***Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2» г. Сосенский***

|  |  |
| --- | --- |
| Принято и рекомендовано к утверждениюна педагогическом советеМКОУ «СОШ №2» г. Сосенский.Протокол № \_\_ от \_\_.\_\_.201\_ г. |  **УТВЕРЖДАЮ**Директор МКОУ «СОШ № 2»г. Сосенский\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В. Бахаева/"\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_ г.Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

***Я И ОНИ***

Занятия для учащихся 6 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни

Подготовила: педагог – психолог

Солохина А.Н.

Сосенский, 2016 год

***1.Пояснительная записка***

**Актуальность:**

Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свое отношение с окружающими, уважая их права, и отстаивая свои права конструктивным способом – все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Курс «Я и Они» дает возможность к саморазвитию как непрерывного процесса, в рамках которого учение приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательного защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и завести дискуссию. В ходе занятий, учащиеся могут раскрыть и развить навыки самоанализа, научиться понимать чувства и мотивы других людей. Так же данная программа направлена на развитие творческого мышления учащихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации.

 Освоение учебного материала даст учащимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и внутреннего мира других людей. 6 класс – сензитивный период для развития основного психического новообразования подросткового возраста – умение понимать чувства, переживания других людей и строить свое поведение и отношение с учетом этого. Поэтому в 6 классе основными темами для изучения являются: общение, отношение, восприятие, понимание друг друга.

 Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности.

**Цели и задачи курса**

**Цели:**

1. Формирование у учащихся представлений о конфликтах, умения распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс;
2. Формирование у учащихся конструктивного отношения к критике в свой адрес и представлений о корректности в критике; обучение навыкам критического отношения к себе, умению критически мыслить.
3. Формирование у учащихся навыка принятия решений как коллективных, так и персональных.
4. Формирование у учащихся представлений о конфликтах, умения распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс.

5. Формирование у учащихся убеждения в необходимости знаний законов и моральных норм и их соблюдения;

6. Научить планировать свою деятельность в период повышения нагрузок; владеть техниками быстрого снятия стресса; противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам;

7. Формирование у учащихся способов оптимального поведения в состоянии стресса и при переживании острых негативных эмоций;

8. Формирование у учащихся убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свои решения; решение, принимаемое «своей компанией», не всегда является самым правильным;

9. Формирование у учащихся навыков отказа от употребления психоактивных веществ (ПАВ), навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах;

10. Показать учащимся биологическую основу различий в поведении людей; научить понимать и принимать различия между людьми; показать необходимость реалистичной позитивной самооценки и самопринятия; формировать позитивный образ будущего.

**Задачи:**

1. Сформировать у учащихся стремление понимать окружающих; убеждение, что в случае необходимости можно конструктивно взаимодействовать с самыми разными людьми; привычку искать способы сотрудничества с людьми в различных ситуациях.
2. Показать различие между критикой и оскорблением; сформировать у учащихся умение извлекать пользу из критических замечаний в свой адрес и корректно критиковать других; сформировать представление о критическом отношении к себе; показать пользу критического мышления
3. Показать учащимся, что принятие оптимального решения возможно только на основе критического осмысления ситуации; продемонстрировать особенности принятия персонального и коллективного решения; сформировать представление о том, как отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения.
4. Показать неизбежность возникновения конфликтов в жизни людей; сформировать способность предвидеть приближение конфликта; выработать навыки конструктивного решения конфликтов путем принятия коллективного решения
5. Сформировать у учащихся ценностное отношение к регламентации взаимодействия и взаимоотношений людей, представление о законах и нормах как гарантах целесообразного и конструктивного сосуществования. Сформировать у учащихся навыки законопослушного поведения, помочь им преодолеть проявления подросткового эгоцентризма
6. Показать учащимся возможности человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях; научить эффективно противостоять стрессу
7. Сформировать стремление овладеть способами борьбы со стрессом, представление о стрессовом состоянии и способах совладения с ним.
8. Сформировать у учащихся стремление не всегда полагаться на «правильность» группового поведения. Дать представление о том, что такое референтная группа, о силе группового давления на личность. Сформировать способность к самостоятельному выбору. Расширить поведенческий репертуар подростка в процессе конфронтации с группой.
9. Формирование у учащихся убеждения в том, что отказ от ПАВ является признаком зрелого поведения, представления о механизмах возникновения зависимости от ПАВ и возможности противостоять этому.
10. Сформировать у учащихся стремление видеть биологическую основу различий в поведении людей; дать представление о различных социальных ролях мужчин и женщин; создать позитивный образ собственного мужского или женского будущего.

**Адресат:** занятия по курсу «Я и Они» проводятся с учащимися 6 классов, в возрасте 12 – 13 лет.

**Обоснование структуры и принципы отбора обучения**

Данный курс состоит из практических и теоретических занятий. Занятия начинаются с теоретических занятий, где детям рассказывается основные понятия по теме. После теоретического занятия начинается практическое занятие, на котором дети закрепляют полученные знания. По такому принципу построены все занятия по курсу «Я и Они».

**Основные методы обучения, виды деятельности учащихся**

 Основными методами обучения является: диалог, разбор проблемных ситуаций, мозговой штурм, конспектирование, обучение через общение, игровая деятельность, проблемное обучение, активные методы учения.

**Формы проведения занятий**

 Занятия проводятся с использованием беседы, обсуждения проблемных ситуаций. Первый блок занятий проводится в лекционной форме, где учащиеся записывают основные понятия по теме ,на которые в последующем будут опираться. Второй блок занятий проводится в форме групповых занятий, которые в свою очередь проводятся в основном в форме тренингов. Тренинговые группы составляют до 12 человек. На тренинге организуется специальное взаимодействие между учащимися, что позволяет развивать и корректировать особенности личности, приобретать знания, умения и навыки в процессе общения и осознания каждым членом тренинговой группы своих чувств и действий.

 Занятия проводятся 1 раз в неделю в течении 3 четверти.

**Создание образовательного продукта**

В ходе реализации курса детьми должны быть написаны конспекты по темам, составляться психологические портреты, детьми должны быть созданы рисунки, заполнены диагностические бланки, дети должны научиться самостоятельно решать проблемы.

**Определение критериев, позволяющих оценить успешность освоения программы курса**

Успешность освоения программы курса указывает на динамику развития учащегося. Динамика развития оценивается по 3-м критериям: положительная динамика, незначительная динамика и отсутствие динамики. Положительная динамика показывает на то, что у ребенка нормальная адекватная самооценка, сформировано ответственное отношение к учению, ребенок готов саморазвиваться, у него сформировано целостное мировоззрение, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, ребенок осознает правила поведения в школе, в обществе. Незначительная динамика показывает, что ребенок усвоил программу не до конца, а отсутствие динамики показывает, что учащийся совсем не освоил программу.

***2. Тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Название**  | **Содержание курса** | **Кол – во часов** | **Примечание** |
| 1. | **Каким ты выглядишь в глазах других?** | Сформировать у учащихся стремление понимать окружающих; убеждение, что в случае необходимости можно конструктивно взаимодействовать с самыми разными людьми; привычку искать способы сотрудничества с людьми в различных ситуациях | 1 час | Теоретическое занятие |
| 2. | **О пользе критики** | Показать различие между критикой и оскорблением; сформировать у учащихся умение извлекать пользу из критических замечаний в свой адрес и корректно критиковать других; сформировать представление о критическом отношении к себе; показать пользу критического мышления. | 1 час | Теоретическое занятие |
| 3. | **Умение принимать решение** | Показать учащимся, что принятие оптимального решения возможно только на основе критического осмысления ситуации; продемонстрировать особенности принятия персонального и коллективного решения; сформировать представление о том, как отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения. | 1 час | Теоретическое занятие |
| 4. | **Конфликты и компромиссы** | Показать неизбежность возникновения конфликтов в жизни людей; сформировать способность предвидеть приближение конфликта; выработать навыки конструктивного решения конфликтов путем принятия коллективного решения. | 1 час | Теоретическое занятие |
| 5. | **Зачем людям законы** | Сформировать у учащихся ценностное отношение к регламентации взаимодействия и взаимоотношений людей, представление о законах и нормах как гарантах целесообразного и конструктивного сосуществования. Сформировать у учащихся навыки законопослушного поведения, помочь им преодолеть проявления подросткового эгоцентризма. | 1 час | Практическое занятие |
| 6. | **Стресс в жизни человека** | Показать учащимся возможности человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях; научить эффективно противостоять стрессу. | 1 час | Теоретическое занятие |
| 7. | **Способы борьбы со стрессом** | Сформировать стремление овладеть способами борьбы со стрессом, представление о стрессовом состоянии и способах совладения с ним. | 1 час | Теоретическое занятие |
| 8. | **Умеешь ли ты сказать «Нет»?** | Сформировать у учащихся стремление не всегда полагаться на «правильность» группового поведения. Дать представление о том, что такое референтная группа, о силе группового давления на личность. Сформировать способность к самостоятельному выбору. Расширить поведенческий репертуар подростка в процессе конфронтации с группой. | 1 час | Практическое занятие |
| 9. | **Говоря наркотикам «Нет», ты говоришь здоровью «Да»** | Формирование у учащихся убеждения в том, что отказ от ПАВ является признаком зрелого поведения, представления о механизмах возникновения зависимости от ПАВ и возможности противостоять этому. | 1 час | Теоретическое занятие |
| 10. | **Психологическая игра « Вместе – Лучше!»** | Сформировать у учащихся стремление видеть биологическую основу различий в поведении людей; дать представление о различных социальных ролях мужчин и женщин; создать позитивный образ собственного мужского или женского будущего. | 1 час | Практическое занятие |
| Всего часов | 10 |