

Аннотация к рабочей программе «Час психологической разгрузки»

С сентября 2023 года в программу обучения кадет Иркутского кадетского корпуса включен курс внеурочной деятельности «Психологическая разгрузка». Учеба в кадетском классе - это новый этап в жизни детей. Следует отметить, что дети, попадая в кадетский класс, живущий по воинскому уставу, оказываются в новом коллективе в условиях повышенных умственных, физических и психологических нагрузок, сталкиваются с рядом разнообразных проблем в период адаптации.

На первом году обучения в кадетском классе у кадет и их родителей возникает ряд трудностей, обусловленных личностными особенностями, несоответствием представлений о реальных условиях и недостатки в воспитании, высокими учебными и дисциплинарными требованиями. Специфичными являются следующие особенности жизнедеятельности кадет:

- жесткая регламентация распорядка дня;
- преобладание групповых видов деятельности;
- подчинение и субординация;
- совмещение учебной деятельности с выполнением обязанностей, связанных с бытом, с получением дополнительного образования.

Перед детьми в кадетском корпусе стоят взрослые задачи: 1. Принять нормы, правила и традиции кадет. 2. Быть дисциплинированным и ответственным за свои поступки, сознательно относиться к своим обязанностям. 3. Иметь и развивать способности к самостоятельному и качественному усвоению учебного материала. 4. Занять достойное место в коллективе, выработать адекватный стиль общения и взаимодействия с кадетами и учителями. 5. Выработать навыки и потребности в самообразовании, саморазвитии и личностном росте. Актуальность программы заключается в том, что детям, попадая в новые условия, требуется изменения динамического стереотипа мышления и поведения, и чем быстрее кадеты включатся в разнообразные ситуации нового окружения, преобразуют, переосмысливают для себя действительность, переживут для себя свои личностные конфликты, будут готовы к преодолению преград, тем быстрее и безболезненней пройдет процесс адаптации.

Кадеты должны овладеть следующими знаниями и умениями: • о формах, приемах и методах релаксации, снятии напряжения, • о значимости ведения здорового образа жизни для гармонично развитой личности; • об индивидуальных психофизиологических особенностях личности. В связи с этим возникла необходимость создания программы психологопедагогического сопровождения кадет.

Данная программа направлена на развитие личности, укрепление и совершенствование психологического здоровья кадет нормализацию межличностных отношений, на преодоление неуверенности в себе, на мышечную релаксацию и на включение механизмов саморегуляции.

Задачи программы: 1. Проводить профилактику психологического дискомфорта кадетов в адаптационный период; 2. Самопознание и личностное самосовершенствование кадетов. 3. Сформировать умение осознавать свои чувства, эмоции; 4. Сформировать умение снимать свое мышечное и психоэмоциональное напряжение, 5. Развить произвольную регуляцию поведения; 6. Снять тревожность. Программа психолого-педагогического сопровождения основывается на нормативных документах федерального и местного значения: 3 • Федеральный Закон об образовании; • Конвенция о правах ребенка;

Время проведения занятий: систематический курс групповых занятий с классом (один раз в неделю). Количество занятий 17, каждое занятие по 40 минут