темперамент.

Четвертый тип – сильный, уравновешенный, инертный – флегматичный темперамент.

В дальнейшем были выделены дополнительные свойства нервной системы (Б. М. Теплов, В. Д. Небылицин). Отметим некоторые из них:

1) динамичность – насколько быстро вырабатываются условные рефлексы;

2) лабильность – как быстро возникают и протекают процессы возбуждения и торможения;

3) высокая чувствительность – присуща лицам со слабым типом ВНД.

Последние научные данные свидетельствуют о наследственности отдельных свойств нервной системы.

Итак, в основе темперамента лежат различные биологические характеристики психики.

1. **Типы темпераментов. Свойства темпераментов**

 Согласно современным воззрениям на классификацию темпераментов, классическое деление на четыре типа до некоторой степени условно.

Большинство людей, имеют отдельные проявления какого-либо основного типа, тем не менее не могут быть полностью к нему отнесены. В этом случае говорят о смешанном типе темперамента.

Каждый тип темперамента имеет свое сочетание психических свойств, основными из которых являются разная степень активности и эмоциональности, особенности моторики.

В структуре темперамента центральное место занимает общая психическая активность.

Степень активности у разных людей колеблется от инертности, вялости у одних до бурных вспышек энергии у других.

Внешне активность проявляется в таких формах, как энергичность при выполнении действий, разнообразие этих действий, выносливость при проявлении активности, темп реакций, их стремительность или замедленность.

Если человек имеет высокую активность, то амплитуда его движений более широкая, а сами движения более сильные, что наиболее заметно в спортивной деятельности.

Об уровне активности можно судить по речевым особенностям и индивидуальным проявлениям почерка.

Чем более активен человек, тем более размашистый у него почерк, более широкие расстояния между буквами и словами, буквы – крупнее.

Такому индивиду трудно выполнять тонкие движения с маленькой амплитудой, тщательно прописывать слова.

Активность сказывается и на функционировании психических процессов: восприятия, памяти, мышления, воображения, внимания, например, активный человек запоминает материал быстрее, но менее активный способен к более длительному удержанию внимания на каком-либо объекте и т. д.

В общении активность проявляется как на вербальном, так и невербальном уровне.

У активного индивида яркая мимика и пантомимика, быстрая речь, повышенная жестикуляция, как правило, их голос более сильный, громкий.

У менее активного эти же качества имеют противоположное проявление.

Активность может проявляться в реактивности, т. е. в повышенной чувствительности, реакции на самые незначительные стимулы. Такое свойство характеризует людей со слабым типом ВНД.

Другими, не менее важными свойствами темперамента выступают пластичность –ригидность.

Эти качества проявляются в умении человека быстро (пластичность) или медленно (ригидность) приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды, например: переход на другую работу, переезд на другое место жительства и т. д.

Также очень важными качествами темперамента являются экстраверсия – интроверсия.

Экстраверт – это человек, который активно взаимодействует с внешним миром, ему присуща повышенная общительность, круг его знакомых очень широк, речь активна, движения частые, порой суетливые.

Интроверт более сосредоточен на собственном внутреннем мире, чем на окружающих, замкнут, круг его друзей очень узок, он склонен к самоанализу, социальная адаптация затруднена.

Определенное сочетание рассмотренных качеств дает различные типы темпераментов.

Однако до настоящего времени сохраняется деление на четыре типа темперамента, так как это позволяет производить классификацию по наиболее ярким проявлениям психики, что часто оказывается полезным для практического применения.

Кратко охарактеризуем эти типы.

Сангвиник характеризуется выраженной психической активностью, живой и подвижный, мимика и движения выразительны, быстро реагирует на происходящие события, относительно легко переживает неприятности, экстраверт.

Флегматик – его настроение отличается постоянством, чувства глубоки и устойчивы, мимика малоподвижная, речь и движения замедленные, интроверт.

Холерик отличается повышенной активностью, страстностью и энергичностью, склонен к бурным эмоциональным вспышкам, но способен быстро успокоиться и менять настроение на противоположное, экстраверт.

Меланхолик – легко ранимый, впечатлительный, но внешне это проявляется слабо, речь приглушенная, движения сдержанные, интроверт.

Следует отметить, что нельзя выделить ни «хороший», ни «плохой» тип темперамента, в каждом есть как достоинства, так и недостатки.

Например, у сангвиника отмечается повышенная работоспособность, он может легко приспособиться в большинстве ситуаций, но работу до конца не довести, его дружеские связи, несмотря на их большое количество, часто недолговечны, так как и к работе, и к друзьям интерес быстро угасает.

Меланхолик, напротив, медленно включается в работу, но в большинстве случаев доведет ее до конца, круг его друзей очень узок, но это длительные и устойчивые связи.

Холерик может «горы свернуть», но за короткий промежуток времени, а на длительный ему часто не хватает выдержки.

Флегматик часто не в состоянии быстро собраться и разобраться в происходящем, но зато способен трудиться долго и упорно, стремясь к поставленной цели.

Таким образом, любой тип темперамента обладает как достоинствами, которые следует укреплять и всячески развивать, так и недостатками, проявление которых любой человек способен сдерживать, благодаря воспитанию и волевым усилиям.

3. **Индивидуальный стиль деятельности**

 Различное сочетание свойств темперамента характеризует индивидуальный стиль деятельности человека, который можно определить как совокупность динамических характеристик деятельности, зависящих от темперамента, содержащих типичные для данного человека приемы работы.

В процессе выполнения деятельности человек приспосабливает особенности своего организма и врожденные свойства нервной системы таким образом, чтобы достигнуть наилучших результатов с наименьшими затратами.

Индивидуальный стиль деятельности и темперамент не тождественны.

Под влиянием жизненного опыта у человека складываются определенные умения и навыки, которые входят в состав индивидуального стиля деятельности.

То, что внешне часто воспринимается как проявления темперамента, например, характер движений, на самом деле есть выражение индивидуального стиля деятельности.

Особенности темперамента и индивидуального стиля могут как совпадать, так и разниться.

Особенности индивидуального стиля деятельности объединяются в две группы:

1) приобретенные в ходе накопления жизненного опыта и используемые как компенсация недостатков индивидуальных свойств нервной системы;

2) максимально раскрывающие, усиливающие имеющиеся задатки, полезные свойства нервной системы, способности человека.

Начало формирования индивидуального стиля деятельности следует отнести к дошкольному возрасту, когда под влиянием обучения и воспитания ребенок ищет наиболее эффективные для себя приемы и способы достижения наилучших результатов.

Таким образом, особенности темперамента проявляются прежде всего в своеобразии способов работы, что и составляет индивидуальный стиль деятельности.

**4. Темперамент и проблемы воспитания**

 Знание индивидуальных различий в темпераментах особенно важно для людей, занимающихся педагогической деятельностью.

Именно эти знания во многом позволяют сделать процесс обучения и воспитания более эффективным, обеспечивая применение индивидуального подхода к каждому ребенку.

Для настоящего понимания индивидуальных различий темпераментов педагогу необходимо внимательно наблюдать за особенностями поведения и деятельности детей в различных ситуациях, уметь отличать случайные проявления от черт темперамента.

Возрастные проявления темперамента зависят прежде всего от хода созревания мозговых структур, свойств нервной системы.

Чем младше дети, тем более для них характерны проявления слабости нервной системы, а именно: малая выносливость и высокая чувствительность.

Этим объясняются импульсивность ребенка, яркость восприятия, впечатлительность.

Однако слабость нервной системы находится в соответствии с быстрым восстановлением энергии, что наблюдается в повышенной подвижности детей.

У младших подростков активность нервной системы проявляется в легкости возникновения интереса и в отсутствии способности к длительному сосредоточению.

Различия в темпераментах у детей выражаются в своеобразии психических проявлений.

При выполнении монотонной работы в более выгодном положении оказываются дети со слабым типом нервной системы, так как их высокая чувствительность не позволяет развиться сонливости, что вполне возможно при таких условиях.

Но в тех ситуациях, где возникают сильные, порой неожиданные раздражители, такие дети теряются и не справляются с деятельностью.

Таким образом, дети со слабым типом нервной системы лучше справляются с выполнением одних задач, с сильным – других.

Рассматривая подвижность нервных процессов, можно отметить следующее.

Школьники с высокой подвижностью быстрее справлялись с заданием, но при этом допускали ошибки.

Обладающие инертной системой работали плавно, равномерно, пунктуально выполняли задание, допуская минимальное количество ошибок, однако не всегда укладывались в отведенное время.

Для того чтобы как можно точнее определить тип темперамента ребенка, важно отметить наличие следующих черт:

1) активность – проявляется в том, насколько энергично ребенок тянется к новому, взаимодействует с окружающими, преодолевает препятствия;

2) амоциональность, о которой судят по тому, как легко сменяются эмоциональные состояния, насколько чуток ребенок к эмоциональным воздействиям, легко ли эмоция становится побудительной силой поступков;

3) моторика, выражающаяся в резкости, быстроте, амплитуде и других мышечных движениях.

Не следует списывать на темперамент элементарную невоспитанность ребенка, например: отсутствие выдержки – далеко не всегда свидетельство холерического темперамента, а следствие просчетов в воспитании при наличии любого типа темперамента.

Однако нельзя недооценивать действительно имеющихся различий в типах темпераментов.

Знание этих различий позволит правильно понимать и адекватно реагировать на особенности поведения детей, находить к ним индивидуальный подход, варьировать воспитательные приемы.

По-разному дети относятся к отрицательной оценке педагога.

Оказалось, что ученика с сильной нервной системой это стимулирует к исправлению, а у ученика со слабым типом может возникнуть чувство подавленности, растерянности.

Особое внимание учителей часто привлекают дети-холерики и меланхолики.

Холериков следует всячески удерживать от проявления бурных эмоциональных вспышек, прививать привычку работать планомерно, спокойно, без спешки.

Меланхолики нуждаются в четком режиме, в повышении их самооценки, требовании поступков, связанных с преодоление трудностей.

Темперамент сказывается на чертах поведения, однако не предопределяет их обязательное проявление.

Общеизвестно, что при благоприятных условиях воспитания у меланхолика можно развить сильные волевые качества, а холерика научить сдерживать свои бурные эмоциональные вспышки.

Таким образом, знание темпераментов детей позволяет сделать воспитательный процесс более эффективным, при этом черты темперамента являются только одной из предпосылок развития характера человека.

# Типы акцентуаций характеров

**Вопросы:**

**1.**Определение характера

2. Типология характеров

3. Формирование характера

**1. Определение характера**

 Характерявляется отражением устойчивых черт личности, проявляющихся в деятельности и общении и выражающих отношение человека к людям и выполняемой работе.

Проявление характера можно наблюдать при выполнении какой-либо деятельности: одни предпочитают сложные виды деятельности, находя положительные эмоции в преодолении трудностей, других удовлетворяют простые виды.

В процессе общения о характере человека судят по его манере поведения, способах реагирования на поведение собеседников (деликатное поведение или бесцеремонное, вежливое или грубое и т. д.).

При этом значение имеют не столько особенности нервной системы человека, сколько уровень его воспитанности и культуры.

Мы говорим о характере, когда отмечаем степень самостоятельности человека, его трудолюбие и настойчивость, целеустремленность и упорство.

Когда человек проявляет противоположные качества и в деятельности, и в общении, о нем говорят, что он бесхарактерный.

Характер тесно связан с темпераментом, являясь таким же устойчивым и малоизменяемым, но, в отличие от темперамента, это прижизненное образование.

В структуре черт характера можно выделить следующие блоки:

1) система отношения к действительности;

2) волевые качества.

В свою очередь система отношения к действительности подразделяется на:

1) отношение к коллективу, другим людям (честность, коллективизм, конформизм, эгоизм, душевность и т. д.);

2) отношение к выполняемой деятельности (рационализм, расчетливость, трудолюбие, бережливость и т. д.);

3) отношение к себе (самостоятельность, самооценка, эгоцентризм и т. д.).

Характер занимает центральное место в структуре личности, влияя на познавательные и эмоциональные процессы.

Он тесно связан с потребностями и интересами и явно проявляется тогда, когда удовлетворяются наиболее сильные и актуальные потребности.

В отличие от других личностных качеств характер формируется в достаточно раннем возрасте и отличается устойчивостью.

Например, интересы, социальные установки могут меняться в течение всей жизни человека.

Изменение характера возможно, но это происходит лишь в исключительных случаях, например, когда человек тяжело заболевает, попадает в ситуацию глубокого стресса и жизненного кризиса, в связи с возрастными изменениями, приводящими к глубоким органическим нарушениям в центральной нервной системе.

Таким образом, характер определяет индивидуальность и своеобразие личности.

**2. Типология характеров**

На протяжении всей истории развития психологии предпринимались многочисленные попытки построить типологию характеров.

Исследователи исходили из следующих идей:

1) в процессе онтогенеза происходит довольно раннее становление характера, который затем на протяжении всей жизни остается более или менее устойчивым образованием;

2) структуру характера образует не случайное сочетание личностных качеств, а такое, которое позволяет различать и строить типологию;

3) опираясь на типологию, большинство людей можно отнести к соответствующим группам.

Рассмотрим наиболее известные типологии характеров.

Типология Э. Кречмера. в своей типологии Э. Кречмер исходил из зависимости личностных качеств от строения тела.

Выделялись следующие типы конституций:

1) астенический – это люди с тонкой кожей и узкими плечами, у них плоская грудная клетка, небольшой вес тела, слаборазвитая мускулатура, женщины отличаются малым ростом;

2) атлетический – люди с сильно развитой мускулатурой и скелетом, чаще всего среднего или высокого роста, с мощной грудной клеткой, плотной, высокой головой;

3) пикнический – это люди, склонные к полноте, их мышцы слаборазвиты, шея короткая, рост средний.

Э. Кречмер сопоставил тип конституции с возможностью развития определенных психических заболеваний, так пикники склонны к развитию маниакально-депрессивного психоза, астеники и атлетики – к шизофрении.

Исходя из этого, выделяются такие типы характеров:

1) шизотимик – человек с тонко развитыми чувствами, аристократичный, склонный к отвлеченным размышлениям, холодный, отчужденный, властный и эгоистичный;

2) циклотимик – человек веселый и болтливый, с присущим легким отношением к жизни, задушевный, энергичный, склонный к юмору.

Опираясь на те черты характера, которые свидетельствуют об отношении к людям, К. Леонгард создает свою классификацию. Рассмотрим ее подробнее:

1) гипертимный тип – высокая контактность, словоохотливость, выраженность жестов, мимики и пантомимики.

Не выдерживает до конца тему разговора, отклоняясь от нее. Не очень серьезно относится к служебным обязанностям и семейным обязательствам.

Часто провоцируют конфликты. Оптимистичен и энергичен, часто легкомыслен. Легко раздражается;

2) дистимный тип – немногословность, замедленность в движениях, пессимизм и пассивность, низкая общительность, индивидуализм.

Часто ведет замкнутый образ жизни, домосед.

Низкая конфликтность, серьезен, объективен и добросовестен;

3) циклоидный тип – характерна частая смена настроений и, как следствие, смена способов общения;

4) возбудимый тип – малообщителен, отмечается замедленность в движениях и речи.

Часто бывает занудлив и угрюм; с ним трудно ужиться, так как нередко устраивает скандалы.

Если все складывается успешно, то это добросовестный, аккуратный человек, любящий маленьких детей и животных.

В неблагоприятных ситуациях раздражителен, вспыльчив, плохо контролирует свое поведение;

5) застревающий тип – общительность умеренная, иногда занудливость, чувствителен в социальной справедливости, но легко обижается в случае критики, мстителен, честолюбив, ревнив, стремится во всем быть первым;

6) педантичный тип – бюрократ, стремится все делать по правилам, надежен, аккуратен, добросовестен, но занудлив, брюзга, в конфликты вступает редко;

7) тревожный тип – робкий и неуверенный, с заниженной самооценкой, дружелюбный и самокритичный, общительность низкая, исполнительный, часто несет ответственность за те действия, которые не совершал;

8) эмотивный тип – свои обиды носит в себе, предпочитает узкий круг общения, присуще обостренное чувство долга, добр и сострадателен, слезлив;

9) демонстративный тип – легко устанавливает контакты с окружающими.

Жаждет власти и похвалы, обходителен и артистичен, способный увлечь других, но при этом эгоистичен, лицемерен, любит хвастать и отлынивать от работы;

10) экзальтированный тип – повышенная общительность и словоохотливость, влюбчивость, альтруизм.

Яркость чувств и хороший вкус, однако склонен к паникерству, подвержен сиюминутным настроениям;

11) экстравертированный тип – большое число друзей и знакомых, болтливость и легкомысленность, готовность внимательно выслушать, но при этом охотно распространяет слухи;

12) интровертированный тип – замкнутость, склонность к философствованию, упрямство, ригидность, принципиальность.

**3. Формирование характера**

Истоки формирования характера лежат в самом начале жизненного пути человека.

Ведущую роль в этом играют взаимоотношения с окружающими, прежде всего с матерью или с теми, кто непосредственно ухаживает за ребенком.

Сензитивным (наиболее благоприятным) периодом для становления характера ребенка является возраст от 2-3 до 9-10 лет.

Именно в это время процесс общения со взрослыми и сверстниками идет особенно активно.

Доверие к взрослым со стороны малыша безгранично, поэтому действенно и слово, и поступок, и действие.

Имеет значение и характер взаимоотношений взрослых друг с другом, который они демонстрируют на глазах у ребенка, их отношение к нему.

Впоследствии ребенок, став взрослым, именно такой способ общения начинает использовать в отношении собственных детей.

Характер общения матери с ребенком уже в первые месяцы его жизни влияет на формирование таких черт, как доброта и отзывчивость, общительность или, наоборот, эгоистичность и черствость, безразличие к людям.

Несколько позднее, в раннем и дошкольном возрасте, закладываются свойства характера, характеризующие отношение к деятельности: аккуратность, трудолюбие, добросовестность, ответственность и др.

Источником формирования этих качеств являются игры и доступные формы домашнего труда.

Взрослые должны поддерживать и закреплять те проявления, которые хотели бы видеть в структуре черт характера своего ребенка.

Начало поступления в школу способствует оформлению черт характера, связанных с отношениями между людьми.

Расширение круга общения (одноклассники, учителя) способствует этому оформлению.

Если усвоенные в дошкольном возрасте способы взаимодействия находят подкрепление в школьные годы, то чаще всего они устойчиво закрепляются на всю последующую жизнь.

Если же эти способы не поддерживаются, может начаться ломка характера, сопровождающаяся внешними и внутренними противоречиями.

Результат не всегда положителен. Чаще всего происходит частичное изменение черт характера, приводящее к некоторому компромиссу.

В школьные годы активно развиваются волевые качества, а в старших классах закрепляются базовые нравственные черты характера, определяющие мировоззренческую позицию человека.

К окончанию обучения в школе формирование характера можно считать сложившимся, и человек остается, в основном, узнаваемым в любых ситуациях для тех, кто его знал в школьные годы.

Итак, характер начинает формироваться уже с первых месяцев жизни и к концу школьного возраста его становление, как правило, заканчивается.

# Тревожность

**Вопросы:**

1. Понятие тревожности в психологии.
2. Критерии детской тревожности.
3. Причины тревожности.
4. Советы родителям.
5. Игры с тревожными детьми.
6. **Понятие тревожности в психологии**.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают. Состояние тревоги включает в себя целый комплекс эмоций, одной из которых является страх.

Страхи могут быть присущи всем людям, но существуют и определенные возрастные страхи. Первые проявления страхов наблюдаются у детей уже в младенческом возрасте. В период от 1 года до 3 лет у детей нередкими являются ночные страхи. На втором году жизни часто появляются страхи неожиданных звуков, страх боли, страх одиночества. В 2-3 года появляются страхи темноты, боязнь животных; в 4 года – боязнь насекомых, воды, высоты, сказочных героев; 5-6 лет – боязнь несчастий, пожаров, катастроф, боязнь школы; 7-8 лет – страх умереть или боязнь потерять близких.

Страхи могут возникать в результате подражания тому, кто боится, и как реакция на эмоционально значимые ситуации (испуг, тяжелая болезнь родных и близких, трудноразрешимый конфликт в детском учреждении, семье и т.п.).

По продолжительности страхи бывают: кратковременными (15-20минут), быстро проходящими после успокоительной беседы и затяжными (1-2 месяца), тогда даже лечебные мероприятия не всегда дают желаемые результаты.

Сам по себе страх – продуктивная эмоция. Наличие возрастных страхов является нормой, но если их очень много, то следует говорить о появлении тревожности в его характере.

Одной из причин возникновения детской тревожности является нарушение детско-родительских отношений. Основными причинами возникновения тревожного поведения являются:

* неадекватные требования к возможностям и потребностям своего ребенка;
* повышенная тревожность самих родителей;
* непоследовательность родителей при воспитании ребенка;
* чрезмерная эмоциональность родителей или хотя бы одного из них;
* стремление родителей сравнить достижения своего ребенка с достижениями других детей;
* авторитарный стиль воспитания в семье;
* стремление родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

1. **Критерии детской тревожности:**

* не может долго работать, не уставая;
* ему трудно сосредоточиться на чем-то;
* любое задание вызывает излишнее беспокойство;
* во время выполнения заданий очень напряжен, скован;
* смущается чаще других;
* часто говорит о напряженных ситуациях;
* как правило, краснеет в незнакомой обстановке;
* жалуется, что ему снятся страшные сны;
* руки у него обычно холодные и влажные;
* у него нередко бывает расстройство стула;
* сильно потеет, когда волнуется;
* не обладает хорошим аппетитом;
* спит беспокойно, засыпает с трудом;
* пуглив, многое вызывает у него страх;
* обычно беспокоен, легко расстраивается;
* часто не может сдержать слезы;
* плохо переносит ожидание;
* не любит браться за новое дело;
* не уверен в себе, в своих силах;
* боится сталкиваться с трудностями.

1. **Советы родителям**

* любите своего ребенка всем сердцем и проявляйте эту любовь;
* обращайте внимание ребенка на его успехи, пусть даже маленькие;
* чаще ласково прикасайтесь к ребенку;
* в минуты раздражения не смотрите в глаза;
* не унижайте наказаниями;
* давайте оценку поступку, а не личности;
* говорите тихо и медленно;
* спрашивайте мнение ребенка (“А как ты думаешь?”);
* готовьте ребенка заранее к различного вида переменам, изменениям.

1. **Игры с тревожными детьми**

*Упражнения на релаксацию и дыхание*

*«Дрока»*

*Цель:* расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

*«Воздушный шарик»*

*Цель:* снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза.

*«Корабль и ветер»*

*Цель:* настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали. «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

*«Подарок под елкой»*

*Цель:* расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

*«Дудочка»*

*Цель:* расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы. В трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

*Этюды на расслабление мышц.*

*«Штанга»*

*Цель:* расслабить мышцы спины. «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

*«Винт»*

*Цель:* снять мышечные зажимы в области плечевого пояса. “Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!”

*Игры, способствующие расслаблению*

*«Водопад»*

*Цель:* эта игра на воображение поможет детям расслабиться. «“Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза». После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

# Как правильно хвалить ребенка

**Вопросы:**

1. Как правильно хвалить ребенка.
2. Как хвалить не следует.
3. **Как правильно хвалить ребенка.**

Прежде всего, скажем о том, что хвалить ребенка необходимо! Люди, занимающиеся воспитанием и обучением детей, родители должны иметь ввиду, что начинать любое дело надо с чувством успеха (это справедливо не только в отношении детей, но и взрослых). Ощущение успеха должно проявляться не только в конце, но быть и в начале действия. Создание условий, вызывающих у детей ощущение радости поиска, преодоления, представляет собой особую задачу для профессионального педагога.

Однако каждый воспитатель должен ежедневно и ежечасно самостоятельно решать одну и ту же задачу: за что похвалить ребенка, какие стороны его поведения или, может быть, что из результатов сделанного ребенком (рисунок, лепка, спетая песенка и т. п.) могли бы дать повод к положительной оценке личности ребенка.

«Если вы не знаете, за что похвалить ребенка, придумайте это!» - резонно советует в книге «Нестандартный ребенок» психиатр и психотерапевт В. Леви. Главное, что здесь должно быть передано ребенку, это искренняя вера в его возможности. Нечто подобное фигурирует во «взрослой» социальной психологии под именем «авансирование доверием», что обусловливает значительный личностно и профессионально развивающий эффект. Техника «интенсивной психотерапии» в работе с взрослыми людьми, прежде всего, основана на вере в возможности роста личности.

1. **Как хвалить не следует.**

1. Вредно, если хвалят ребенка за то, что ему дается легко, за то, что ему дано самой природой. Похвала не за труд, не за усилие, а всего лишь за наличие способности не дает ничего, что действительно было бы необходимо ребенку для его развития. А навредить она может, особенно при ее повторении.

Повторение похвалы без необходимости действует как наркотик: ребенок привыкает к ней и ждет ее. Он проникается чувством своего превосходства над другими, а если не приучен к труду, реализующему его способности, то может не состояться как личность: эгоцентризм полностью замкнет его на себе, он весь уйдет в ожидание восхищения и похвал. Их прекращение вызовет тот хронический дискомфорт, из которого рождаются зависть, мелочная обидчивость, ревность к чужому успеху, подозрительность и прочие тягостные атрибуты эгоцентризма, несостоявшегося «гения».

2. Вдвойне вредно хвалить того, кому что-то дается легко, ставя его в пример тем, кому это же дается трудно, вопреки усилиям. Ругая одного и хваля другого, навязывая его как пример первому, их противопоставляют друг другу. Сам факт несправедливой оценки усилия, вернее – замалчивание, игнорирование его, тяжело травмирует психику ребенка (и не только ребенка!). Это снижает побуждение к делу.

А противопоставление не может вызвать желания «брать пример» с того, кого несправедливо хвалят. Напротив, оно только отодвигает их друг от друга, угнетая одного и развращая другого. Противопоставление культивирует нездоровое соперничество, которое стимулирует вовсе не прилежание, а эгоцентрические тенденции. Противопоставлением можно вызвать негативизм, отказ от тех видов деятельности, которые не гарантируют успеха.

3. Вредно, когда хвалят слишком часто, безо всякой необходимости и неискренне. Это и обесценивает похвалу, и приучает к дешевому успеху, и способствует бездумному отношению к тому, что исходит от старших. Наблюдая за детьми, за их старшими, вы сами сможете увидеть и другие вредности необдуманной похвалы.

4. Важно хвалить конкретный поступок ребенка, то, что он сделал, чего добился, а не его личность в целом. Иначе можно сформировать у него слишком большое самомнение и необъективно завышенную самооценку, ожидания. Если в дальнейшей жизни ребенок столкнется с тем, что окружающие люди ценят его не так высоко, как он сам о себе мнит, то это может привести к неврозу.

Вообще, чрезмерная похвала родителей воспитывает в ребенке истероидные черты характера в виде чрезмерной потребности в восторженном, восхищенном признании его личности. Психологи считают, что оценка ребенком своей личности складывается из двух моментов: из того, что мы говорим детям, и из того, что ребенок сам, на основании наших слов, заключает о себе.

Принимая на вооружение рекомендацию - хвалить поступок и только поступок, – необходимо учитывать при этом возраст детей. Ученые-психологи, безусловно, правы, что оценка складывается из двух указанных компонентов. Однако для того чтобы ребенок смог на основании оценки взрослого самостоятельно оценить себя, он должен, по крайней мере однажды, на опыте столкнуться с позитивной оценкой своей личности (хотя бы для того, чтобы у него была возможность сказать себе: «А я молодец!»).

***Приемы обучения учащихся целеполаганию***

**Вопросы:**

1. Приемы обучения
2. **Приемы обучения**

Обратимся к позиции школьника и процессу его учебной деятельности. Вспомним, что именно осознание цели отличает деятельность от активности, выполнения действий и операций. Цель – исходный компонент учебной деятельности. А если в процессе обучения отсутствует самое главное – цель деятельности самого ученика, то, следовательно, процесс учения не может быть полноценным.

Важно знать, что педагогическая цель, оглашаемая всему классу перед выполнением задания, нередко становится непривлекательной для учащихся (особенно в подростковом возрасте). Известно даже, что иногда школьники заранее склонны отказываться от учительской, “*чужой*” цели, которую при других обстоятельствах они, возможно, с удовольствием бы приняли. Дело в том, что, вкусив ощущение субъектности, ученики начинают хорошо понимать субъектность любой цели. Услышав из уст учителя цель предстоящей деятельности, т. е.чужую цель, они тут же вспоминают о собственной субъектности, не позволяя ее низводить к тривиальной объектности. Поэтому отказ от предлагаемой учителем цели или выполнение задания с демонстрируемой неохотой (либо формально, либо даже с агрессией) является способом возвращения или обретения своей субъектной позиции. Подросток таким образом пытается сберечься и укрепиться в ощущении своей субъектности, исключительности.

Цель учебной деятельности не может возникнуть у ученика автоматически, как только прозвенит звонок, ее нельзя выучить и ответить. Поэтому цель изучения конкретной темы (раздела, учебной дисциплины) обязательно должна быть определена и осознана учеником с помощью учителя. Если учащиеся осознанно участвуют в определении целей обучения, то, несомненно, возрастает продуктивность учебной деятельности, качество обучения и эффективность образовательного процесса.

Одним из ведущих принципов современной дидактической концепции, является *принцип личностного целеполагания ученика*: образование каждого учащегося происходит на основе и с учетом его личных учебных целей. У человека есть врожденная потребность и возможность ставить цели и достигать их. Но степень осознанности целей своей жизнедеятельности может быть различной. Задача педагога – развить у школьников способности к целеполаганию.

Из курса педагогической психологии Вам известно, что развитие ученика как субъекта деятельности идет по пути “выращивания” у него цели собственной деятельности в такой последовательности: потребность → мотив → цель.

Ядром личности как субъекта сознательной деятельности в психологии признается мотивационная сфера человека и, прежде всего, – его потребности. Деятельность педагога должна быть направлена на выращивание таких потребностей ученика, которые отражают социальный опыт. Потребности обязательно сопровождаются эмоциями и чувствами. Кроме того, развитые познавательные потребности являются предпосылками для развития способностей. Являясь внутренней причиной активности личности, они чаще других психических явлений бывают мотивами действий и деятельности.

Д.Г. Левитес указывает, что возникновение потребности – первый шаг к выращиванию цели деятельности. Потребность как таковая не имеет предметного содержания, это, скорее, психическое отражение нужды в чем-либо. Ученик может и не осознавать, что ему мешает комфортно существовать в этом мире и конкретно на этом уроке, в общении со значимыми для него взрослыми и сверстниками. И задача учителя состоит в том, чтобы, во-первых, создать это ощущение нужды, дискомфорта; во-вторых, показать ученику объект (выбрать соответствующее содержание), на который может быть направлен мотив его деятельности; затем обозначить предмет деятельности и тем самым сформировать цель деятельности как предметную проекцию будущего. Обращенность к сфере потребностей обеспечивает понимание актуальности, интерес, мотив к действию, принятие решения и активность. Поэтому определение целей обучения через воздействие на потребности является условием формирования учебной деятельности.

Поскольку цели рождаются из наших потребностей с разной степенью определенности («хочется чего-то такого…», «знаю, для чего», «ограничиваю свои потребности, учитываю внешние условия и принимаю решение»), то им соответствуют разные уровни управления собственными потребностями. Поэтому необходимо *учить* *школьника почаще ставить себе вопрос* *«для чего?»* и стараться четко на него отвечать в аспекте *«для какого результата?»*. Установка на оптимальность достижения результата соответственно провоцирует следующие вопросы: *что надо делать* и *как достичь намеченного с наименьшими затратами*?

В традиционной практике часто учебно-познавательная цель подменяется задачей, направленной на преобразование объекта под воздействием внешнего требования ради самого результата (например, хорошая отметка в журнале, а не овладение предметом изучения). Совместное обсуждение цели урока позволит возбудить у учащихся интерес к предстоящему занятию, к освоению информации и определить мотив самостоятельной учебно-познавательной деятельности. Смысл целеполагания в том и заключается, чтобы повернуть школьника *от внешнего объекта к внутреннему*, ориентировать его на саморазвитие, самообразование, самосовершенствование.

Реальное образование происходит, главным образом, не через освоение содержания (оно быстро забывается либо устаревает), а через цели деятельности. Ясность учебно-познавательной задачи служит одной из основ мотивации учебно-познавательной деятельности в целом, так как задает установку познавать и развивать самого себя, реализовывать собственные возможности в процессе добывания и переработки информации.

Необходимо с начала изучения учебной дисциплины, ее раздела или темы вводить учащихся впроцедуру образовательного целеполагания***.*** Эта технологическая задача имеет следующие этапы: диагностика целей учеников, анализ и систематизация полученных данных, конструирование индивидуальных технологических линий обучения учеников и общей технологической линии педагога.

Этап диагностики ученических целей можно проводить с помощью устного собеседования, письменного анкетирования, наблюдений, экспертных опросов.

Например, каждому ученику-старшекласснику предлагается список целей, в котором он отмечает самые главные для него. В зависимости от позиции учителя, направленности образовательной программы, изучаемого предмета и конкретных условий обучения, набор предлагаемых ученикам целей может быть различен. Список целей может выглядеть так:

        Изучить материал учебника.

        Усвоить основные понятия и законы темы.

        Подготовить доклад по одной из предложенных проблем.

        Качественно подготовиться к контрольной работе (зачету, экзамену).

        Выполнить самостоятельное исследование по выбранной теме.

        Углубленно рассмотреть конкретные вопросы темы.

        Научиться выполнять опыты, работать с приборами и техническими средствами.

        Проявить и развить свои способности (назвать их).

        Организовать свою учебу по выбранной теме: поставить достижимые цели, составить реальный план, выполнить его и оценить свои результаты.

        Научиться аргументированно спорить в ходе изучения темы.

        Получить хорошую отметку на контрольной работе (зачете).

        Научиться решать задачи и проблемы по теме.

В данном случае ученики не формулируют цели, а составляют свою иерархию целей из предложенного учителем набора. Такой подход позволяет получить обобщенные данные по доминирующим направлениям целеполагания в классе. Анализ ответов на анкету позволяет учителю судить об образовательном настрое учащихся, мотивах их учебы, индивидуальных склонностях.

Применяется и другой вариант диагностики учебных целей, когда школьникам в вопросах открытого типа (без предложения вариантов ответов) предлагается определить цели обучения. Это по силам уже первоклассникам. Например, для выражения жизненных установок, ценностных смыслов их можно *попросить ответить на вопрос «Что для тебя самое главное?»*. Отсутствие перечня готовых целей для ученического целеполагания позволяет выявить действительно личностно значимые цели ребенка с тем, чтобы составить образ его мотивированных действий и учесть этот образ при формировании индивидуальной образовательной программы.

В практике школы успешно применяются следующие методы ученического целеполагания:

–        выбор учениками целей из предложенного учителем набора;

–        классификация составленных детьми целей с последующей детализацией;

–        обсуждение ученических целей на их реалистичность и достижимость;

–        конструирование учениками целей с помощью заданных алгоритмов;

–        составление учениками собственных таксономий образовательных целей и задач;

–        формулирование целей на основе результатов рефлексии;

–        соотношение индивидуальных и коллективных целей;

–        соотношение целей ученика, учителя, образовательного учреждения, родителей.

Таким образом, организация целеполагания включает три взаимосвязанных вида деятельности:

–        деятельность ученика по определению личных целей обучения;

–        деятельность учителя по формулированию целей обучения;

–        совместную деятельность учителя и учащихся по формированию общей цели обучения.

При анализе ученических целей для формулирования педагогических целей учителю необходимо:

–        *определить стимулирующую роль цели* (способность вызвать у учеников именно те ожидания и виды деятельности, в которых они заинтересованы);

–        *уточнить дидактическую ценность конкретных учебных целей*(способность решать актуальные образовательные задачи по отношению к конкретным ученикам в сложившихся на данный момент условиях);

–        *привести в соответствие степень сложности целей индивидуальным особенностям учащихся и уровню их развития*(например, сложность действий ученика будет различна при достижении следующих целей по биологии: «Определить, чем отличается ель от сосны» или «Выяснить, чем обусловлены отличия ели и сосны»).

Теория и практика педагогики накопили достаточное количество приемов, помогающих учащимся самостоятельно ставить цели учебной деятельности и определять конкретные учебные задачи.

Например, учащимся, начинающим изучать учебную дисциплину, учитель может сказать: «*Это упражнение до вас уже выполняли сотни тысяч учащихся. Сегодня вместе с Вами его выполнят еще десятки тысяч Ваших сверстников. Если Вы его правильно выполните, то получите тот же самый вариант текста, который был создан другими. Какой же смысл выполнять Вам упражнение, которое уже выполнено? С какой целью решать задачу, которая уже решена?*»

В подобной же форме учащимся предлагаются упражнения по развитию умений. Педагог сообщает учащимся, что ему самому, конечно, известно, каким образом должно быть правильно выполнено задание, и побуждает учащихся определить смысл учебно-познавательной задачи, ставя вопрос«*Зачем же тогда, по Вашему мнению, я предлагаю Вам такие упражнения?*». При каждом выполнении подобных упражнений педагог напоминает учащимся, к какой цели они стремятся.

Если домашняя работа учащихся включает задание выучить наизусть длинное стихотворение, то педагог помогает им определить цель этой деятельности: «*Как Вы думаете, какую я преследую цель, предлагая Вам задание выучить наизусть такое длинное стихотворение?*». Учащиеся смогут прийти к выводу, что надо найти наилучший способ запоминания стихотворения и овладеть им.

Чтобы научить учащихся определять цели и формулировать задачи полезно *записывать их на доске и по ходу урока отмечать выполнение каждой их них*. Осознание учащимися задач создает почву для ведения оценочной деятельности. Школьник легко объективирует ее и действительный результат как предмет оценивания. Важно, чтобы содержание учебной деятельности не только включало практическую часть, но и задания *доказать, аргументировать, опровергнуть мнение, развить идею*и т. д.

При отборе содержания урока и домашних заданий предпочтительно создание ситуаций, предполагающих *личную ответственность* за успех дела. Следует стремиться к максимальному *практическому использованию учащимися знаний*, полученных в ходе обучения. Осуществление постоянной обратной связи позволяет как учителю, так и подросткам судить о результатах деятельности и переживать ощущение собственной компетентности.

*Предоставление свободы выбора задания* дает возможность почувствовать самодетерминацию в учебе. Педагогу необходимо четко структурировать ситуацию, в которой школьники смогут совершить выбор. Для этого следует дать четкую информацию относительно условий, возможностей и последствий ситуации выбора. Возможность выбора содержания обучения не только стимулирует внутреннюю мотивацию, но и существенно сказывается на улучшении качества обучения. При этом важно определить оптимальный уровень сложности учебного материала. Если при выполнении задания учащийся приложит усилия, старания, учебный труд, то это обеспечит осознание зависимости результатов обучения от внутренних причин, а не от внешних факторов – везения, удачи, случая. Создание ситуаций выбора предоставляет подросткам некоторую автономию в процессе освоения учебного содержания, способствует поддержанию их компетентности и уверенности в себе и, следовательно, усиливает внутреннюю мотивацию учебной деятельности.

Кроме того, мотивационная основа учебных структур стимулирует подростков упреждать, “*обгонять*”*объяснения педагога*, самостоятельно ставить себе учебно-познавательные задачи, стремиться к более сложным заданиям. Так, не дожидаясь изучения новой темы, можно предложить начать *самостоятельно знакомиться с материалом* и приступать к чтению соответствующих текстов (например, научной статьи, раздела пособия). Практикой подтверждено, что если педагог постоянно поощряет предварительное знакомство с текстом, то постепенно количество учащихся, “забегающих вперед” в освоении содержания учебной программы, увеличивается, и к концу четверти почти все школьники станут приходить в класс с определенной готовностью, установкой на новое.

Навыки целеполагания у учащихся формируются постепенно: вначале ученикам предлагается *определить цель* части урока – *выполнения конкретного задания*, затем –*поставить цель урока* и в конце – *осознать ее достижение*и*сделать выводы*. Если такие задания многократно повторяются, то индивидуальные цели учеников постепенно занимают все больше места в системе их образования. Любая образовательная ситуация (технологический этап обучения) выступает поводом для первичного целеполагания ученика, определяющего характер и содержание его дальнейших действий. В результате у детей формируются навыки соотносить свои желания с реальными возможностями, индивидуальными способностями и интересами, у них формируется навык грамотного целеполагания.

Постепенно выстраивается отлаженная система педагогического общения, которая легко работает и без “бдительного ока” учителя. Отпадает его роль “поводыря”, “человека с указкой”, “приказчика и надсмотрщика”.

Самоопределение ученика по отношению к конкретному учебному вопросу или ко всему курсу позволяет ему поставить свои конкретные цели и задачи, на основе которых затем осуществлять индивидуальную образовательную траекторию: участвовать в выборе форм и методов обучения, в определении содержания и темпа занятий. Ученик обозначает интересующие его проблемы, консультируется по этому поводу с учителем, согласовывает индивидуальную программу занятий с общей образовательной программой. Таким образом реализуется личностно-ориентированная технология образования.

Если обращение к цели как к прогнозируемому результату является постоянным элементом технологии педагогического взаимодействия, то для учащихся умение ставить цель становится совершенно необходимым элементом учебной (как, вероятно, и любой другой) деятельности. Создание педагогом условий для определения учащимися собственных целей способствует не только формированию субъектной позиции стратега собственной жизни, но и реализации процессов саморазвития, самообразования, самоактуализации. Что и предусмотрено главной целью современного российского образования.

# Приложение 2

# Правила занятий:

• «Каждый на своем месте в свое время» (умение управлять своим вниманием, быть мобилизованным).

• «Я интересен всем, все интересны мне» (стремление находить необычность, непохожесть, новизну содержания, отличие от других в людях и вещах).

• «Я умею смотреть и видеть».

• «Я умею слушать, слышать, и понимать».

• «Я помогаю людям, люди помогают мне».

3. Вера в предлагаемые обстоятельства (т.е. не делать чего-либо «понарошку»).

4. Серьезность (не смеяться и не пытаться рассмешить товарищей).

# Конспекты занятий с обучающимися

**Занятия по адаптации к средней школе**

**«Первый раз в пятый класс!»**

**Занятие № 1. «На старте»**

**Цель:** формирование группы, создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки

**Материалы и оборудование:** небольшие листочки бумаги для изготовления визиток, фломастеры, стакан, наполовину наполненный водой

* 1. ***Упражнение «Представление по имени»***

**Цель:** знакомство, диагностика

**Описание:** Группа встает в круг. Поочередно каждый участник выходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая его каким-либо жестом или движением. Все остальные участники копируют жест и интонацию. Упражнение заканчивается, когда каждый из участников представится.

* 1. ***Упражнение «Если весело живется, делай так»***

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, щелканье языком), остальные все вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побудет ведущим. В конце можно повторить все действия по порядку, точно и ритмично.

***3. Упражнение «Ознакомление с правилами занятий»***

**Цель:** создание и принятие правил групповой работы

**Описание**: Ведущий предлагает принять свод правил. Правила должны быть такими, чтобы всем было:

1. Интересно! Для этого необходимо быть активным, правдивым и уметь слушать каждого.
2. 2. Комфортно! Запрещаются оскорбления, упреки, обвинения. А вот внимание к положительным сторонам каждого приветствуется и даже поощряется.  
   3. Безопасно! Все, что происходит на занятиях, — для всех, кроме нас, секрет.  
   4. Полезно! Выполняем задания добросовестно.
3. Ведущий говорит о добровольности участия в работа группы. Если кто-нибудь из участников не захочет выполнять какое-либо упражнение, он может отказаться.
4. Перед тем как принять правила, следует обсудить их с детьми, а также продумать санкции за их нарушение. Санкции должны соответствовать проступку и быть выполнимыми.
5. ***Завершение***

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие рефлексии

**Описание:** психолог просит детей сказать, что им больше всего запомнилось из занятия.

**Занятие №2. «Знакомство с миром психологии»**

**Цель:** Формирование представления о занятиях психологии, правилах на занятиях

**Материалы и оборудование:** игрушка

***1. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое психология, что она изучает, для чего она нужна и нужна ли она в школе. Сообщается, что занятия по психологии буду проводиться один раз в неделю, какие темы будут разбираться. Делается акцент на то, что это не обычные уроки, а занятия, на которых дети будут играть, рисовать, лепить, придумывать и разыгрывать сказки. На этих занятиях оценки не ставятся, но домашние задания иногда задаются, а также существуют определенные правила. Дети вместе с психологом вырабатывают правила для занятий (уроков).

***2. Игра «Имя и движение»***

**Цель:**знакомство, снятие эмоционального напряжения

**Описание:** Дети встают в круг. Психолог просит де­тей каждого по очереди назвать свое имя и показать любое движение, делая шаг вперед. Дети выполняют. Затем психолог просит каждого ребенка повторить еще раз свое имя и движение, а за тем остальных детей повторить его имя и движение.

***3. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что существует связь между психикой и болезнью, вводятся понятия соматических и психосоматических заболеваний, алекситимичности - не способности осознавать выражать свои чувства. Делается вывод о том, что для того, чтобы быть здоровым, нужно уметь осознавать свои чувства и эмоции, конструктивно выражать их и контролировать.

***4.Завершение***

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие рефлексии

**Описание:** Психолог просит детей сказать, что им больше всего запомнилось из занятия. Дети передавая игрушку по очереди высказываются

**Занятие № 3. Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся, эмоционально-психологического климата, мотивации к обучению в основной школе**

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей, уровня мотивации к обучению в основной школе

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты

**Занятие№ 4. «Здравствуй, пятый класс!»**

**Цель:** формирование групповой сплоченности, формирование целей и задач в обучении в 5-ом классе

**Материалы:** таблички с ответами «да», «нет», «иногда» (для упражнения «Найди того, кто...»);мяч (для упражнения «Игра с мячом»);бланки «Мои цели» — по количеству участников; бланки «Солнышко» — по количеству участников.

***Упражнение «Прошепчи имя»***

**Цель:** знакомство участников группы

**Описание**: *«Все вы стали учениками средней школы. В классе появились новые ребята. Предлагаю вам познакомиться поближе, лучше узнать друг друга. Уберите в сторону стулья, чтобы в классе было достаточно свободного места. Начните бродить по классу... При этом подходите к разным детям и шепчите им на ушко сначала свое, а затем их имя... Теперь остановитесь, пожалуйста. Когда* по *моей команде вы снова начнете ходить по классу, прошепчите другому на ушко самое приятное, что случилось с вами вчера. Начали!».*

Упражнение заканчивается, после того как каждый ребенок пообщается со всеми участниками.

1. ***Упражнение «Найди того, кто…»***

**Описание**: Развесьте таблички с ответами на разные стены классной комнаты. Скажите следующее: *«Сейчас я буду зачитывать разные утверждения. Если вы согласитесь с услышанным утверждением, то должны будете подойти к табличке, на которой написан ответ "да" и нарисована веселая рожица, если не согласитесь,*— *подойдете к табличке с ответом "нет" (на ней изображена грустная рожица). Есть еще третий вариант ответа*— *"иногда, не всегда" (на табличке нарисована недоумевающая рожица), если он подходит вам больше всего, то встаньте около этой таблички».*

Утверждения:  
Я люблю путешествовать.

Мое настроение похоже сегодня на осенний теплый, солнечный денек.  
Я регулярно чищу зубы.  
Я плачу, когда смотрю печальные фильмы.  
Я верю в равные права мальчиков и девочек.  
Мне нравится слушать музыку.  
В прошлом месяце я прочел новую книгу.  
Я играю на музыкальном инструменте.  
Я говорю на иностранном языке.  
Я — учащийся 5 «А» класса. "  
Я не люблю учиться.  
Я не люблю домашние задания.  
Я умею постоять за себя.  
Я — добрый (веселый).  
Я надеюсь навести порядок в своем столе.  
Мне здесь нравится.  
У меня есть друзья в классе.

После каждого утверждения оставляйте достаточно времени, чтобы ребята успели переместиться к нужной табличке, посмотреть, кто ответил на вопрос так же как они, а кто — по-другому. Спрашивайте детей, почему они выбрали тот или иной ответ.

1. ***Упражнение «Прощание с начальной школой»***

**Цель:** формирование положительного отношения к средней школе.  
**Описание:** в ходе выполнения этого упражнения дети вспоминают приятные моменты учебы в начальной школе, свои успехи и достижения.  
Скажите следующее: «Сегодня я предлагаю вспомнить все то, что ярко запомнилось вам в начальной школе. Что из прошлого вы хотели бы "взять с собой", чтобы чувствовать себя уютно и комфортно? Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию.Вспомни свой самый первый день в школе: ты нарядный и красивый, в руках у тебя цветы, на душе радостно и немного тревожно, но зато чувствуешь себя по-настоящему взрослым. Звенит первый звонок. Ты входишь в класс, в котором тебе предстоит учиться три года. Что это за кабинет? Вспомни его в мельчайших подробностях. Кругом новые ребята*—*среди них твои будущие друзья. Вспомни, как ты выбрал себе место за партой, где в классе находилась твоя парта? Вспомни свою первую тетрадь и "Букварь" и, конечно, первую похвалу, полученную от учителя. Кто был первым другом, кто так часто помогал тебе? Вспомни любую ситуацию успеха за три года учебы в начальной школе. Когда ты чувствовал себя уверенно, смело?.. Когда тебе было радостно, интересно? Может, это был какой-то праздник, утренник, или поход, или дело, которое тебе удалось выполнить очень хорошо? А может быть, мама после родительского собрания похвалила тебя за успехи, за отличные оценки. Что ты тогда чувствовал? Вспомнил?А теперь постепенно возвращайся обратно. Ты снова здесь, в нашем классе. Как только будешь готов, открой глаза...

Кто хочет поделиться с нами своими впечатлениями, тем, что вспомнилось?Запомните чувства успеха и уверенности, радости от учебы, все хорошее, что было в начальной школе, и пусть эти чувства помогают вам учиться в пятом классе».

1. ***Упражнение «Игра с мячом»***

**Цель:** формирование умения ставить перед собой цели.  
**Описание:** предложите детям, передавая мяч друг другу в произвольном порядке, продолжить фразу: «Я хочу, чтобы в пятом классе я...». Ответы могут быть самыми разными.

После выполнения упражнения предложите им написать на своем листочке четыре главных желания или цели («Я хочу...»), учитывая свои возможности. Скажите: «Прежде чем написать, про свою цель, пусть каждый подумает про себя: "А что я могу сделать, чтобы исполнилось то, что я хочу... "».

Бланки остаются у детей. В ходе работы группы, по мере достижения своих целей, каждый ребенок будет раскрашивать радугу, изображенную на бланке.

1. ***Завершение***

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие рефлексии

**Описание**: психолог просит детей сказать, что им больше всего запомнилось из занятия. Дети по очереди высказываются.

**Занятие №5. «Легко ли быть учеником?»**

**Цель:** помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.  
**Материалы:** бумага, кисти и краски (гуашь или акварель) для каждого ребенка (для упражнения «Кляксы»).

1. ***Упражнение «Обсуждение правил работы на уроке»***

**Цель:** сформировать умение правильно планировать свое время  
**Описание:** Попросите детей рассказать об основных правилах работы на уроках.  
В ходе обсуждения часто выясняется, что разные учителя требуют соблюдения разных правил. Например, на уроке математики на устном счете надо обязательно включаться в работу одновременно, а для урока русского языка нужно заранее, еще дома записать в тетради дату следующего дня. Постарайтесь, чтобы дети поняли смысл соблюдения тех или иных правил.  
О том, как важно уметь рационально планировать время, готовиться к работе заранее, говорится в притче о башмачника.

**Притча о башмачнике**

Однажды старый башмачник обнаружил, что если вечером перед сном он вырежет из кожи заготовки для обуви и разложит их на столе, то утром на столе будут стоять башмаки. Пока спал, кто-то выполнял за него часть работы. И это случалось только тогда, когда мастер вечером подготавливал выкройки из кожи для завтрашнего дня. Ему стало очень любопытно, как же происходит, что к утру у него уже есть несколько пар готовой обуви, И однажды ночью он, как обычно, разложил заготовки на столе и спрятался. Когда часы пробили полночь, откуда ни возьмись на столе появились маленькие человечки — гномы, которые быстро сшили из подготовленных кусочков новые башмаки. На следующее утро пришел подмастерье и удивился, что мастер успел уже сделать столько отличных башмаков. И тогда мастер сказал ему: «Все дело в заготовках. Сделай их сегодня, и завтра дела твои пойдут успешнее». Говорят, что многие творческие люди пользуются рецептом старого башмачника.

1. ***Упражнение «Идеальный ученик»***

**Цель**: сформировать представление о качествах личности учащегося  
**Описание:** каждый учащийся садится на специальный «стул идеального ученика» и говорит о том, каким в его представлении должен быть идеальный ученик. Выпишите все предлагаемые детьми качества на доску.

**Дискуссия на тему занятия**

1. Как я отношусь к роли идеального ученика?  
2. Какие есть преимущества в позиции идеального ученика?  
3. Можно ли соответствовать всем перечисленным требованиям к ученику?  
4. Что может случиться, если человек сверхтребователен к себе?  
5. Каков будет результат, если ученик, наоборот, несерьезно относится к требованиям школы и учителей?  
6. Для чего учусь я?  
 Важно, чтобы к концу дискуссии дети поняли: идеальных Учеников не существует. Ошибаются все, и каждый человек имеет право на ошибку. Но можно стремиться стать настоящим учеником, улучшать свои качества, оставаясь при этом самим собой.  
 Прочитайте детям отрывок из повести М. Вильямс «Вельветовый кролик».  
—Что значит быть настоящим? — спросил однажды Кролик. – Это когда внутри тебя звенят всякие штуки, а сбоку торчит ручка?  
— То, из чего ты сделан, не имеет значения, — ответила Кожаная Лошадь. — С тобой что-то происходит... Ребенок любит тебя долго-долго, не просто играет с тобой, а по-настоящему любит тебя, вот тогда-то ты и становишься настоящим. Но помни, это не происходит сразу. На то, чтобы стать настоящим, уходит порой очень много времени... Но когда ты настоящий, ты не сможешь быть неприятным или неинтересным, разве только для людей, которые вообще ничего не понимают.

1. ***Упражнение «Кляксы»***

**Цель:** снятие психо-эмоционального напряжения, налаживание взаимодействия между детьми

**Описание:** Упражнение выполняется в парах. Один из детей берет немного краски того цвета, какого ему хочется, и капает на лист бумаги. Его партнер дорисовывает «кляксу» до какого-либо образа, затем участники меняются ролями.

***4. Завершение***

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие рефлексии

**Описание:** Все участники говорят о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

**Домашнее задание**

Подумайте о том, какие качества помогают вам учиться и какие качества вы хотели бы в себе развить.

**Занятие № 6. «По дороге школьного пути»**

**Цель:** Формирование представлений о системе обучения в среднем звене

**Материалы и оборудование:** игрушка, доска, мел

***1.Упражнение «*Мое настроение»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети по очереди передавая игрушку показывают с каким настроением они пришли на занятие

***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора: левый склон изображен в виде крутого подъема. Это 1, 2, 3, 4-й классы. Они изображены в виде труднодоступных уступов. Далее изображен более пологий участок пути: 5—6-й классы — небольшой подъем, 7-й класс — чуть заметная вершина, 8—9-й классы — начало пологого подъема, 10—11-й классы — вершина горы. Расстояния между классами должны быть одинаковыми, их необходимо обозначить флажками или стрелками.

|  |
| --- |
| Описание: Рисунок «Школьный путь» |
| **Рисунок «Школьный путь»** |

Ученикам предлагается на этой линии найти свое нынешнее место. Психолог просит детей представить, что они путешественники, за плечами которых трудный подъем. Они, преодолев самую трудную часть пути, почти достигли его середины и решили сделать привал.

О чем говорят путники на привале? (Вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу.) Что запомнилось на пройденном участке пути? Какие встречались трудности? Что помогло их преодолеть? (Можно предложить участникам продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»).

Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Психолог отмечает наиболее интересные высказывания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? (Продолжить фразу: «В пятом классе мне хотелось бы...») В детских высказываниях нужно подчеркнуть оптимистические ожидания.

Психолог предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи переходом в 5-й класс. Обобщает высказывания и предлагает ответить на вопрос: «Все новое, что появилось в 5-м классе, — это скорее интересно или скорее трудно?» После высказываний учащиеся подводятся к мысли, что учеба в 5-м классе — дело и трудное, и интересное. При этом у каждого пятиклассника уже есть достаточный опыт для преодоления трудностей («Вы — опытные путешественники, преодолевшие почти половину дороги...»).

Психолог обращает внимание участников на отрезок «Школьного пути» с 5-го по 9-й класс и сообщает, что это самый важный участок, основной отрезок пути, который так и называется «Основное звено школы». Что значит «основное звено»? Высказываются желающие, передавая мяч друг другу. Психолог подчеркивает, что основное — это главное, то, от чего зависит все остальное.

Психолог обращает внимание детей на то, что они приступили к преодолению основной части своего школьного пути. Предлагает подумать, как поступают опытные путешественники, преодолевая какой-либо трудный путь. Высказываются все желающие (путешественники проверяют, все ли они взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем они могут помочь товарищам).   
По аналогии предлагается сказать, какой багаж нужно взять с собой пятиклассникам. Высказываются все желающие (знания, опыт школьной жизни и т.п.).

* 1. ***Завершение***

**Цель:** закрепление полученных знаний, развитие рефлексии

**Описание:** Психолог просит детей сказать, что им больше всего запомнилось из занятия. Дети передавая игрушку по очереди высказываются

**Занятие №7 «Я – это я »**

**Цель**: Знакомство с особенностями собственной личности. Осознание целостности и многогранности каждой личности, сходства и различия людей.

1. ***Упражнение «Приветствие»***

**Описание:** Участники встают в два круга, повернувшись, друг к другу лицом. Ведущий рассказывает о формах и способах приветствия у других народов . Затем предлагает попробовать поприветствовать своих товарищей разными способами. Для этого, он называет различные способы:

* ладошками (рукопожатием)
* поклоном
* объятием
* поклоном, ладони сложены перед лбом
* поклоном, со скрещенными на груди руками
* носами (потереться друг о друга)

мягкое рукопожатие обеими руками, касание только пальчиками)

1. ***Упражнение «Трамвай»***

**Описание*:*** По часовой стрелке участники группы пересаживаются на один стул влево по принципу:

1) Я еду.

2) Я рядом.

3) Я зайцем.

4) Я вместе с…(называется любой участник группы)

***3. Игра «Сороконожка»***

**Описание:** Участники сидят в кругу, положив левую руку на правое колено соседа слева, а правую на левое колено соседа справа. По часовой стрелке начинают дети хлопать ладошками по коленям соседей, увеличивая скорость. Игра продолжается в течении 1-2 минут, потом в противоположном направлении.

***4.Медитация «Я –это Я»***

Я-это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем – то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что происходит от меня, подлинное мое. Именно Я выбрал это. Мне принадлежит все, что есть во мне : мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание , включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить – вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я принадлежу себе и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я. Я – это замечательно.

***5.Рисунок «Что мне нравится в себе».***

**Описание:** На листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.п., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем**.**

***6.«Закончи предложение»***

**Описание:** Ребятам предлагается закончить предложения: «Было бы здорово, если бы ребята в нашем классе...».

Листы разрешается не подписывать. Ведущий собирает работы и составляет таблицу ответов, которая вывешивается в классе. Естественно, в таблице не указывается, кто из ребят что написал. Обсудить полученные результаты.

***7.Завершение***

Подведение итогов дня: что было самым сложным, что нового вы узнали друг о друге, о себе. Что было интересным полезным?

**Занятие № 8 . «Какой я?»**

**Цель:** зарождение интереса к своему внутреннему миру

**Материалы и оборудование:** пластилин, стеки, доски по количеству участников

***1.Упражнение «Поздоровайтесь руками»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети по очереди передавая игрушку здороваются только с помощью рук. Сначала один ребенок показывает свое приветствие, затем все остальные повторяют его.

***2.Упражнение «Мой внутренний мир»***

**Цель:** зарождение интереса к своему внутреннему миру и внутреннему миру окружающих

**Описание:** дети лепят из пластилина свой внутренний мир, затем садятся в круг и по очереди рассказывают про фигуру, которую они слепили, как она олицетворяет их внутренний мир

***3. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** Психолог просит детей сказать, что про свой рисунок (по желанию), и что они чувствовали, когда говорили про их рисунок

**Занятие № 9. «Мои положительные и отрицательные качества.**

**Какие они?»**

**Цель:** осознание своих отрицательных черт, принятие себя

**Материалы и оборудование:** листы А4 или тетради, карандаши, ручки по количеству участников

***1.Упражнение «Поздоровайтесь ногами»***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети по очереди передавая игрушку здороваются только с помощью движений ногами. Сначала один ребенок показывает свое приветствие, затем все остальные повторяют его.

***2. Упражнение «Мои достоинства и недостатки»***

**Цель:** осознание своих отрицательных черт, формирование позитивного отношения к себе,поиск ресурса

**Описание:** дети делят лист на две колонки. В первой колонке пишут все свои недостатки, черты характера, которые им не нравятся. Во второй – свои достоинства. Затем «превращают» недостатки в достоинства, описывая ситуации, когда недостатки могут им помочь. Например, агрессия как недостаток – намеренное причинение вреда кому-либо. Проявление агрессии как достоинства - способность постоять за себя, способность достичь высоких результатов в спорте и т.д. Полученные результаты дети записывают в колонку «достоинства».

***3. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию зачитывают, что у них получилось. Затем психолог просит детей сказать, что было сложнее всего, поделиться своими ощущениями. Дети передавая игрушку по очереди высказываются

**Занятие № 10. «А что я умею?»**

**Цель:** формирование позитивного отношения к себе,поиск ресурса

**Материалы и оборудование:** листы А4 или тетради, карандаши, ручки по количеству участников

***1.Упражнение «*Здравствуйте»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети, по очереди передавая игрушку, здороваются разными способами. Один ребенок показывает свое приветствие, все остальные повторяют его.

***2. Упражнение «Я умею, Я могу»***

**Цель:** формирование позитивного отношения к себе,поиск ресурса

**Описание:** дети передавая игрушку по кругу, продолжают фразу «Я могу… или я умею…»

***3. Упражнение «Мои способности»***

**Цель:** формирование позитивного отношения к себе,поиск ресурса

**Описание:** дети делают коллаж «Мои способности»

***4. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию показывают, что у них получилось. Затем психолог просит детей сказать, что было сложнее всего, поделиться своими ощущениями. Дети передавая игрушку, по очереди высказываются

***Занятие № 11 «Шаг в мое детство»***

**Цель:** формирование позитивного отношения к себе**,** поиск ресурсного состояния

**Материалы и оборудование:** игрушки

***1.Упражнение «Моя любимая игра*»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети, по очереди передавая игрушку, продолжают фразу: «В детстве я больше всего любил играть …»

***2.Упражнение «Моя любимая игрушка*»**

**Цель:** поиск ресурсного состояния

**Описание:** дети, по очереди передавая игрушку, рассказывают про свою любимую в детстве игрушку, как ее зовут, как они играли с ней

***3. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети высказываются, что им больше всего понравилось на занятии, делятся своими ощущениями.

**Занятие № 12. «Я сегодня»**

**Цель:** принятие себя

**Материалы и оборудование:** пластилин, стеки, доски по количеству участников

***1.Упражнение «Разный возраст*»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог просит детей изобразить, как ходит, здоровается, разговаривает, смеется и т.д. человек, которому 5 лет, 15, 25,…, 90 лет.

***2.Упражнение «Я сегодня*»**

**Цель:** принятие себя, формирование позитивного отношения к себе

**Описание:** дети из пластилина или глины лепят «скульптуру», как они представляют себя

***3. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают про свою «скульптуру», высказываются, что им больше всего понравилось на занятии, делятся своими ощущениями.

**Занятие № 13. «Шаг в будущее»**

**Цель:** Формирование позитивного представления о своем будущем

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, карандаши, краски, кисточки по количеству участников

***1.Упражнение «Мое настроение*»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети, по очереди передавая игрушку, показывают с каким настроением они пришли на занятие

***2.Упражнение «Я в будущем*»**

**Цель:** принятие себя, формирование позитивного отношения к себе

**Описание:** дети рисуют как они представляют себя в будущем

***3. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают про свой рисунок, высказываются, что им больше всего понравилось на занятии, делятся своими ощущениями.

**Занятие № 14. «О чем я мечтаю?»**

**Цель:** поиск ресурсного состояния

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, журналы, картинки, цветная бумага, клей, ножницы по количеству участников

***1.Упражнение «Мое детство*»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети, по очереди передавая игрушку, рассказывают смешную история, которая случилась с ними в детстве

***2.Коллаж «Моя мечта»***

**Цель:** принятие себя, формирование позитивного отношения к себе

**Описание:** дети делают коллаж «Моя мечта»

***3. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают про свою мечту, высказываются, что им больше всего понравилось на занятии, делятся своими ощущениями.

**Занятие № 15 «Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по-своему. Понимаем ли мы друг друга.»**

**Цель:** Осознание целостности и многогранности каждой личности, сходств и различий людей.

1. ***Упражнение «Поменяйтесь те, кто*»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог просит детей поменяться местами тех, кто любит ходить в кино, на каток, учиться, общаться в контакте, кто пришел в белой рубашке, у кого голубые глаза и т.д.

1. ***Упражнение «Скульптура»***

**Описание:** детям предлагается слепить по две фигурки: одну изображающую себя «изнутри», а другую – «снаружи», как видят другие люди .

Здесь же обсуждается, можно ли пользовать словосочетание «плохой внутренний мир».

**3*.Упражнение «Маленький принц»***

**Описание:** Представляют себя маленьким принцем, имеющим свою собственную планету. Рисуют свою планету, а затем обсуждают, кто может прилететь на эту планету и зачем.

**4*.Завершение***

**Описание:** Подведение итогов дня: что было самым сложным, что нового вы узнали друг о друге, о себе.

**Занятие № 16. «Я и окружающий мир»**

**Цель:** обучение навыкам эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** текст сказки, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников

***1.Упражнение «Поменяйтесь те, кто*»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог просит детей поменяться местами тех, кто любит ходить в кино, на каток, учиться, общаться в контакте, кто пришел в белой рубашке, у кого голубые глаза и т.д.

***2.Сказка «Котенок»***

**Цель:** принятие себя

**Описание:** психолог рассказывает детям сказку «Котенок» (И. Стишенок, «Сказкотерапия личных проблем»), обсуждают ее

***3. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рисуют сюжет сказки, который им запомнился больше всего, по желанию рассказывают о нем

**Занятие № 17. «Я и окружающие»**

**Цель:** развитие эмпатии, толерантности

**Материалы и оборудование:** текст сказки, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников

***1.Упражнение «В одну линию*»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог просит детей встать в одну линию по росту, дате рождения, цвету волос (от темного к светлому), размеру ладошки и т.д.

***2.Сказка «Ежики»***

**Цель:** принятие себя

**Описание:** психолог рассказывает детям сказку «Ежики» (И. Стишенок, «Сказкотерапия личных проблем»), обсуждают ее

***. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рисуют сюжет сказки, который им запомнился больше всего, по желанию рассказывают о нем

**Занятие №18 «Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Мир эмоций»**

**Цель:** знакомство с эмоциями и чувствами. Выработка навыков контроля над собственными эмоциями.

1. **Упражнение «Ладони»**

**Описание:** Участники стоят в кругу.

Ведущий начинает движение и передает его соседу справа, который, в свою очередь, передает это движение также соседу справа. Сосед справа продолжает выполнять это движение до тех пор, пока неполучит от соседа слева новое движение, которое он должен передать.

Затем ведущий начинает другое движение и т.д.

•*Движения:*

1)трение ладоней;

2) щелканье пальцами;

3) хлопанье ладонями по бедрам;

4) топанье ногами;

5) хлопанье по бедрам;

6) щелканье пальцами;

7) трение ладоней;

8) руки вверх и аплодисменты.

**2. Мини –рассказ о чувствах и эмоциях.**

**Описание:** Чувства и эмоции это два понятия, которые не противоречат друг другу, однако между ними есть существенная разница. Обычно эмоции носят ситуативный характер (то есть зависят от определенных обстоятельств данной ситуации). Эмоции в основном бывают кратковременными, в них доминирует импульсивность. Чувства же отличаются от эмоций тем, что они значительно продолжительнее. Тем не менее, противопоставлять чувства и эмоции не следует, поскольку они взаимно дополняют друг друга. Эмоции могут выступать при отсутствии чувств, но противоположная ситуация невозможна.   
*Чувства и эмоции* - жизненно важная составляющая человеческой личности. Они могут быть сильным мотивом, как для добрых, так и злых поступков. Наше эмоциональное состояние связано с такими понятиями, как счастье, грусть, страх, удовольствие.   
Положительные чувства и эмоции приносят ощущение удовлетворения и благополучия, отрицательные - вызывают боль и страдания. Положительные способны улучшить наше душевное и физическое здоровье, а если долго испытывать негативные, можно столкнуться с проблемами поведения, Сложностями в отношениях и даже болезнью. Таким образом, чувства и эмоции играют важную роль в нашем общем благополучии.

1. **Упражнение «Составление списка чувств и эмоций»**

**Описание:** Закончи предложение:

"Чувство радости (обиды, жалости и др.) это когда ..."

«Эмоцию …..можно испытать, тогда когда ……»

1. **Игра "Ассоциации"**

**Описание:** Дети по очереди придумывают, какого цвета могло быть чувство, каким животным, каким запахом, каким звуком ...

Учащиеся выполняют свою «Пирамиду Чувств», с чувствами, которые чаще всего испытывают в школе. Построение происходит от самого стойкого чувства до самого редкого. Обсуждение в группе.

Построение скульптуры самого часто встречающего чувства у учащихся.

1. **Завершение**

**Описание:** Подведение итогов дня: что было самым сложным, что нового вы узнали друг о друге, о себе.

**Занятие № 18. «Гнев что это?»**

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников, текст сказки

***1.Упражнение «Изобрази эмоцию*»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего гнев (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), дети изображают

***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое гнев, злость, что вызывает эти эмоции, как с ними можно справиться

***3.Сказка «Заколдованный лес»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** психолог рассказывает, а затем обсуждает с детьми сказку «Заколдованный лес» (Е.В. Чех, «Я сегодня злюсь, расскажи мне сказку»)

***4.Упражнение «Рубка дров»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения

**Описание:** психолог предлагает детям встать так, чтобы вокруг было немного свободно, и представить, что им нужно нарубить дрова. Затем просит показать ему кусок бревна, который они хотят разрубить, поставить его на пень, поднять высоко топор и приступить к рубке дров. Всякий раз при опускании топора дети громко кричат «Ха!», затем ставят следующее бревно перед собой и рубит вновь. Через две минут каждый ребенок должен сказать, сколько дров он перерубил.

***5. Завершение***

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие рефлексии

**Описание:** дети пишут на листке все, что вызывает у них злость и агрессию, затем рвут этот лист на мелкие кусочки. После этого дети по очереди высказывают свои впечатления и ощущения

**Занятие № 19. «Вина и стыд, что это за эмоции?»**

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, карандаши, краски, кисточки по количеству участников

***1.Упражнение «Изобрази эмоцию*»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего вину и стыд (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), дети изображают

***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое вина и стыд, что вызывает эти эмоции, как с ними можно справиться

***3.Упражнение «Вылепи эмоцию»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** психолог просит детей представить и нарисовать свой стыд или чувство вины, а затем изменить их, «превратить» во что-то хорошее, красивое.

***4.Упражнение «Стыд*»**

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции, снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети сидят в кругу и, передавая игрушку по кругу, «Обзываются» друг на друга. В качестве «обзывалок» можно использовать названия цветов, книг, растений, овощей и т.д. «Обзывалку» надо начинать со слов «А ты…(морковка)» Игру можно повторить несколько раз. На последнем круге дети говорят друг другу комплименты.

***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети пишут на листке все, что вызывает у них чувство вины и стыда, затем рвут этот лист на мелкие кусочки. После этого дети по очереди высказывают свои впечатления и ощущения

**Занятие № 20. «Обида»**

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, пластилин, стеки, доски по количеству участников

***1.Упражнение «Изобрази эмоцию*»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего обиду (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), дети изображают

***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое обида, что вызывает эти эмоции, как с ними можно справиться

***3.Упражнение «Вылепи эмоцию»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** психолог просит детей представить и вылепить свою обиду, а затем изменить ее, «превратить» во что-то хорошее, красивое.

***4.Упражнение «Обзывалки*»**

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции, снятие эмоционального напряжения

**Описание:** дети сидят в кругу и, передавая игрушку по кругу, «Обзываются» друг на друга. В качестве «обзывалок» можно использовать названия цветов, книг, растений, овощей и т.д. «Обзывалку» надо начинать со слов «А ты…(морковка)» Игру можно повторить несколько раз. На последнем круге дети говорят друг другу комплименты.

***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети делятся своими впечатлениями и ощущениями

**Занятие № 21. «Что я боюсь?»**

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников, текст сказки

***1.Упражнение «Изобрази эмоцию*»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего страх (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), дети изображают

***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое страх, испуг, ужас, что вызывает эти эмоции, как с ними можно справиться

***3.Сказка «Чудесный цветок»***

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** психолог рассказывает, а затем обсуждает с детьми сказку Чудесный цветок» (Е.В. Чех, «Я сегодня злюсь, расскажи мне сказку»)

***4.Упражнение «Талисман*»**

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** дети рисуют защитный талисман бесстрашия

***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают про свой талисман, высказываются, что им больше всего запомнилось на занятии

**Занятие № 22. «Радость»**

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, краски, кисточки, карандаши по количеству участников

***1.Упражнение «Изобрази эмоцию*»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Описание:** психолог называет возраст человека, испытывающего радость (младенец, дошкольник, подросток, взрослый), дети изображают

***2. Интерактивная беседа***

**Описание:** Психолог беседует с детьми о том, что такое радость, что вызывает эту эмоции, почему радость важна в нашей жизни

***3.Упражнение «Мой самый счастливый день*»**

**Цель:** развитие эмоциональной саморегуляции

**Описание:** детям предлагается вспомнить и нарисовать самый счастливый день в их жизни

***4. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети по желанию рассказывают про самый счастливый день в их жизни, высказываются, что им больше всего запомнилось на занятии

**Занятие № 23. «Коллаж из эмоций»**

**Цель:** Развитие эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А1, краски, кисточки, карандаши, журналы, ножницы, клей, цветная бумага по количеству участников

***1.Упражнение «Коллаж эмоций*»**

**Цель:** закрепление полученного материала

**Описание:** дети делятся на группы и делают коллаж эмоций

***2. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** каждая группа рассказывает про свой коллаж, затем дети высказываются, что им больше всего запомнилось на занятиях, что они узнали нового и что для них было полезным

**Занятие №24** «**Я и ты. Я и мои друзья. Мой лучший друг»**

**Цель:** выявить представления учащихся о том, что такое дружба и каким должен быть настоящий друг; раскрыть сущность дружбы как формы нравственных отношений между людьми, как человеческой потребности и социальной ценности.

1. ***Упражнение «Здравствуй!»***

**Описание:** дети становятся в 2 круга- внешний и внутренний, лицом друг к другу. Инструкция: «Сейчас мы в парах будем здороваться друг с другом, но каждый раз мы будем это делать по-разному. Нужно:

1)поздороваться с приятным для вас человеком;

2)поздороваться с человеком, которого вы уважаете;

3)поздороваться с бывшим одноклассником, с которым встретились через год;

4)поздороваться с лучшим другом».

***2. Упражнение «Пчелы и змеи»***

**Описание:** Дети делятся на две примерно равные группы. Это «пчелы» и «змеи». Каждая группа должна выбрать своего короля. Оба короля выходят за дверь и ждут пока их позовут. Затем прячутся губка-мед и карандаш-ящерица, которые должны отыскать короли. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа это делает, издавая определенный звук. Все пчелы жужжат: жжжжж…, змеи помогают своим шипением: шшшшш… Чем ближе король приближается, тем громче издают звуки участники команд.

***3.Упражнение: Знакомство с понятием дружба***

1. И.В.Даль в своем «Толковом словаре» приводит такое определение дружбы:

**Дру́жба** — бескорыстные личные взаимоотношения между людьми, основанные на доверии, искренности, взаимных симпатиях, общих интересах и увлечениях. Обязательными признаками **дружбы** являются взаимное уважительное отношение к мнению друга.

1. Группа делится на подгруппы из 2х человек. Каждая группа берет по одной пословице и обсуждает, после этого один из группы проясняет смысл.

Задумайтесь над следующими пословицами о дружбе:  
Не имей сто рублей, а имей сто друзей.  
Один враг – много, сто друзей – мало.

 Крепкую дружбу и топором не разрубишь.  
Нет друга – ищи, а нашел – береги.  
Друзья познаются в беде.

Не бросай друга в несчастье.  
Дружба как стекло: разобьешь – не сложишь.  
 Не узнавай друга в три дня, а узнавай друга в три года.  
*Составление рассказа «Я и мой лучший друг»*

Вывод: Дружба похожа на воздух. Когда она есть и питает человека, он её как-то не замечает, вроде так и надо. Что тут, дескать, особенного? Но если друзья расстаются, если рвётся нить привычного контакта, то это уже сказывается подобно тому, как чувствуешь отсутствие воздуха.

Попробуйте составить, используя пословицы, свои «Правила дружбы и товарищества».

В итоге полученные правила обобщаются и составляются общие групповые правила Дружбы.

1. ***Завершение***

Подведение итогов дня: что было самым сложным, что нового вы узнали друг о друге, о себе.

**Занятие № 25 «Я – это мои цели»**

**Цели**: Формирование позитивного образа будущего;  
освоение навыков целеполагания

1. ***Упражнение «Приветствие»***

**Описание:** встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

1. ***Упражнение «Если бы я был…»***

**Описание:** Ведущий произносит фразу «Если бы я был…», обращаясь к одному из участников. Участнику необходимо предложение закончить любой фразой, пришедшей ему в голову.

1. ***Упражнение «Фильм о моей жизни»***

**Описание:** Представьте, что вы режиссер*.* Какой фильм о своей будущей жизни вы могли бы снять? В каком жанре (боевик, комедия, мелодрама)? Каких актеров пригласили бы на главные роли? Напишите сценарий этого фильма.

1. ***Упражнение: Метод «Маршрут успеха»***

**Описание:** перечислите свои цели –мечты:

* На месяц;
* Полгода;
* Год;
* Пять лет.

***5. Завершение***

**Описание:** подведение итогов дня: что было самым сложным, что нового вы узнали друг о друге, о себе.

**Занятие №26. Ставим цели**

**Цель:**  помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе.  
**Материалы:**   
— изображение символа «Инь-Ян» (для упражнения «Инь и Ян»);  
- мяч (для упражнения «Ставим цели»);  
- небольшие листы бумаги по количеству участников тренинга на каждого ребенка (для упражнения «Доброжелательное послание»);  
- бланки «Мои цели», заполненные детьми на занятии 2;  
— большие листы ватмана (4-5).  
***1. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?»***

**Описание:** детям зачитываются следующие утверждения и просят оценить их. Если утверждение верно, то дети должны поднять большой палец вверх, если же утверждение не подходит, палец следует опустить вниз.

**Утверждения:**   
- Обычно и утром, и вечером я в хорошем настроении.  
- Мне нравится мое отражение в зеркале.  
- Я очень люблю школу.  
-В моей жизни много хорошего.  
- Я - оптимист (оптимистка).  
- Я могу посмеяться над своими ошибками.  
-В моей жизни почти ничего не надо менять в лучшую сторону.  
-Я -интересная личность.  
-Мне нравятся те перемены, которые произошли со мной.  
-Я добрый и любящий.  
-Мои друзья ценят мое мнение.  
- Я доволен собой.  
-Я не боюсь выражать свои чувства.  
-У меня интересная и веселая жизнь.  
Скажите следующее: *«Если ты согласился с большинством утверждений, значит, ты вполне уверен в своих силах и многое можешь сделать самостоятельно. Если же больше было таких, с которыми ты не согласен, не огорчайся, у тебя еще все впереди! »*  
***2. Упражнение «Инь и Янь»***

**Цель**: осознать и принять свои достоинства и недостатки.  
**Описание**:: «Инъ и Янь — это древний китайский символ, обозначающий противоположности: черное и белое, плохое и хорошее, опасность и удачу, В каждой ситуации, в каждом событии, в каждом человеке есть свои достоинства и недостатки, «плюсы» и «минусы». Подумайте о двух-трех своих положительных и отрицательных качествах. Пусть каждый нарисует символ Инь-Янь на листе бумаги и запишет свои достоинства (в той части символа, где стоит знак "+") и недостатки (в той части, где стоит знак "—")»

***3.Упражнение «Ставим цели»***

**Цель**: осознание результатов тренинга, формирование новых целей.  
**Описание:** Попросите детей передавать друг другу мяч, завершая при этом следующие предложения:  
— Я хочу лучше ...  
— Я хочу узнать...  
— Чтобы лучше о себе заботиться, я могу ...  
— Чтобы лучше ладить с другими, я могу ...  
— В школе я хочу...  
- В школе я могу...  
— Дома я хочу ...  
Попросите детей положить перед собой бланки «Мои Цели», на которых они записывали свои цели в начале тренинга. Обсудите, каких результатов удалось добиться за время занятий, каких целей удалось достичь. Пусть они допишут новые цели.

***4.Упражнение «Доброжелательное послание»***

**Цель:** формирование благоприятного эмоционального климата в группе.  
**Описание**: Попросите детей написать доброжелательное послание каждому ученику в группе. Уточните, что это послание может содержать комплимент, какое-либо пожелание или благодарность. Попросите детей вспомнить об их взаимодействии друг с другом на ваших занятиях, вспомнить приятные моменты общения.

***5. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии   
**Описание:** подведение итогов дня: что нового о себе узнали, научились ли ставить цели.

***Занятие № 27. «Я и мы»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, А1, краски, кисточки, ножницы, клей по количеству участников

***1.Упражнение «Я и мы*»**

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Описание:** детям предлагается нарисовать свой автопортрет (символ, образ), затем объединиться в группы и создать общий коллаж из своих рисунков, придумать ему название

***2. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рассказывают про свои коллажи, делятся впечатлениями от занятия

***Занятие № 28. «Четыре континента»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А1, краски, кисточки по количеству участников

***1.Упражнение «Четыре континента*»**

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии

**Описание:** детям предлагается разделиться на четыре группы, придумать и нарисовать континент, его жителей, придумать его название, герб, девиз жителей

***2. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети рассказывают про континенты, делятся впечатлениями от занятия

***Занятие № 29. «В мире сказок»***

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии, креативности, самовыражение

**Материалы и оборудование:** игрушка, листы формата А4, карандаши, ручки по количеству участников

***1.Упражнение «Сочиняем сказку*»**

**Цель:** развитие самовыражения, толерантности, эмпатии, самовыражения

**Описание:** детям предлагается выбрать себе по одной игрушке, разбиться на группы, сочинить сказку, разыграть ее

***2. Завершение***

**Цель:** развитие рефлексии

**Описание:** дети делятся впечатлениями от занятия

***Занятие № 30. Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся, эмоционально-психологического климата***

**Цель:** Выявление особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся, личностных особенностей

**Материалы и оборудование:** диагностические методики, ручка, карандаши по количеству детей

**Описание:** Дети отвечают на вопросы психолога, выполняют тесты