

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подготовка подростков к жизни в современных социально-экономических условиях занимает особое место среди множества актуализировавшихся в последнее время проблем. К их числу относится определение молодыми людьми своей социальной и личностной позиции взрослого человека в системе межличностных отношений.

Приобщение к знаниям о человеке имеет важное место на всех этапах школьного образования.

В восьмом классе учащиеся становятся более уравновешенными, спокойными. Нередко у восьмиклассников обостряется проблема уверенности в себе. Взаимодействие с восьмиклассниками эффективно только через диалог. Необходимость тех или иных действий можно обсудить с подростком, выстроив картину их последствий.

Рабочая программа разработана с использованием авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я».

Цель: Помочь подросткам осознать свои особенности, научиться решать проблемы, обрести уверенность в собственных силах, преодолеть подростковый кризис.

Задачи:

1. Создать условия для осознания каждым членом группы уникальности собственной личности, средств реализации межличностного общения посредством актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
2. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
3. Способствовать развитию и формированию умения социальной рефлексии и самодиагностики, навыков самоанализа и анализа внешней информации.
4. Развитие навыков групповой работы;
5. Формирование мотивов самоактуализации;
6. Развитие навыков и умений по целеполаганию и планированию.

Методы, применяемые в ходе проведения занятий, являются традиционными для групповой профилактической и развивающей работы: информирование и беседа, групповая дискуссия, ролевая игра, упражнения на повышение точности межличностного восприятия и психогимнастика.

Информирование ведущего обычно ограничено включено в групповую беседу: свободную, стандартизированную, групповое интервью.

Дискуссионные методы предполагают знание и активное использование их разновидностей: свободную, полуструктурированную, структурированную дискуссию.

Игровые методы представлены в форме ролевой игры.

Психогимнастические упражнения выполняют вспомогательную функцию. Использование элементов психогимнастики позволяет не только диагностировать настроение и готовность группы к занятию, но и параллельно формировать положительный настрой и благоприятную для работы атмосферу. Психогимнастические упражнения используются с целью снятия напряжения в группе.

Форма проведения занятий – групповая. Занятия могут проводиться в учебное время согласно учебному плану.

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.

По окончании курса дети должны уметь:

- выражать словами свои мысли и чувства;
- понимать чувства других людей;
- выражать негативные чувства приемлемым в социуме способом;
- контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Учебно-тематическое планирование (8 класс)

№	Тема занятий	Кол-во часов	Сроки проведения	
			месяц	неделя
	<i>Я – концепция и её ключевые компоненты</i>	9		
1	Я – концепция	1	сентябрь	1
2	Самоуважение	1		2
3	Самооценка	1		3
4	Самоконтроль	1		4
5	Самозффективность	1		5
6	Тест «Ключевые компоненты Я – концепции»	1	октябрь	1
7	Пол как ключевой аспект Я	1		2
8	Наша память И ее Возможности	1		3
9	Практическая работа «Память.»	1		4
	<i>Основные состояния человека: Ребёнок, Взрослый, Родитель</i>	7		
10	Естественный внутренний ребёнок	1	ноябрь	2
11	Приспосабливающийся внутренний ребёнок	1		3
12	Заботливый внутренний родитель	1		4
13	Контролирующий внутренний родитель	1	декабрь	1
14	Истинный внутренний взрослый	1		2
15	Мнимый внутренний взрослый	1		3
16	Практическая работа «Мы бываем разные»	1		4
	<i>Эмоциональный мир человека</i>	11		
17	Эмоции и чувства	1	январь	2
18	Психические состояния и их свойства	1		3
19	Напряжение	1		4
20	Настроение	1	февраль	1
21	Настроение и активность человека	1		2
22	Как управлять своим состоянием	1		3
23	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	1		4
24	Стресс	1	март	1
25	Полезные свойства стресса и его назначение в жизни.	1		2
26	Трудные ситуации и развитие	1		3
27	Практическая работа «Управление стрессом»	1		4
	<i>Мотивационная сфера личности</i>	8		
28	Мотив и его функции	1	апрель	1
29	Борьба мотивов	1		2
30	Привычки	1		3
31	Интересы, мечты	1		4

32	Практическая работа «Мои интересы»	1	май	1
33	Мотивация помощи и альтруистического поведения	1		2
34	Тест «Мотивация личности»	1		3
35	Заключительное занятие	1		4
	Итого:	35 часов		

Список литературы:

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8 классы) М.: Генезис, 2006
2. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007г