

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«БОГРАДСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

**Рабочая программа**  
**«Практикум психофизиологической гигиены**  
**здоровья школьников»**  
**для 8 класса**

## Пояснительная записка

Рабочая программа для 8 класса составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014 г., с изм. от 02.05.2015 г.)
- авторской программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в 7-8 классах.

Психическое здоровье детей и подростков — актуальная проблема образования. По нашим наблюдениям, обучающимся, воспитывающимся в условиях школы-интерната, свойственны взрывы эмоций - бурная радость, гнев на фоне отсутствия глубоких устойчивых чувств. Общение с окружающими характеризуется назойливостью, неутолимой потребностью любви и внимания. При этом со временем устанавливается потребительское отношение к взрослым и сверстникам, основанное на их практической полезности для ребенка. У многих отмечается высокий уровень агрессивности. Они склонны к проявлению физической агрессии, озлоблены, грубы, вспыльчивы. Многие воспитанники школы - интерната имеют низкую самооценку и самоуважение, перегружены негативными эмоциями, у них много травмирующих переживаний, т.к. в семье они растут в атмосфере эмоционального отчуждения, в отсутствии, хаотичности воспитательного воздействия родителей. Эти тенденции проявляются наиболее остро в подростковом возрасте, который представляет собой как бы “третий мир”, существующий между детством и взрослостью. Созревая физически, подросток ощущает необходимость в социальном признании и социальном утверждении своей личности. Но наряду с этим возраст вступления во взрослую самостоятельную жизнь еще не наступил. Кризис 13-14 лет сосредоточен на сфере “Я-концепция”, когда происходят кардинальные изменения в сфере самосознания своего “Я”. Приоритетными для развития и формирования получают следующие стороны самоутверждения:

- потребность в самоидентификации, признании своего внутреннего “Я” (внутренней психической сущности, внешности, имени и пр.);
- утверждение своего “Я” в окружающем пространстве, в общении с другими;
- потребность признания в своей группе;
- потребность в половой идентификации.

Однако, при всей тяге к самостоятельности, подростки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи. В связи с этим в 8 классе по 0,5 часа в неделю отводится на курс «Практикум психофизиологической гигиены здоровья школьников». Продолжительность занятий – 40 минут. **Общее количество часов - 17.**

Предлагаемая программа направлена на развитие коммуникативной культуры подростков. Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться для всех школьников в качестве профилактики неблагоприятных процессов. На занятиях подростки получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения. Данный курс помогает наладить адекватные межличностные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать свое поведение. Особенностью курса является форма его проведения – тренинг.

**Цель программы:** эмоционально-личностная коррекция, укрепление психологического здоровья школьников.

### **Задачи:**

1. Дать подросткам возможность получить опыт работы в атмосфере доверия, понимания, принятия, научиться осознавать и обозначать свои личные границы и уважать границы другого человека.
2. Помочь подросткам научиться замечать и выражать свои чувства, понимать, что другой человек тоже имеет право на чувства.
3. Дать возможность каждому подростку осознать собственную ценность и уникальность, научиться принимать других людей, понимая, что они имеют право на свою неповторимость и особенность.
4. Отработать навыки взаимодействия и уверенного поведения.

**Методы и формы работы:** психогимнастика, беседа, групповая дискуссия, использование элементов сказкотерапии, игротерапии, арттерапии, ролевая игра, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).

### **Форма контроля:**

- анализ эффективности занятия проводится при помощи рефлексии;
- анализ эффективности программы проводится при помощи диагностики: анкеты, проективные тесты, опросники.

Вся программа посвящена, в общем-то, простой идее – быть собой: от осознания личностных качеств к принятию чувств, выстраиванию контактов, расширению связей в социальных ситуациях, моделированию взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, к умению контролировать свои чувства и поведение.

### **Планируемые результаты**

В результате обучения у обучающихся формируются следующие **знания:**

- об эмоциональных состояниях человека;
- о настроении человека и управлении им;
- о сходствах и различиях между людьми, о способах понимания, принятия других людей;
- о правилах общения между людьми;
- о способах проявления индивидуальных качеств характера человека;
- о влиянии отношения других людей на отношение человека к самому себе;
- о самооценке и уровне притязаний;
- о способах поведения в социальных ситуациях разного типа;
- о конфликтах и способах их разрешения;
- о социальных ролях и ролевых функциях человека.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- анализировать особенности своего характера;
- характеризовать другого человека, его поступки;
- анализировать отношение других людей к самому себе;

- анализировать мотивы своего и чужого поведения;
- организовывать поведение в социальных ситуациях разного типа;
- предупреждать и разрешать конфликты;
- выявлять причины, управлять своим настроением;
- регулировать свое поведение и поступки.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Цели занятий	Кол-во часов
<b>I. Раздел «Познаем себя – познаем других».</b>			<b>5 ч.</b>
1.	Я – подросток: наши особенности.	Знакомство участников, выработка правил работы в группе. Формирование доверительных отношений в группе	1 ч.
2.	Знакомство с самим собой.	Формирование мотивации на самопознание, осознание собственной индивидуальности и индивидуальности других.	1 ч.
3.	Мои эмоции: полезные и вредные.	Мотивирование учащихся на изучение собственного эмоционального мира	1 ч.
4.	Если бы моим другом был... я сам	Формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны.	1 ч.
5.	Ярмарка достоинств	Выявление своих достоинств и достоинств других людей, обсуждение.	1 ч.
<b>II. Раздел « Межличностные отношения».</b>			<b>3 часа</b>
6.	Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты.	Упрочнение нравственных понятий дружбы и бережного отношения друг к другу.	
7.	Уверенность в отношениях.	Умение проявлять уверенность в межличностных отношениях, при отстаивании своих интересов	
8.	Выход из конфликта.	Актуализация опыта переживания конфликта, отработка практических навыков	
<b>III. Раздел «Саморегуляция»</b>			<b>5 часов</b>
9.	Самоконтроль.	Умение произвольно регулировать свое состояние в стрессогенных ситуациях.	1 ч.
10.	Снятие напряжения	Отработка приемов снятия психофизического напряжение, отработка практических навыков	1 ч.
11.	Преодолеваем страхи.	Проработать и разрядить страхи подростков	1 ч.
12.	Сам себе я помогу.	Создание условий для осознания подростками необходимости управления собственными эмоциями	1 ч.
13.	Уверенное «Нет».	Умение противостояния негативному влиянию.	1 ч.
<b>IV. Раздел « Выбор жизненных целей».</b>			<b>4 часа</b>
14.	Я и мир вокруг	Определение жизненных целей и ценностей. Проверка навыков защитного поведения, умения	1 ч.

		отстаивать свою точку зрения	
15.	Я и ответственность	Формирование умения прогнозировать негативные последствия проступков и чувства ответственности за них	1 ч.
16.	О пользе критики	Формирование конструктивного отношения к критике в свой адрес и представлений о корректности в критике; обучение навыкам критического отношения к себе, умения критически мыслить.	1 ч.
17.	Чему я научился.	Создание мотивации на самопознание.	1 ч.