*Профилактическая программа занятий для учащихся 5 классов, «Развиваем навыки общения и умения сотрудничать». Программа занятий, способствует созданию атмосферы психологического комфорта и поддержки при переходе из начальной школы в среднее звено.*

Необходимость разработки и внедрения развивающих программ для занятий с подростками на этапе адаптации к обучению в 5 классе, обусловлена, изменениями, происходящими в современном обществе. Социальные кризисные процессы, происходящие в современном обществе, отрицательно влияют на психологию людей, порождая тревожность и напряжённость, озлобленность, жестокость и насилие. Тяжёлое экономическое положение страны привело наше общество к серьёзным трудностям и внутренним конфликтам, к значительному увеличению уровня распространённости и многообразия форм аморальных поступков, преступности и других видов отклоняющегося поведения. Статистика свидетельствует о росте отклоняющегося поведения среди лиц различных социальных и демографических групп. Особенно трудно в этот период оказалось подросткам. Профилактическая программа занятий с пятиклассниками, в период адаптации к обучению при переходе из начальной школы - интересный и сложный период в жизни пятиклассников. В 5-м классе для детей многое оказывается новым: учителя, предметы, форма обучения, новые одноклассники. Подростковый возраст – важный период в становлении личности, когда развивается важное качество личности позволяющее шагнуть за пределы в подростковую жизнь. Стремление познавать окружающий мир, получать новые впечатления характерная потребность младшего подросткового возраста. Развивая навыки конструктивного общения и умения сотрудничать, формируются гармоничные отношения с окружающей средой. Данная программа занятий разработана с целью создания благоприятных условий для поддержки 5- классиков, в период адаптации к обучению, когда у многих подростков появляются внешние и внутренние изменений. Тематическое содержание занятий предусматривает профилактику дезадаптации пятиклассников, способствует сплочению ученического коллектива. В ходе проведения практических занятий совершенствуются навыки в принятия правильного решений в трудных жизненных ситуациях, появляется желание оказывать психологическую поддержку одноклассникам, имеющим трудности в сфере общения, что позволяет им приобрести большую уверенности в раскрытии своих индивидуальных способностей, улучшить качество общения.

**Цель**: сплочение классного ученического коллектива, содействие развитию социально- полезных навыков общения с одноклассниками и учителями. **Задачи**

1. Накоплению социально-полезного опыта в общении с одноклассниками и учителями, реализация внутреннего потенциала.
2. Мотивации к раскрытию индивидуальных способностей, совершенствование навыков конструктивного общения.
3. Формирование мотивации на совместную конструктивную деятельность, нормализация отношений в сфере общения с одноклассниками и учителями

 Данная программа занятий, составлена для учащихся 5 классов.

**Критерием эффективности проводимых занятий является:**

* Накопление социально-полезного опыта, развитие коммуникативных навыков общения, творческого потенциала.
* Поддержание интереса к знаниям, формирование доверия к окружающему миру через создание ситуацию успеха в общении, оказание психологической поддержки на этапе адаптацию к новому обучению.

**Задачи:**

1. Создание благоприятных условий для отдыха и развития навыков конструктивного общения.
2. Укрепление уверенности в себе, через создание условий для демонстрации индивидуальных особенностей, положительных черт характера и поведения, создание творческой атмосферы для развития коммуникативные навыков и способностей.

За основу курса взята программа.- Н. П. Слободяник. «Уроки общения для младших школьников» издательство, «Айрис - пресс», 2006г.- 256с. Занятия проводятся 2 - 3 раза в неделю, от 1 – 1,5 месяца. Форма проведения занятий групповая - от 10 до 16 человек. Продолжительность занятий - 60 минут, количество занятий - 10 часов.

 **Основные методы:**

* элементы сказка - терапии, изо- терапии, арт- терапии, совместное рисование;
* методы групповой дискуссии символического самовыражения, коммуникативные, ролевые и деловые игры;
* диагностика, наблюдение, музыкальное сопровождение;
* упражнения подражательно - исполнительского и творческого характера помогающие создать атмосферу для раскрытия индивидуальных особенностей.

Разнообразные формы проведения занятий, повышают творческую активность, помогают адаптироваться к новому коллективу. Упражнения подражательно - исполнительского и творческого характера, свободное и тематическое рисование реализуется потребность личности в самовыражении. Обращение к личному опыту и переживаниям, умение анализировать собственные чувства и эмоциональные состояния, находить сходство и различие у себя и других людей создает атмосферу эмоциональной теплоты, доброжелательности, возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. Разнообразные формы проведения занятий, повышают творческую активность, помогают адаптироваться к новому коллективу. Упражнения подражательно - исполнительского и творческого характера, свободное и тематическое рисование реализуется потребность личности в самовыражении.

Обращение к личному опыту и переживаниям, умение анализировать собственные чувства и эмоциональные состояния, находить сходство и различие у себя и других людей создает атмосферу эмоциональной теплоты, доброжелательности, возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. Формируется, чувство уверенности в общении развиваются ценные социальные навыки.

В структуре изучаемой программы выделяются следующие основные разделы:

**Раздел 1. «Я» в общении с другими. (4 ч)**

Содержание данного раздела развивает способность к адекватному выражению чувств. Улучшает настроение, развивает эмоционально- поведенческую сферу. Способствует снятию мышечного напряжения, приучает мышцы расслабляться и успокаиваться, помогает организму восстановить психическое и эмоциональное равновесие. Снижает мышечное и эмоциональное напряжение, укрепляет эмоциональную устойчивость, готовность к деятельности.

**Раздел 2**. **Поведенческий тренинг (игра- путешествие) «Мы - это много Я». (6ч)** Направлен, на изучение различных эмоциональных состояний и умений управлять ими.

**Раздел 2**

 **Поведенческий тренинг (игра- путешествие) « Мы - это много Я». (6 ч)**

В тематическое содержание данного раздела направлено на формирование способов улучшающих конструктивное взаимодействие, позитивную самооценку, умения принимать ответственность за своё решение и результаты своей деятельности. Игры и упражнения направлены на развитие эмоционально- поведенческой и коммуникативной сфер, совершенствование навыков коллективного взаимодействия, обучают умениям справляться с волнением и тревогой, укрепляют уверенность в себе, улучшают настроение. Упражнения подражательно - исполнительского и творческого характера создают творческую атмосферу, способствуют снятию мышечного напряжения, приучает мышцы расслабляться и успокаиваться, помогает организму восстановить психическое и эмоциональное равновесие. В занятия включены элементы сказкотерапии, позволяющие не только расслабиться и снять напряжение, но и смоделировать, а затем проиграть проблемные ситуации в общении младших школьников. В процессе реализации этапов программы детям предоставляется возможность повысить уровень самопознании, с целью создания ситуацию успеха для укрепления адекватной самооценки, умения реализовать себя в поведении и деятельности, улучшать взаимоотношения с окружающими людьми. В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, применяются элементы психодиагностики, решаются важные педагогические задачи, изучаются индивидуальные особенности детей.

 **«Тематический план проведения профилактических занятий »**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп. |  Название разделов и тем | Количество часов |
|  | Вводное занятие. Принятие групповых правил  |  |
| Раздел 1. «Я» в общении с другими» | 4ч |
| 1.1 |  «Мы разные».  | 1 |
| 1.2 | Игра «Мы все».  | 1 |
| 1.3 | «Учимся понимать чувства других людей» | 1 |
| 1. 4 | «Каждому своё» | 1 |
| Раздел 2. Поведенческий тренинг «Мы - это много Я». | 6ч |
| 2.5. |  «Давай дружить со всеми!». | 1 |
| 2.6. | Игра - « Кто такие друзья ?» | 1 |
| 2.7. | «Знаки дружбы» | 1 |
| 2.8 | «Дружеский аукцион» | 1 |
| 2.9 | «Ты молодец, потому что **…**» | 1 |
| 2.10 | «Вот всё и закончилось» | 1 |
|  Всего по разделам | 10ч |

*Информационные источники*

1. Анн Л.Ф. Е.А. Психологический тренинг с подростками – СПб.: Питер, 2006. - 271с.: ил – ( Серия « Эффективный тренинг»)
2. Алиева М.А., Травкина А.Г., и др. Я сам строю свою жизнь. Под редакцией Трошихиной Е.Г. – СПб.: Речь, 2003 - 216с.