

Пояснительная записка

Роль и место данной дисциплины в образовательном процессе	Травматическая ситуация, вытесненная в прошлом, подчиняясь влиянию какого-либо стимула из вне, может вернуться в любой момент, накладывая свой отпечаток на жизнедеятельность человека в настоящем, и заставляя страдать, как его, так и его окружение. Все это, может повлиять на самооценку учащегося, неадекватная самооценка препятствует раскрытию и реализации возможностей и способностей ребенка, свидетельствует о неблагополучном развитии личности подростка. Что так же повлияет на мотивационную сферу. Сформированность у ребенка мотивационной сферы играет важнейшую роль для его успешности в учебной деятельности. Наличие у ребенка мотива хорошо выполнять все предъявляемые школой требования, показывать себя с самой лучшей стороны заставляет его проявлять активность в отборе и запоминании необходимой информации. Все эти три фактора: мотивация, самооценка и уровень тревожности тесно взаимосвязаны, и любые изменения в этих областях ведут за собой множественные проблемы, часто подросток, не в состоянии самостоятельно справиться с проблемами, а у многих современных подростков нет доверительных отношений с родителями, поэтому они обращаются к школьному психологу.
Кому адресована программа	Учащиеся 5-11 классов, 2016-2017 год
Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования, 2004 год ▪ Общеобразовательная программа МАОУ СОШ № 8 ■ На основе программ: Программа коррекции тревожности у подростков, программа коррекционно-развивающих занятий для детей, имеющих низкий уровень учебной мотивации (Гилюк Людмила Владимировна, педагог-психолог), программа работы психолога с подростками, имеющими низкую и неадекватную самооценку (Пашинова Сыпылма Цыдыновна, педагог-психолог).
Цель	Развитие учебной мотивации и учебно-познавательных мотивов у учащихся, повышение общего уровня самооценки у подростков, снижение уровня тревожности.

Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомство учащихся со знаниями о прогнозировании, о соответствии причины и следствия, о возможных решениях одной и той же задачи; ■ формирование умения ставить перед собой цель или удерживать предложенную учителем; ■ формирование умения прогнозировать результат деятельности. ■ Формирование адекватной самооценки ■ Снижение уровня тревожности
Тип организации внеурочной деятельности	Клуб
Основные содержательные линии	<p>Индивидуальная беседа - является одним из наиболее действенных методов в процессе изучения личности, так как позволяет установить прямой контакт, получить информацию о субъективном мире, о мотивах деятельности и поведения.</p> <p>Так же учащиеся часто приходят группами от 3 до 5 человек - Групповая дискуссия - это один из эффективных способов активизации группы для решения многих других задач, достижение иных аффектов и результатов.</p>
Требования к уровню подготовленности обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> ■ Понимание того, что может послужить причиной возникновения проблемы; ■ Умение, при помощи психолога выбирать способ решения проблемы;
Условия реализации программы	1 и более человек. В клуб можно прийти в любое время работы психолога, а так же, если учащийся в силу индивидуальных особенностей, не хочет или не может разговаривать напрямую со специалистом, может написать в группу «в контакте».
Личностные и метапредметные результаты образовательного процесса	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - Снижается тревожность. - Повышается самооценка. - Повышается учебная мотивация. <p>Метапредметные результаты:</p> <p>Регулятивные</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - понимать и принимать задачу, сформированную психологом - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - анализировать причины успеха и неуспеха - планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и принимать полученную информацию - проделывать конкретную работу <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> - включаться в диалог.
Программа предусматривает 3 уровня достижения результатов	<p>Первый уровень - принцип успешности, принцип гармоничного воспитания личности.</p> <p>Второй уровень – предполагает формирование осознанного понимания причин возникновения проблем.</p> <p>Третий уровень – умение на практике решить появившиеся проблемы.</p>
Итоговый контроль	Итоговая беседа
Учебно-методический комплект	<p>1. Астанов Д.М. Тревожность за детей. М., 2001.</p> <p>2. Борисова С.А «Психическая травма у детей»/ http://simastudent.newmail.ru</p> <p>2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2006 - 512с.</p> <p>3. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. - М.: Просвещение, 1990 - 192с.</p>

Тематическое планирование.

№	дата	тема	Базовые понятия	Планируемый результат	Форма контроля	примечание
1		Приемы саморегуляции	«Успокаивающее дыхание». «Зевок». «Очистительное дыхание».	Успокоение, расслабление мышц, формирование положительного эмоционального импульса.	Повторная беседа	
2		Релаксация	«Я снежная баба». «Свечки на торте».	Снижение тонуса мускулатуры, расслабление.	Повторная беседа	
3		Визуализация	«Мой огонёк», «Разговор с собой», «Солнце»	Создание в воображении образов желаемой действительности	Повторная беседа	
4		Арт-терапия	«Чистый лист», «Техника незаконченных предложений»	Психокоррекция поведения, успокоение.	Повторная беседа	

5		“Настроение“	Снять осадок после неприятного разговора.	Положительный настрой на будущее.	Повторная беседа	
6		“Ситуация”	Свобода, взаимоотношения	Развитие личностной свободы и раскованность для улучшения взаимоотношений.	Повторная беседа	
7		“Поставь себя на место другого”.	Родители, взаимоотношения.	Улучшение взаимоотношений между подростками и родителями	Повторная беседа	
8		Изобразительная игра “Эмоциональное состояние”.	Самовыражение	Используя минимум выразительных средств изобразить эмоциональное состояние, создать возможность для самовыражения подростков.	Повторная беседа	
9		Работа с метафорой	Информация, мышление, память.	Обогащение модели мира, активизация мышления и памяти.	Повторная беседа	
10		Беседа	Индивидуальная беседа на интересующую тему	Решение проблемы.	Повторная беседа	