**Личностное и профессиональное самоопределение учащихся начальных классов.**

1. **Информация о Программе личностного и профессионального самоопределения учащихся школы.**
2. **Рекомендации для родителей.**

**1.** В рамках эксперимента с нового 2011-2012 учебного года вводится курс по «Программе личностного и профессионального самоопределения воспитанников детского сада и учащихся школы».

Для учащихся 8 классов предполагается проведение курса занятий по психологии *«Познаю себя. Учусь управлять собой».*

Подростковый возраст - это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию - это самопознание, самовыражение и самоутверждение. Главная новая черта, появляющаяся в психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста - это более высокий уровень самосознания. Самосознание есть последняя и самая верхняя из всех перестроек, которым подвергается психология подростка.

 У ребят появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку. Вместе с тем они чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, каким образом и при помощи каких критериев это можно сде­лать. Начинают наиболее активно формироваться волевая сфера и защитные личностные механизмы поведения.

 В этот период мы делаем акцент не просто на формировании эмоциональной сферы подростка, а на эмоционально-волевом компоненте. Необходимо не просто научить ребят выражать свои эмоции, но и еще уметь контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние.

Как известно, эмоциональная сфера представляет собой сложную, непрерывно меняющуюся систему своеобразных откликов человека на действительность и ее воздействие (Л. С. Выготский, Б. И. Додонов, У. Джемс, Н. Н. Ланге, А. Н. Лук, С. Л. Рубинштейн, П. В. Симонов, З. Фрейд, Л. Фестингер). Любая деятельность, в том числе учебная, протекает успешнее на фоне положительных эмоций, еще лучше, если они ей предшествуют и сохраняются какое-то время после окончания. Тогда такой положительный эмоциональный опыт будет способствовать формированию внутренних мотивов этой деятельности. Совсем не обязательно, чтобы учебной деятельности сопутствовали только успех и связанные с ним положительный эмоции. Небольшие огорчения лишь оттеняют и усиливают последующую радость. Так же как солнце, которое кажется более теплым и ласковым после летнего дождя. При этом вызванная неудачей потеря компенсируется последующим двойным приобретением.

 На наших занятиях с помощью таких методических приемов, как:

1. Элементы сказкотерапии (анализ сказок и притч);

2. Визуализация;

3. Психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);

4. Телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);

5. Игровые методы;

6. Арт-терапия (свободное и тематическое рисование);

7. Моделирование и анализ проблемных ситуаций;

8. Групповая дискуссия;

9. Ассоциативные методики;

10. Мозговой штурм;

11. Проективные методы вербального и рисуночного типа;

12. Ролевая игра

у учащихся происходит развитие положительной Я-концепции, а именно: поддержка следующих про­явлений: более позитивных мыслей и чувств о самом себе; симпатия к себе; способность относиться к себе с юмором; выражение гордости собой как человеком; описание с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

Сказки являются непосредственным отображением психических процессов бессознательного. По своей ценности они превосходят любую другую форму донесения информации до человека. В этом возрасте ребята еще сохраняют непосредственность восприятия сказок, с удовольствием слушают и обсуждают их. Благодаря метафоричности изложения сказки и притчи помогают им глубже понять свои слож­ности и проблемы и не вызывают у них сопротивления.

Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самоосознавания. Помимо этого, проективные рисунки служат для диагностики внутренних проблем.

Элементы аутотренинга используются на занятиях для снятия нерв­но-психического напряжения.

В групповой дискуссии ребята учатся находить компромисс и от­стаивать свои взгляды и жизненные позиции. Обсуждение помогает проанализировать те чувства, которые они испытали, осознать их, сформулировать, чему они научились в результате работы, и опреде­лить, как они могут в дальнейшем применить полученные знания и навыки. Различного вида игры необходимы для развития «эмоционального интеллекта», повышения уровня активности и улучшения межлич­ностного взаимодействия.

Визуализация дает возможность с помощью самовнушения и са­морегуляции создавать в воображении яркие образы, которые могут как отражать стремления самих детей, так и создаваться в соответствии с описанием ведущего.

Мозговой штурм предлагается для создания новых идей, направ­ленных на решение проблемы. Принимая в нем участие, ребята учат­ся высказывать свои предложения, которые совместно обсуждаются, с тем чтобы потом выбрать самые лучшие.

Ролевая игра создает возможности для получения опыта другого поведения. Она является очень эффективным средством обучения, так как позволяет ребятам поупражняться в различных типах поведе­ния, посмотреть на свое поведение и действия других со стороны. Участвуя в ролевой игре, школьники используют новые для них спо­собы поведения в ситуациях, приближенных к реальным, а также учатся по-новому смотреть на происходящее с ними.

**Эмоционально-волевой компонент**

**Нравствен-ный компонент**

**Поведен- ческий**

**компонент**

 **Личностное самоопределение**

 **ПОДРОСТКА**

**Межличностные отношения**

**2.** Чтобы занятия по этому курсу оказались максимально эффективными для ребят, хотелось бы дать несколько советов родителям:

* Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему.
* **Больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.**
* Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя». В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.
* Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Знания – вспомните, например, извечные «почему?» у малышей. На какую их долю вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину... А мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид – его в большей мере ценят девочки. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросший ребенок поставит вас перед этой проблемой.

 Психолог: Тимофеева О.Е.