Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Киселевка
Ульчского муниципального района Хабаровского края

Утверждено
Директором школы
_____Сокол Р.Г.
Приказ №57 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
психологического кружка «Познай себя»
(общекультурное направление)
на период 2023 – 2029 годы
5-9 кл.

Составитель:
учитель начальных классов
МБОУ СОШ с. Киселёвка
Дякина Юлия Степановна

с.Киселёвка 2023 г.

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

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Это время можно сравнить с остановкой Ивана-Царевича на развилке дорог около камня:

«Налево пойдешь... направо пойдешь...» В одну сторону — путь к реальной взрослости, сопровождающейся принятием на себя ответственности за свою жизнь, пониманием смысла собственного бытия, ощущением жизненного счастья. В другую - к взрослости иллюзорной, инфантильной или в некоторых случаях асоциальной, к взрослости с эмоциональными и физическими проблемами. Но особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия, на наш взгляд, необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Программа разработана на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

Программа поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках духовно-нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Программа по психологии разработана для работы с детьми подросткового возраста(5-9 классы), направлена на укрепление психического здоровья детей. В средней школе психологическое здоровье является целью и критерием успешной психологической поддержки подростков, находящихся на этапе возрастного кризиса.

Ступень обучения (класс) **основное общее образование (5,6,7,8,9 классы)**
Количество часов – 85
Участники программы:12-15 лет Сроки реализации-5 лет
Режим проведения занятий- 0,5 часов в неделю
Программа разработана на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я».

Целью программы является: психологическая помощь в адаптации к условиям средней школы, обучение детей лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обретение уверенности в собственных силах.

Программа направлена на решение следующих задач:

- Обеспечение школьниками средствами самопознания
- Повышение представления подростка о собственной значимости
- Развитие внутренней активности учащегося
- Развитие социальных коммуникативных навыков и эмоций
- Перенос положительного опыта из группы в реальную жизнь.

Психолого - педагогические средства, используемые в данной программе:

1. Психологическая информация.
2. Интеллектуальные задания.
3. Ролевые методы.
4. Коммуникативные игры.

5. Игры, направленные на развитие воображения.
6. Задания с использованием терапевтических метафор.
7. Задания на формирование «эмоциональной грамотности».
8. Когнитивные методы.
9. Дискуссионные методы.
10. Психотерапевтические приемы: эмоциональное отражение отрицательных переживаний на занятиях,снятие и уменьшение социальных страхов. В программе используются самые разнообразные формы работы.

Основные формы работы:

- Беседы с введением психологической информации
- Интеллектуальные задания
- Ролевые методы
- Коммуникативные игры
- Игры, направленные на развитие воображения
- Метафоры
- Задание на формирование эмоциональной грамотности
- Когнитивные методы
- Дискуссионные методы

При всем многообразии методов и форм работы основа у них одна – это обучение учащихся жизненно важным навыкам, психосоциальной компетентности, то есть способности школьника к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром. Форма проведения занятий – групповая. Занятия могут проводиться в учебное время согласно учебному плану. По окончании программы обучающиеся должны знать/понимать: нормы и правила, существующие в мире;

- основные понятия социальной психологии.
- По окончании курса дети должны уметь: выражать словами свои мысли и чувства;
- понимать чувства других людей;
- составлять план самоизменения;
- выражать негативные чувства приемлемым в социуме способом;
- осуществлять саморегуляцию поведения.

На начальной стадии обучения участников знакомят с основнымипринципами занятий:

- Общение по принципу «здесь и теперь»
- Принцип персонификации высказываний
- Принцип акцентирования языка чувств
- Принцип активности

Принцип доверительного общения и конфиденциальности

Планируемые результаты в соответствии с ФГОС ООО

	Личностные	**Метапредметные**	**Предметные**
Знать	– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослымив соответствии	- осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места вмире и обществе;

Уметь	- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; -соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по коман (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни;	- работать в группе, в коллективе. -получать удовольствие от процесса познания -преодолевать возникающие в школе трудности - психологическ исправляться с неудачами; -осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; -взаимодействовать с учителем и сверстниками; - адекватно анализировать собственные проблемы;

	деятельности.		
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития	- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем; - приобретенную информацию	- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;

Познавательные УУД: свободное владение информацией по программе. Умеет применять навыки и приобретенные умения в жизни .

Имеет хорошие способности в исследовательской работе. Успешно работает с различными видами информаций.высокий устойчивый познавательный интерес

Коммуникативные УУД.

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различныхкоммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих сего собственной, и ориентироваться на позицию партнѐра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов;
- строить понятные для партнѐра высказывания, учитывающие, что партнѐр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнѐра.Получит возможность научиться:
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать еѐ с позициями партнѐров в сотрудничестве привыработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учѐта интересов и позиций всехучастников;
- с учѐтом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнѐрунеобходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества спартнѐром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Регулятивные УУД.

Научиться находить и формулировать психологическую проблему совместно с учителем. Возможность выбора проекта по теме занятий. Составлять с учителем план выполнения проекта. Проявлять

умение пользоваться дополнительной литературой. Проявлять умение соотносить результат своей деятельности с цельюи оценивать его.

Личностные УУД.

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества.

Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами ,мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих игражданских позиций.

Уметь объяснить отличие в оценках одной и той же ситуации, поступка разными людьми, как представителями разных мировоззрений и групп общества. Уметь проявлять самосознание-проявлять свои некоторые черты характера, свои ближайшие цели саморазвития, свои наиболее заметные достижения.

Самоопределение. Уметь осознавать себя гражданином России и ценной частью изменяющегося многоликого мира. Уметь в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие конструктивному решению конфликта.

Определять свои поступки в неоднозначно оцениваемых ситуациях на основе культуры народа, мировоззрения. Уметь осознавать свои плохие поступки и добровольно отвечать за них, адекватно принимать наказание и самонаказание.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» предполагает обучение на трех уровнях работы. 1 уровень - информативный: на нем выясняются представления учащихся и уточняются общепринятые нормы по теме занятия. 2 уровень – личностный: на нем следует способствовать положительному эмоциональному отношению учащегося к теме занятия, желанию применить полученные знания в повседневной жизни. Необходимы поддержка, одобрение, принятие. 3 уровень – осознание: на нем учащиеся учатся осознавать, что с ними происходит, почему они ведут себя, таким образом, отчего возникают подобные эмоции и чувства. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию и самоконтролю, а также понимание того, что думают, чувствуют и делают другие люди. 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.

Учет знаний и умений для контроля результатов освоения программы внеурочной деятельности проходит путем оценки творческих тетрадей. архивирования творческих работ обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого материала. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: участие в викторинах, творческих конкурсах, школьных конференциях. Такая организация контроля будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый становится значимым участником деятельности.

Критерии оценки знаний, умений и навыков

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам программы, пассивное участие в коллективных делах и на занятиях.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по темам программы, участие в коллективных делах и на занятиях. Умеет систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности.

Высокий уровень: свободное владение информацией по программе. Умеет применять навыки и приобретенные умения в жизни. Имеет хорошую самооценку, уверенный, активный, принимает участие в мероприятиях.

5класс-17 часов.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения- среднем звене, требующим от них некоторой адаптации. У части учащихся могут возникнуть трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам учения, принятым в средней школе. С этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса. Возможно снижение самооценки учащихся. В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой — требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый. В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверенны в его устойчивости.

Поэтому целью психологических занятий в 5-м классе является стимулирование процессов по исследованию подростками самих себя, своих изменений.

Задачи: 1) Мотивировать учащихся к занятиям психологией.

2) Способствовать рефлексии эмоциональных состояний.

3) Способствовать адекватному самовыражению.

4) Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего миракаждого человека

5) Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.

6) Обсудить проблемы подростковой дружбы.

7) Помочь подросткам осознать свои изменения.

Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.

Тематическое планирование

5 класс

№	Название темы	Цель	Форма деятельности	Количество часов	
				Теоретическая	Практи-ческая
1	Зачем человеку занятия психологией?	Мотивировать учащихся к занятиям.	Коллективная	1	
2	Кто Я? Какой Я?	Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки	Индивидуальная коллективная	0,5	0,5
3	Я – могу? Я – нужен! Я – мечтаю. Я – это мои цели		Групповая, индивидуальная	0,5	0,5
4	Я – это мое детство. Я - это Я – это мое будущее		Групповая, индивидуальная	0,5	0,5
5	Чувства бывают разные	Развивать способность рефлексии эмоциональных состояний, способствовать адекватному самовыражению	Групповая, индивидуальная	1	
6	Стыдно ли бояться?		Индивидуальная		1
7	Имею ли я право сердиться и обижаться?		Коллективная	0,5	0,5

8	Каждый видит мир и чувствует по – своему.	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	Групповая		1
9	Любой внутренний мир ценен и уникален.	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	Коллективная		1
10	Трудные ситуации могут научить меня.	Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли	Индивидуальная, коллективная	0,5	0,5
11	Я и мои друзья. У меня есть друг. Яи мои «колючки».		Индивидуальная групповая	0,5	0,5
12	Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.	Введение понятия одиночество. Осознание причин одиночества	Индивидуальная, коллективная	0,5	0,5
13	Нужно ли человеку меняться? Самое важное захотеть меняться	Создать условия для осознания проблем в отношениях с людьми.	Индивидуальная, коллективная.	0,5	1,5
14	Чувства и эмоции. В чем различие? Роль чувств и эмоций в общении.	Повысить эмоциональную грамотность.	Групповая.	1	
15	Эмпатия: приемы общения, ведущие к сближению. Этикет беседы: умение слышать и слушать.	Повышение коммуникативных компетенций.	Групповая.	1	
16	Как сохранить достоинство. Умение сказать - нет	Обучение навыкам поведения в различных ситуациях.	Групповая.	1	
17	Итоги. Праздникуспеха.	Подведение итогов работы.	Коллективная	1	

Предполагаемые результаты обучения по программе

По окончании 5 класса обучающиеся должны знать/понимать: нормы и правила, существующие в мире

- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- 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.

Регулятивные УУД: осознавать свои личные качества, способности и возможности

- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и
- учителями научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.

- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.
- **Познавательные УУД:** учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности адекватновоспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни уметь формулировать собственныепроблемы
- **Коммуникативные УУД**: учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со

стороны других учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями

- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку

Личностные УУД.

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества. Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами ,мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих игражданских позиций.

6 класс-17 часов

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. У шестиклассников борьба за самостоятельность в мыслях и поступках приобретает особое значение. Для них очень важно, чтобы окружающие с уважением выслушивали их точку зрения. Основной формой проявления самостоятельности в этом возрасте становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Большинство подростков проявляют живой интерес к самопознанию. Девочки и мальчики пытаются нравиться друг другу, экспериментируют с формами ухаживания, поскольку с ними еще не знакомы. Подростки, имеющие успех у представителей противоположного пола, приобретают высокий статус в классе. Также, у многих шестиклассников снижается самооценка из-за первых телесных, сексуальных изменений, неуверенности в своей взрослости. У подростков появляются свои пристрастия в музыке, спорте.

В связи с выше выделенными возрастными особенностями

целью программы в шестом классе является предоставление подросткам возможности для осознания собственных индивидуальных особенностей, своих агрессивных действий, учить их контролировать проявления агрессии, воздействовать на подчеркивание ценности, уникальности каждого, повышение самоуважения учащихся.

Задачи: 1) помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

2) помочь детям обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека.

3) помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни человека, научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

4) побудить учащихся задуматься о собственных жизненных ценностях. Эти задачи решаются сразу на трех уровнях работы.

Тематическое планирование

6 класс

№	Название темы	Цель	Форма деятельности	Количество часов		Дата проведения	
				Теоретическая	Практическая		
1	Агрессия и ее роль в жизни человека. Я повзрослел. У агрессия.	Мотивировать учащихся к занятиям. Способствовать	Коллективная.	0,5	0,5		

		осознанию своих качеств и повышению самооценки					
2	Как звучит агрессия? Как выглядит агрессивный человек? Конструктивное реагирование на агрессию	Повышениесамооценки	Групповая, индивидуальная.	0,5	0,5		
3	Учимся договариваться.		Индивидуальная.		1		
4	Зачем человеку нужна уверенность в себе. Источники уверенности в себе.		Индивидуальная, коллективная.	0,5	0,5		
5	Какого человека называем неуверенным в себе. Я становлюсь увереннее в себе.	Способность рефлексии эмоциональных состояний, способствовать адекватному самовыражению	Групповая, индивидуальная.	0,5	0,5		
6	Уверенность и уважение к другим. Уверенность в себе и непокорнсть	Способность рефлексии эмоциональных состояний, способствовать адекватному самовыражению Подчеркнуть ценность иуникальность внутреннего мира каждого человека	Групповая.		1		
7	Что такое конфликт? Способы поведения в конфликте. Конфликтные ситуации. Готовность разрешению конфликта.	Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли	Индивидуальная.	0,5	0,5		
8	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человнка	Создание условий для осознания проблем в отношениях с людьми.	Индивидуальная.		1		
9	Ценности и жизненный путь человека.	Создать условия для осознания своей индивидуальности и индивидуальности другого. Дискуссия на тему возможности переоценки ценностей.	Индивидуальная, групповая.	0,5	0,5		
10	Мои ценности.	Дискуссия и выбор общих ценностей класса.	Коллективная.		1		
11	Чувства и эмоции. В чем различие?	Повысить эмоциональную грамотность.	Индивидуальная, Групповая.	0,5	0,5		

12	Мотивация к учебе	Осознание целей обучения, осознание важности адекватной оценки своих возможностей.	Индивидуальная, групповая	0,5	0,5		
13	Леди и джентльмены. Девочки и мальчики. Красота души.	Обучение социальным навыкам, необходимым для взаимоотношений со сверстниками.	Индивидуальная, групповая.	0,5	0,5		
14	Чувство времени.	Осознание важности адекватной оценки своих возможностей и необходимого времени, развитие навыков анализа собственных усилий.	Индивидуальная, групповая.	0,5	0,5		
15	Профессии.	Знакомство с моделированием социального и профессионального пространства.	Индивидуальная, групповая.	0,5	0,5		
16	Инопланетные миры.	Знакомство с моделированием социального пространства и общества.	Коллективная.		1		
17	Заключительное занятие. Праздник успеха.	Подведение итогов работы.	Индивидуальная, групповая.		1		

Предполагаемые результаты обучения по программе

По окончании 6 класса обучающиеся должны знать/понимать: нормы и правила, существующие в мире

- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- 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.

Регулятивные УУД: осознавать свои личные качества, способности и возможности

- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и
- учителями научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.
- **Познавательные УУД:** учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности адекватновоспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни уметь формулировать собственныепроблемы
- **Коммуникативные УУД**: учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со

стороны других учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями

- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку

Личностные УУД

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества.

Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами ,мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих игражданских позиций.

7 класс - 17 часов.

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 седьмом классеу подростков в концентрированном виде проявляются проблемы переходного возраста; в этот период наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Настроение подростков подвержено резким перепадам. Подростки продолжают доказывать всем и самим себе свою «взрослость». Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. В этот период наиболее эффективным становится взаимодействие с подростками, основанное на уважении их чувства взрослости и самостоятельности. Рабочая программа разработана с использованием авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я».

Целью данной программы является помочь подросткам осознать свои особенности, научиться решать проблемы, обрести уверенность в собственных силах, преодолеть подростковый кризис.

Для достижения поставленных целей необходимо в процессе обучения решать следующие задачи:

1. Создать условия для осознания каждым членом группы уникальности собственной личности, средствреализации межличностного общения посредством актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
2. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за своюжизнь.

– Содействовать формированию эго-идентичности через предоставление подростку возможности выбора образцов для идентификации, с одной стороны, и усиление «Я» на основе самоутверждения в подростковой среде с другой.

3. Способствовать расширению самосознания.
4. Способствовать развитию способности к внутреннему диалогу через самораскрытие в общении со сверстниками.
5. Способствовать развитию и формированию умения социальной рефлексии и самодиагностики, навыковсамоанализа и анализа внешней информации.

Учащийся 7 класса получит возможность научиться:

Коммуникативные УУД

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различныхкоммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих сего собственной , и ориентироваться на позицию партнѐра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов;
- строить понятные для партнѐра высказывания, учитывающие, что партнѐр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнѐра.Получит возможность научиться:
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать еѐ с позициями партнѐров в сотрудничестве привыработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учѐта интересов и позиций всехучастников;
- с учѐтом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнѐрунеобходимую информацию как ориентир для построения действия;

• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества спартнѐром;
• осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
• адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных
задач.

Регулятивные УУД

Научиться находить и формулировать психологическую проблему совместно с учителем. Возможность выбора проекта по теме занятий. Составлять с учителем план выполнения проекта. Проявлять умение пользоваться дополнительной литературой. Проявлять умение соотносить результат своей деятельности с целью и оценивать его.

Личностные УУД

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества.

Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами ,мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих игражданских позиций.

Уметь объяснить отличие в оценках одной и той же ситуации , поступка разными людьми, как представителями разных мировоззрений и групп общества. Уметь проявлять самосознание - проявлять свои некоторые черты характера, свои ближайшие цели саморазвития, свои наиболее заметные достижения.

Самоопределение. Уметь осознавать себя гражданином России и ценной частью изменяющегося многоликого мира. Уметь в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие конструктивному решению конфликта.

Определять свои поступки в неоднозначно оцениваемых ситуациях на основе культуры народа, мировоззрения. Уметь осознавать свои плохие поступки и добровольно отвечать за них, адекватно принимать наказание и самонаказание.

Тематическое планирование

7 класс

№	Название темы	Цель	Форма деятельности	Количество часов		Дата проведения	
				Теоретическая	Практи-ческая		
1	Почему нам нужно изучать чувства	Обучение подростков лучше понимать людей	групповая	1			
2	Основные законы психологии эмоций	Оптимизация общения подростков с окружающими	групповая	1			
3	Запреты на Чувства. Передача чувств по наследству		групповая	0,5	0,5		
4	Эффект обратного действия		групповая		1		
5	Как мы получаем информацию о человеке	Повышение уровня социальных компетенций	групповая	0,5	0,5		
6	Жесты. Учимся понимать жесты и позы		групповая		1		
7	Невербальные признаки обмана		групповая		1		

8	Понимание причин поведения людей		групповая	0,5	0,5		
9	Впечатление, которое мы производим. Из складывается впечатление о человеке		групповая	0,5	0,5		
10	Влияние эмоций на познание Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность	Рефлексия процесса общения со сверстниками	групповая	1			
11	Дружба. Четыре модели общения	Выработка умений строить диалог Развитие самоидентификации	групповая		1		
12	Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Половая идентичность и ее развитие у подростков		групповая		1		
13	Переживание Любви. Что помогает и мешает любви		групповая	0,5	0,5		
14	Разговоры, разговоры-слово к слову тянется. У меня зазвонил телефон	Повышение психологической культуры общения. Знакомство с этикетом телефонного разговора	групповая	1			
15	Будьте знакомы Гости и в гостях. Широкий круг общения	Знакомство с понятием самопрезентации. Изучение характера Человека. Знакомство с этикетом общения, комплементы	групповая		1		
16	Свет мой, зеркальце скажи. Давайте жить дружно	Изучение понятий внутренняя и внешняя красота	групповая	1			
17	Мой дом, моя крепость.	Правила семейного общения	групповая		1		

Предполагаемые результаты обучения по программе

По окончании 7 класса обучающиеся должны знать/понимать: нормы и правила, существующие в мире

- основные понятия психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- 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.

Регулятивные УУД: осознавать свои личные качества, способности и возможности

- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и
- учителями научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.
- **Познавательные УУД:** учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе

- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности адекватновоспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни уметь формулировать собственныепроблемы
- **Коммуникативные УУД**: учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку

Личностные УУД.

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества. Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами ,мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих игражданских позиций.

8 класс-17 часов.

Для достижения поставленных целей необходимо в процессе обучения решать следующие задачи:

1. Создать условия для осознания каждым членом группы уникальности собственной личности, средствреализации межличностного общения посредством актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
2. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь. Содействовать формированию эго-идентичности через предоставление подростку возможности выбора образцов для идентификации, с одной стороны, и усиление «Я» на основе самоутверждения в подростковой среде с другой.
3. Способствовать расширению самосознания.
4. Способствовать развитию способности к внутреннему диалогу через самораскрытие в общении со сверстниками.
5. Способствовать развитию и формированию умения социальной рефлексии и самодиагностики, навыковсамоанализа и анализа внешней информации.

Учащийся 7 класса получит возможность научиться:

Коммуникативные УУД

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различныхкоммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих сего собственной , и ориентироваться на позицию партнѐра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов;
- строить понятные для партнѐра высказывания, учитывающие, что партнѐр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнѐра.Получит возможность научиться:
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать еѐ с позициями партнѐров в сотрудничестве привыработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учѐта интересов и позиций всехучастников;

• с учѐтом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнѐрунеобходимую информацию как ориентир для построения действия;
• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества спартнѐром;
• осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
• адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных
задач.

Регулятивные УУД

Научиться находить и формулировать психологическую проблему совместно с учителем. Возможность выбора проекта по теме занятий. Составлять с учителем план выполнения проекта. Проявлять умение пользоваться дополнительной литературой. Проявлять умение соотносить результат своей деятельности с целью и оценивать его.

Личностные УУД

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества.
Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами ,мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих игражданских позиций.
Уметь объяснить отличие в оценках одной и той же ситуации , поступка разными людьми, как представителями разных мировоззрений и групп общества. Уметь проявлять самосознание - проявлять свои некоторые черты характера, свои ближайшие цели саморазвития, свои наиболее заметные достижения.
Самоопределение. Уметь осознавать себя гражданином России и ценной частью изменяющегося многоликого мира. Уметь в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие конструктивному решению конфликта.
Определять свои поступки в неоднозначно оцениваемых ситуациях на основе культуры народа, мировоззрения. Уметь осознавать свои плохие поступки и добровольно отвечать за них, адекватно принимать наказание и самонаказание.

Тематическое планирование

8 класс

№	Название темы	Цель	Форма деятельности	Количество часов		Дата проведения	
				Теоретическая	Практи-ческая		
1	Я-концепция	Содействовать расширению самосознания	групповая	0,5	0,5		
2	Самоуважение Самоконтроль Самоэффективность	Развитие самооценки. Знакомство с аспектами отношения полов и индентификации к полу. Знакомство с основными состояниями Развитие эмоциональной сферы ребенка	групповая	0.5	0,5		
3	Пол как ключевой аспект Я. Личностные особенности мужчин и женщин		групповая	0,5	0,5		
4	Три состояния личности: ребенок, взрослый , родитель		групповая	0,5	0,5		
5	Внутренний ребенок: какой он? Внутренний		групповая	0.5	0,5		

	ребенок бывает разный: естественный и приспособивший ся						
6	Эмоции и Чувства. Психические состояния и их свойства		групповая	0.5	0,5		
7	Напряжение. Настроение. Настроение и активность человека		групповая	0.5	0,5		
8	Как управлять своим состоянием. Как состояние?		групповая	0.5	0,5		
		Осознание собственных мотивов		0.5	0,5		
9	Стресс. Трудные ситуации		групповая	0.5	0,5		
10	Мотив и его функции «Борьба мотивов»		групповая	0.5	0,5		
11	Привычки, интересы,мечты		групповая	0.5	0,5		
12	Мотивация помощи и альтруистического поведения		групповая	0.5	0,5		
13	Как справиться с гневом Управление эмоциями	Научиться контролировать свое поведение. Осознание необходимости управления своими чувствами	групповая	0.5	0,5		
14	Я- высказывания Точка зрения - оптимизм. Хозяин своим чувствам	Освоить навык «Я-высказываний».Развитие умения на ситуации с положительной стороны. Развитие сотрудничества, управления	групповая	0.5	0,5		
15	Воля и инициативность Я-слушание	Осознание необходимости целеустремленности, воли, инициативности Применение навыков «Я-слушания» для рефлексии в различных ситуациях	групповая	0.5	0,5		
16	Другая точка зрения Правила эмоционального поведения	Развитие умения реагировать на критику, развитие эмоциональной и интеллектуальной гибкости. Закрепление полученных навыков об эмоциональной грамотности	групповая	0.5	0,5		

17	Заключительное занятие.	Подведение итогов	групповая	0.5	0,5		

Предполагаемые результаты

По окончании 8 класса обучающиеся должны знать/понимать: нормы и правила, существующие в мире

- основные понятия психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- 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.

Регулятивные УУД: осознавать свои личные качества, способности и возможности

- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и
- учителями научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.
- **Познавательные УУД:** учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности адекватновоспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни уметь формулировать собственныепроблемы
- **Коммуникативные УУД**: учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со

стороны других учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями

- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку

Личностные УУД.

Научиться оценивать неоднозначные поступки, разрешая моральные противоречия на основе общечеловеческих ценностей, важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества. Научиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей. Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами ,мнениями. Уметь объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с общечеловеческих игражданских позиций.

9 класс -17 часов

Программа решает **образовательные задачи:** формирование устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности; устойчивой учебноймотивации детей;

Развивающие задачи:

- обогащать учеников впечатлениями, развивать их творческие и сенсорные способности
- развивать психические функции: память ,внимание ,мышление .
- формировать положительные эмоции
- формировать способность выражения своего Я

Коррекционные задачи:

- активизировать потенциальные возможности подростков с проблемами в адаптации;
- обеспечить развитие эмоциональных, нравственно-эстетических, коммуникативно-рефлексивных основличности учащегося.

Воспитательные задачи:

- воспитывать культуру поведения в коллективе ,эмоционально-положительного отношения к окружающим;
- формировать навыки коммуникации, отношений на основе дружбы и взаимопонимания;

Возрастные задачи:

-развитие нравственной культуры, гражданской ответственности. уважения к социальным нормам;

-формирование опыта применения полученных знаний для решения задач в области межличностных

отношений вклассе. в семье, в сфере гражданско-общественной деятельности;
-обретение нравственных идеалов и умение отстаивать эти идеалы;
-укрепление убеждений, что добро, милосердие, любовь к людям-это самые высокие ценности человеческойжизни.

9 класс-17 часов

В девятом классе подростки становятся более уравновешенными , спокойными. Однако, они по прежнему могут сильно переживать по поводу своей сексуальной привлекательности и взаимоотношений с взрослыми. Девятиклассники начинают думать серьезно о предстоящем выборе будущей профессии, определять жизненные планы, прояснять временные перспективы в профессиональном определении. Для них важно общение с взрослыми: родителями и педагогами.

Учебное планирование

		Содержание деятельности		Всего	Форма контроля
		Теоретическая часть	Практические заня-тия		
Модуль «Команда» Цель: развитие группового доверия Задачи:активное взаимодействие икомандообразование					
1	Знакомство	0,5	0,5	1	Психодиагностика и
2	Принципы доверия	0,5	0,5	1	
3	Ожидания и страхи	0,5	0,5	1	
4	Формула успеха	0,5	0,5	1	
Модуль «Ценности» Цель: осознание ценности своей личности Задачи: формирование Я образа, повышение коммуникативных компетенций					
5	Тайна имени	0,5	0,5	1	Психодиагностика и рефлексия
6	Самооценка	0,5	0,5	1	
7	Социальные роли и маски	0,5	0,5	1	
8	Конфликты1	0,5	0,5	1	
9	Кого мы выбираем в друзья	0,5	0,5	1	
10	Хочу, могу, умею	0,5	0,5	1	
11	Ценности	0,5	0,5	1	
Модуль «Окна в будущее» Цель: выявление способностей и представлений обудущем Задачи: моделирование социального пространства,умение регулировать конфликты					
12	Эти разные, разные люди	0,5	0,5	1	Наблюдение творческие работы
13	Учимся говорить нет	0,5	0,5	1	
14	Чувство времени	0,5	0,5	1	
15	Обучение и ответственность	0,5	0,5	1	
16	Волевые качества личности Способности и выбор профессии	0,5	0,5	1	
17	Интервью о будущем	0,5	0,5		
	всего			17	

Оборудование для реализации программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Печатные пособия		

	Книга. Тропинка к своему Я. Уроки психологии 5-6 классы. Уроки психологии 7-9классы. Средняя школа. М.: Генезис, 2017г. Рабочая тетрадь для 5-9 класса . Секреты общения. Психокореккционная программа «Уроки о себе»	1
2. Технические средства обучения		
	Компьютер;	1
3. Экранно-звуковые пособия		
	Диски с записями детской и классической музыки.	1
4. Игры и игрушки		
	Настольно-печатные игры;Развивающие игры; Компьютерные игры.	1
5. Оборудование кабинета		
	Столы; Стулья; Шкафы; Компьютер; Учебная доска.	8 16 3 1 1

3.2. Диагностический инструментарий:

1. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классахшколы Ч.Д. Спилбергера.
2. Методика М.Роккича - Ценностные ориентации.
3. 3.Методика Дембо-Рубенштейна- Самооценка.

Итоговые показатели отражаются в журнале групповой работы. Эффективность работы педагога психолога по программе оценивается классным руководителем, итоговым сообщением о положительной динамике и росте показателей работы группы-команды подростков.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Предполагается, что результаты прохождения подростками указанной программы найдут отражение в следующих психологических сферах:
в индивидуальных особенностях коммуникативной сферы (компетентность в общении в группе, в школе и в семье);личностном росте(повышение уровня самосознания, самооценки, Я-концепции);
в изменении социально-психологического статуса (улучшение адаптации в группе, в школе, в семье);
Критерии положительной оценки в решении психологических проблем подростков:

- наличие положительной динамики в развитии качественных характеристик коммуникативныхспособностей и повышении содержательности коммуникативной деятельности;
- повышение психологической компетентности подростков в понимании характеров и психологических проблем, обусловленных особенностями характеров;
- сформированность умения правильно выражать свои чувства, понимать и оценивать отношение ксебе других людей, сверстников;
- формирование положительной ―Я-концепции‖, адекватной самооценки;
- повышение психологической компетентности подростков в особенностях взаимодействияокружающих людей и их влиянии на поведение, учебную деятельность, личностный рост;
- сформированность навыков конструктивного взаимодействия с окружающими;
- повышение родительской компетентности в вопросах физического, психического и психологического статуса подростка;
- вовлечение в совместную работу родителей и ближайшего социального окружения по оказаниюпомощи в решении проблем подростка.

3.3. Формы и методы диагностики. Стартовый и итоговый контроль.

Критерии и способы определения результативности усваивания программы.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам программы, пассивное

участие в коллективных делах и на занятиях

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по темам программы, участие в коллективных делах и на занятиях. . Умеет систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности.

Высокий уровень: свободное владение информацией по программе. Умеет применять навыки и приобретенные умения в жизни .Имеет хорошую самооценку, уверенный, активный, принимает участие в многих мероприятиях.

Подведение итогов и оценивание деятельности учащихся может проводиться в форме кратких записей в журнал по результатам наблюдения .Также необходимо проводить мониторинг личностного развития учащихся по результатам диагностики с целью профессионального отслеживания результатов деятельности в рамках данной программы.

Одна из задач психолога — обучение детей навыкам самооценивания и взаимооценивания.

Оценки промежуточного контроля знаний и проверка понимания теоретической части психологических знаний:

- В связи со сложностью и новизной материала и в интересах поддержки активности подросткам предлагаетсятакие формы как групповые ответы
- Все виды ответов обсуждаются совместно с подростком, делаются выводы.

- Участие в тренинговых занятиях

Итоговый контроль

Проводится в конце программы в форме проведения активной коллективной игры-квест «Ночной дозор». Данный тип контроля предполагает комплексную проверку результатов по всем заявленным целям и направлениям программы, потому что подростки должны проявить все свои навыки и умения .Только тогда они справятся с заданиями игры. Формой итоговой оценки каждого подростка выступает характеристика, в которой указывается уровень освоения им психологических знаний и социальной компетенции.

Формы подведения итогов реализации

Программа предполагает обучение на двух уровнях: первый-информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей психологического развития: второй-поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Учет знаний и умений для контроля результатов освоения программы внеурочной деятельности проходит путем оценки творческих заданий. архивирования творческих работ обучающихся, оформления данных диагностики, проведенной в начале программы и на заключительном занятии. Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики изучаемого материала и уровня формирования социальных компетенций. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: участие в викторинах, творческих конкурсах, школьных конференциях. Такая организация контроля будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу адаптации в командном сотрудничестве, при котором каждый становится значимым участником деятельности.

11. Учебно-методическая обеспечение

1. Анцупов, А.Я., Шипилов, А.И. Словарь конфликтолога. – СПб.: Питер, 2006. – 523 с.
2. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика . – СПб.: Издво «Речь», 2004. – 440 с.
3. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. – Спб.: Питер, 2008. – 386 с.
4. Завьялова Т.П., Стародубцева И.В. Сборник игровых занятий по развитию памяти, внимания, мышления и воображения. – М.: АРКТИ, - 2008.
5. Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте// Экспериментальная психология.2011.№2. – С.115-124.
6. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития Часть 1. Книга для учителя. – 4-е изд., стер. – М., 2008.
7. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников (Часть 2. Материалы к урокам психологического развития. – 4-е изд., стер. – М., 2008.
8. Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии.- СПб.: Издательство «Речь», 2006. - 336 с. 12. Мухина, В.С. Детская психология / В.С. Мухина. – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000 – 352 с.
9. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. / Н.И.Шевандрин.– М., 2001
10. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении./ Н.П. Слободяник – М., 2004
11. Психологические игры для старшеклассников./ Т. Бедарева, А.Грецова. – СПб.,2008
12. Тихомирова Л.Ф., Басов А.В. “Развитие логического мышления детей”. – Ярославль: ТОО “Гринго”. 2005 .
13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Часть 1. Перевод с немецкого. — Москва: Генезис, 2000.
14. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы) – М.: Генезис, 2007. – 167 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет –

университета, режим доступа: http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
2. «Психея», режим доступа: http://www.psycheya.ru
3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке, режим доступа: http://www.psychology.ru/Library
4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: http:// scitylibrary.h11.ru/Library.htm
5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: http: //www.psycatalog. ru
6. «Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/
7. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие» , режим доступа: http://psylib.kiev.ua.

Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старшихклассах школы

Предлагаемый метод диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению основан на опроснике Ч.Д. Спилбергер, направленном на изучение уровней познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности (State-TraitPersonalityInventory). Модификация опросника для изучения эмоционального отношения к учению для использования в России осуществлена А.Д.Андреевой (1987). Настоящий вариант дополнен нами шкалой переживания успеха (мотивации достижения), новым вариантом обработки. Апробация и нормирование проведены в 2002-2003 г.

Экспериментальный материал

Бланк методики, содержащий все необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и задание см. на следующей странице.

Порядок проведения

Методика проводится фронтально – с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, обратить внимание на пример, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. Следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точно ли понял инструкцию, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какиевопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 10-15 мин.

Обработка результатов

Шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоций, входящие в опросник, состоят из 10 пунктов, расположенных в следующем порядке (см. табл. 1).

Некоторые из пунктов опросника сформулированы таким образом, что оценка «4» отражает высокий уровень познавательной активности, тревожности или гнева (например, «Я сержусь»). Другие (например, «Я спокоен», «Мне скучно») сформулированы таким образом, что высокая оценка выражает отсутствие тревожности или познавательной активности.

Бальные веса для пунктов шкал, в которых высокая оценка выражает наличие высокого уровня эмоции, подсчитывается в соответствии с тем, как они подчеркнуты на бланке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4

вес для подсчета: 1 2 3 4

Для пунктов шкал, в которых высокая оценка отражает отсутствие эмоции, веса считаются в обратном порядке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4

вес для подсчета: 4 3 2 1 Такими «обратными» пунктами являются:

по шкале познавательной активности: 14, 30, 38;

по шкале тревожности: 1, 9, 25, 33;по шкале гнева подобных пунктов нет;

по шкале мотивации достижения: 4, 20, 32.

Таблица 1Ключ

Шкала	Пункты, номер
Познавательная активность	2 6 10 14 18 22 26 30 34 38
Мотивация достижения	4 8 12 16 20 24 28 32 36 40
Тревожность	1 5 9 13 17 21 25 29 33 37
Гнев	3 7 11 15 19 23 27 31 35 39

Для получения балла по шкале подсчитывается сумма весов по всем 10 пунктам этой шкалы. Минимальная оценка по каждой шкале – 10 баллов, максимальная – 40 баллов.

Если пропущен 1 пункт из 10, то можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 9 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 10; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатом целым числом.
Например, средний балл по шкале 2,73 умножить на 10 = 27,3 , общий балл – 28. При пропуске двух и более баллов данные испытуемого не учитываются.

Оценка и интерпретация результатов Подсчитывается суммарный балл опросника по формуле:
ПА + МД + (- Т) + (- Г), где
ПА – балл по шкале познавательной активности; МД – балл по шкале мотивации достижения;
Т – балл по шкале тревожности; Г – балл по шкале гнева.
Суммарный балл может находиться в интервале от - 60 до +60.

Выделяются следующие уровни мотивации учения:
I уровень – продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему;
II уровень – продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу;
III уровень – средний уровень с несколько сниженной познавательной мотивацией;
IV уровень – сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное эмоциональное отношение к учению;
V уровень – резко отрицательное отношение к учению.

Распределение баллов по уровням представлены в табл. 2Таблица 2

Уровень	Суммарный балл
I	45 – 60
I	29 – 44
III	13 – 28
IV	(- 2) – (+12)
V	(- 3) – (- 60)

В качестве дополнительного может использоваться качественный показатель.
В этом случае данные испытуемого по каждой шкале сравниваются с нормативными значениями. Представленное нормирование методик осуществлено на соответствующих половозрастных выборках московских школ, общее количество испытуемых – 500 человек, девушек и юношей примерно поровну. Таким образом, определяется степень выраженности каждого показателя (см. табл. 3).

Таблица 3
Нормативные показатели

Шкала	Уровень	Половозрастные группы, интервал значений					
		10-11лет		12-14 лет		15-16 лет	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
Познавательная Активность	Высокий	31-40	28-40	28-40	27-40	29-40	30-40
	Средний	26-31	22-27	21-27	19-26	18-28	21-29
	Низкий	10-25	10-21	10-20	10-18	10-17	10-20
Тревожность	Высокий	27-40	24-40	25-40	26-40	25-40	23-40
	Средний	20-26	17-23	19-24	19-25	17-24	16-22
	Низкий	10-19	10-16	10-18	10-18	10-16	10-15

Гнев	Высокий Средний Низкий	21-40 14-20 10-13	20-40 13-19 10-12	20-40 14-19 10-13	23-40 15-22 10-14	21-40 14-20 10-13	19-40 12-18 10-11

Анализируется сочетание показателей по всем трем шкалам. Варианты интерпретации на примере наиболее часто встречающихся сочетаний представлены в табл.4.

Таблица4 Интерпретация данных

Шкала			Интерпретация
Познавательная активность	Тревожность	Гнев	
Высокий	Низкий, средний	Низкий	Продуктивная мотивация и позитивное эмоциональное отношение к учению
Средний	Низкий, средний	Низкий	Позитивное отношение к учению
Низкий	Низкий, средний	Низкий, средний	Переживание «школьной скуки»
Средний	Низкий, средний	Низкий, средний	Диффузное эмоциональное отношение
Средний	Низкий, средний	Высокий	Диффузное эмоциональное отношение при фрустрированности значимых потребностей
Низкий	Низкий, средний	Высокий	Негативное эмоциональное отношение
Низкий	Низкий	Высокий	Резко отрицательное отношение к школе и учению
Высокий	Высокий	Высокий	чрезмерно повышенная эмоциональность на уроке, обусловленная неудовлетворением ведущих социогенных потребностей
Высокий	Высокий	Средний	Повышенная эмоциональность на уроке
Средний, низкий	Высокий	Средний, низкий	Школьная тревожность
Высокий		Высокий	Позитивное отношение при фрустрированности потребностей
Высокий, средний	Высокий	Низкий,средний	Позитивное отношение при повышенной чувствительности обучения*

*данный результат, как и тот, при котором показатели по всем шкалам оказываются низкими, может также свидетельствовать о нежелании отвечать, симуляции результата, а также о несерьезном отношении к работе. Поэтому подобные результаты требуют дополнительного анализа.

Бланк методики

Фамилия, имя_____Школа_____Возраст _____

Класс_____Дата проведения_____

Ниже приведены утверждения, которые люди используют для того, чтобы рассказать о себе. Прочтите внимательно каждое предложение и обведите кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, каково ваше обычное состояние на уроках в школе, как вы обычно чувствуете себя там. Нет правильных или

		Почти никогда	Иногда	Частно	Почти всегда
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне хочется узнать, понять, докопаться до сути	1	2	3	4
3.	Я разъярен	1	2	3	4
4.	Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе	1	2	3	4
5.	Я напряжен	1	2	3	4
6.	Я испытываю любопытство	1	2	3	4
7.	Мне хочется стукнуть кулаком по столу	1	2	3	4
8.	Я стараюсь получать только хорошие и отличные оценки	1	2	3	4
9.	Я раскован	1	2	3	4
10.	Мне интересно	1	2	3	4
11.	Я рассержен	1	2	3	4
12.	Я прилагаю все силы, чтобы добиться успеха в учебе	1	2	3	4
13.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
14.	Мне кажется, что урок никогда не кончится	1	2	3	4
15.	Мне хочется на кого-нибудь накричать	1	2	3	4
16.	Я стараюсь все делать правильно	1	2	3	4
17.	Я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
18.	Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
19.	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
20.	Я чувствую, что не справлюсь с заданиями	1	2	3	4
21.	Я взвинчен	1	2	3	4
22.	Я энергичен	1	2	3	4
23.	Я взбешен	1	2	3	4
24.	Я горжусь своими школьными успехами	1	2	3	4
25.	Я чувствую себя совершенно свободно	1	2	3	4
26.	Я чувствую, что у меня хорошо работает голова	1	2	3	4
27.	Я раздражен	1	2	3	4
28.	Я решаю самые трудные задачи	1	2	3	4
29.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
30.	Мне скучно	1	2	3	4
31.	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
32.	Я стараюсь не получить двойку	1	2	3	4
33.	Я уравновешен	1	2	3	4

34.	Мне нравится думать, решать	1	2	3	4
35.	Я чувствую себя обманутым	1	2	3	4
36.	Я стремлюсь показать свои способности и ум	1	2	3	4
37.	Я боюсь	1	2	3	4
38.	Я чувствую уныние и тоску	1	2	3	4
39.	Меня многое приводит в ярость	1	2	3	4
40.	Я хочу быть среди лучших				

Упражнения для релаксации

Упражнение №1.

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его ещѐ сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте всѐ сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

Упражнение №2.

Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперѐд. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте ещѐ потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растѐт. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

Упражнение №3.

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, но солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на тѐплом солнышке. Но берегитесь, приближается ещѐ большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своѐм домике, сильнее втягивайте головку. Старайтесь как можно сильнее еѐ втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности.

Упражнение №4.

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно еѐ жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь еѐ прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь сжать еѐ зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает

вашанижняя челюсть, как это приятно — расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь еѐ прожевать. Сильнее сжимайте еѐ, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось ее продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы еѐ разжуем. Двигайте челюстями, сдавливайте еѐ как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, всѐ, наконец- то вы с ней справились! Можно отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет всѐ ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

Упражнение №5.

А вот прилетела надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. Попробуйте прогнать еѐ без помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы сможете. Покрутите носом — вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы крутили носом, и щѐки, и рот, и даже глаза помогали вам и они тоже напрягались. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось всѐ лицо — это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садитсяна лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдавить эту муху между морщинками. Ещѐ сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство!

Упражнение №6.

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой с илистым дном луже. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Попытайтесь достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы получше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство?.. Опять шагните в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Всѐ сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Всѐ, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах лѐгкое приятное покалывание. Чувствуете, как поним разливается тепло.

Упражнение №7.

Ого! К нам приближается симпатичный маленький слонѐнок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что вы лежите у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас наступит на ваш живот, не двигайтесь, уже нет времени отползти в сторону. Просто подготовьтесь: сделайте ваш живот очень твѐрдым, напрягите все мускулы как следует. Оставайтесь так лежать. Но, кажется, он сворачивает в сторону... теперь можно расслабиться. Пусть ваш живот станет мягким, как тесто, расслабьте его- как следует. Насколько так лучше, правда?.. Но вот слонѐнок опять повернул в вашу сторону. Берегитесь! Напрягите ваш живот. Сильнее. Если слонѐнок наступит на твѐрдый живот, вы не почувствуете боли. Превратите ваш живот в камень. Уф, опять он свернул, можно расслабиться. Успокойтесь, улягтесь поудобнее, расслабьтесь. Замечаете разницу между напряженным и расслабленным животом? Как это хорошо, когда ваш живот расслаблен. Но вот слонѐнок перестал крутиться и направился прямо на вас! Сейчас точно наступит! Напрягите живот как можно сильнее. Вот он уже заносит над вами ногу, сейчас наступит?.. Фу, он перешагнул через вас и уже уходит отсюда. Можно расслабиться. Всѐ хорошо, вы расслабились и чувствуете себя хорошо и спокойно. А теперь представьте, что вам нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненьким, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяните живот, постарайтесь, чтобы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, ещѐ тоньше, ведь вам очень нужно пробраться через забор. А теперь передохните, уже не надо быть более тонким. Расслабьтесь и почувствуйте, как живот «распускается», становится тѐплым. Но вот пора опять пробираться через забор. Втяните живот. Подтяните его к самому позвоночнику. Станьте совсем тоненьким, напрягитесь. Вам очень нужно протиснуться, а щель такая узкая... Ну всѐ, вы пробрались, и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на спину, расслабьте живот, пусть он станет мягким и теплым. Как вы хорошо себя чувствуете. Вы всѐ сделали замечательно.

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЁМЫ РЕФЛЕКСИИ.

В программе можно использовать следующие приемы:

1. Эффективен приѐм незаконченного предложения, тезиса, подбора афоризма. Для включения учащихся в урок предлагаем 2-3 высказывания выдающихся людей или пословицы. Затем учащиеся выбирают высказывание или пословицу, которое им больше понравилось, и воспроизводят его по памяти. В конце урока вновь возвращаемся кэтим афоризмам и пословицам. Учащиеся выбирают то высказывание или пословицу, которые соответствует темеурока, обосновывая свой выбор.

2. Синквейн (пятистишие)

Интересен приѐм рефлексии в форме синквейна (пятистишия), который является моментом соединения старогознания с новым – осмысленным, пережитым, выстроенным.

3. Рефлексия достижения цели с использованием «дерева целей», оценки «приращения» знаний и достижения целей (высказывания, Я не знал… - Теперь я знаю…’’)

Обычно в конце урока подводятся его итоги, обсуждение того, что узнали, и того, как работали – т. е. каждый оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале урока целей, свою активность, эффективность работы класса, увлекательность и полезность выбранных форм работы.

Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:Сегодня я узнал…
Было интересно…Было трудно…
Я выполнял задания…Я понял, что…
Теперь я могу…

Я почувствовал, что…Я приобрѐл…
Я научился…

У меня получилось…Я смог…
Я попробую… Меня удивило…
Урок дал мне для жизни…Мне захотелось…

4. Для подведения итогов урока можно воспользоваться упражнением

«Плюс – минус – интересно».

Это упражнение можно выполнять как устно, так и письменно, в зависимости от наличия времени. Для письменного выполнения предлагается заполнить таблицу из трѐх граф. В графу «П» - «плюс» записывается всѐ, что понравилось на уроке, информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению ученика, могут быть ему полезны для достижения каких-то целей. В графу «М» - «минус» записывается

всѐ, что не понравилось на уроке, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным. В графу «И» -
«интересно» учащиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке и что бы ещѐ хотелось узнать по теме урока, вопросы к учителю. Это упражнение позволяет учителю взглянуть на урок глазами учеников, проанализировать его с точки зрения ценности для каждого ученика.

5. Анкета.

В конце урока можно дать ребятам небольшую анкету, которая позволяет осуществить самоанализ, дать качественную и количественную оценку уроку..

Вариант 1.

1. На уроке я работал активно/пассивно

2. Своей работой на уроке я доволен/не доволен

3. Урок мне показался коротким/длинным

4. За урок я не устал/устал

5. Моѐ настроение стало лучше/стало хуже

6. Материал урока мне былПонятен/ не понятен полезен/бесполезен интересен/скучен

Вариант 2.

"Каким было общение на уроке?.

- занимательным
- познавательным
- интересным
- игровым
- необычным
- скучным

-радостным

-дружелюбнымВариант 3.

Наш день (урок, мероприятие, игра) подошел к концу, и я хочу сказать

Мне больше всего удалось…

За что ты можешь себя похвалить?

За что ты можешь похвалить одноклассников?Что приобрѐл?
Что меня удивило?

Для меня было открытием то, что…Что на ваш взгляд удалось?
Что на ваш взгляд не удалось? Почему? Что учесть на будущее?Мои достижения на уроке
Сегодня на уроке я:

- научился

- было интересно

- было трудно

Чему вы научились на занятии?

Какие задания вам понравились больше всего?Мне показалось важным
Я понял, что…Урок
- заставил задуматься…

- навѐл меня на размышления Что нового вы узнали на уроке?
Что вы считаете нужным запомнить?Над чем ещѐ надо поработать?
Своей работой на уроке я:

- доволен

- не совсем доволен,

Я недоволен, потому что

Я выбрал эти задания на уроке, потому что:

- они мне нравятся больше остальных;

- я чувствую, что справлюсь с ними пока хуже, чем с другими заданиями

- они легче остальных заданий.

Для разнообразия этапа рефлексии на уроках можно использовать приѐм "Свободный микрофон". Объявляю, что в нашей аудитории работает микрофон и любой желающий может высказать своѐ мнение... Ученики, по очереди, берут в руки микрофон (включать его необязательно) и отвечают на вопросы, которые могут быть распечатаны заранее на листочках или спроецированы на экране при показе презентации.

Например:
- на уроке мне больше всего запомнилось...
- Меня удивило то, что...
- После урока я расскажу своим друзьям о...
- Ещѐ мне хотелось бы узнать...
- Знания, полученные на уроке, я могу использовать в...
- Лучше всех на уроке работал...

6. Для того, чтобы закончить урок на положительной ноте можно воспользоваться одним из вариантовупражнения «Комплимент»
Комплимент – похвала. Комплимент деловым качествам.
Комплимент в чувствах), в котором учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга и учителя за проведѐнный урок. Такой вариант окончания урока даѐт возможность удовлетворения потребности в признании личностной значимости каждого.

Светофор.
Зелѐный цвет – побольше таких дел. Жѐлтый цвет – понравилось, но не всѐ. Красный цвет – дело не понравилось.
Свет молнии. Развивает заинтересованность, творчество, инновационный подход.

Выразить своѐ отношение к услышанному на уроке одним словом: Ø увлечѐн;
Ø полезно;
Ø заинтересован; Ø нужно;
Ø узнал и т. д.
Радуга.

Семь цветов радуги – семь оценок дела или учебного цикла. Каждый коллектив или все участники дела выставляют свои оценки – приклеивают цветные бумажные полоски на трафарет радуги.

Цель: оценка содержания урока

Содержание: На парте перед каждым ребенком два жетона: один – с улыбающимся личиком, другой – с грустным. На доске поезд с вагончиками, на которых обозначены этапы урока. Детям предлагают опустить «веселое личико» в тот вагончик, который указывает на то задание, которое вам было интересно выполнять, а «грустное личико» в тот, который символизирует задание, которое показалось не интересным. Можно использовать только один жетон усмотрению ученика

7. Оценивание учащимися своей активности и качества своей работы.

На уроке можно предложить ребятам на листочке условно отмечать свои ответы: ответил по просьбе учителя, но ответ не правильный
ответил по просьбе учителя, ответ правильный ответил по своей инициативе, но ответ не правильный ответил по своей инициативе, ответ правильный
не ответил

«Поляна»

Цель: оценить содержание этапов урока.

Содержание: На доске – поляна из цветов, над каждым цветком – этап урока . Перед каждым ребенком - бабочка. Вы предлагаете детям прикрепить свою бабочку на тот цветок, какой ему понравился больше всего.

8. Графическая рефлексия

Цель: выявление уровня трудности, эмоционального отношения к заданию

Содержание: Рядом с каждым выполненным заданием поставить значок

- понравилось выполнять - было трудно

- не очень понравилось - не очень было трудно

- не понравилось вообще - не трудно

9.Самопроверка
Цель: развитие оценочной деятельности одноклассников

Содержание: Проверка работы соседа по парте. Детям нужно проверить работу соседа по парте. Задаются примерные вопросы: Что получилось. Что нет. Какую поставили бы оценку.

10.Оценочная лесенка Цель: развитие умений критериального оценивания.

Содержание: Детям предлагается лесенка, шкала на которой они должны поставить солнышко на

той ступеньке, на которую вы поставили бы себя при выполнении заданий. Любой человек с радостью делает то, что у него хорошо получается. Но любая деятельность начинается с преодоления трудностей. У рефлексивных людей путь от первых трудностей до первых успехов значительно короче.