

Управление образования администрации Губахинского муниципального округа
Пермского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско – юношеский Центр «Спектр»



Отдел художественного творчества

Принята на заседании Педагогического совета МБУ ДО ДЮЦ «Спектр» от «29» августа 2023 года протокол № 1	Утверждаю: директор МБУ ДО ДЮЦ «Спектр» И.Н. Головченко приказ № 122/2 от «29» 08 2023 года М.П.
--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

социально-педагогической направленности

«Путешествие в страну Я»

(наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный
(стартовый (ознакомительный), базовый, углублённый)

Срок реализации программы: 4 года (72 часа)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская, комплексная)

Составитель:
Кашеева Ангелина Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Губаха, Пермский край
2019

г. Губаха, Пермский край, 2014 г.,

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

Лист изменений в программе на 2023-2024 г.

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	
2	УП и содержание программы	
3	Календарный учебный график	
4	Условия реализации программы	
5	Формы аттестации. Оценочные материалы	
6	Методическое обеспечение	
7	Список литературы	

Информационная карта

Название организации	муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Детско-юношеский центр «Спектр»
Адрес организации	618250 Пермский край, г. Губаха, пр. Ленина, д. 31
Рабочие телефоны	код 8-34-248 4-71-81 (общий) 4-70-81 (директор)
Форма учебного объединения	группа
Название программы	«Путешествие в страну Я»
Цель программы	создание социально-психологических условий для развития личности ребёнка, его самопознания и рефлексивных способностей.
Направленность программы	социально - педагогическая
Вид программы	модифицированная
Образовательные области	социальная практика
Уровни усвоения	общекультурный
Форма организации образовательного процесса	групповая
Уровень реализации	начальное образование

Пояснительная записка

В современном образовании всё более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, вступающего во взаимодействие с окружающим миром. Учащиеся разного возраста пытаются как-то сами разобраться в самих себе. Но их интерес к самопознанию превышает возможности познать себя, так как никакими сведениями о богатстве или бедности внутреннего мира, о психологических особенностях человека они не располагают. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворённость этим познанием, неопределённость в оценках, самооценках, намерениях и т. д.

Таким образом, приобщение к психологическим знаниям о человеке имеет **актуальное значение** на начальных этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления. Ведь чем глубже ребёнок познаёт самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, тем более чёткими формируются у него представления о себе и своём дальнейшем жизненном пути.

Предлагаемая программа имеет социально-педагогическую направленность. Она направлена на развитие личности ребёнка в частности, его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности, предохраняющей ребёнка от излишней «боли самопознания».

Новизна программы заключается в том, что она объединила в себе несколько теоретических основ, которые в свою очередь опираются на понятие психологического здоровья, введённого И.В. Дубровиной и в последующем развитое О.В. Хухлаевой. Такой комплексный подход позволяет эффективнее учиться познавать и преобразовывать мир, ставить проблемы, искать и находить новые решения; умение учиться сотрудничать с другими людьми на основе уважения и равноправия и многое другое, что даёт основу для личностного развития учащегося. Такова основная концептуальная идея программы.

Все методы, используемые в программе, принадлежат к различным теоретическим подходам и имеют разные цели. Каждую группу можно рассмотреть отдельно (см. приложение 1).

1. Ролевые игры
2. Коммуникативные и «командные» игры
3. Методы, развивающие воображение
4. Терапевтические метафоры
5. Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей
6. Когнитивные методы
7. Беседа
8. Арттерапевтические методы
9. Упражнения, развивающие исследовательскую деятельность детей
10. Методы релаксации

Целесообразное применение выше перечисленных методов, помогают организовать творческое взаимодействие педагога и обучающихся и создать оптимальные условия для интенсивного развития личности.

Основной **целью** программы - является создание социально-психологических условий для развития личности ребёнка, его самопознания и рефлексивных способностей.

Соответственно можно выделить следующие **задачи программы**:

Обучающие:

- научить распознавать и описывать эмоции и чувства, уметь различать и сравнивать, определять их характер;
- обучить элементарным умениям эмоциональной саморегуляции в общении;
- научить распознавать психологические особенности темперамента и черты характера, проявляющиеся в общении с другими людьми;
- познакомить с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликтов;

- обучить способам снятия напряжения (релаксация);
- расширить пассивный и активный психологический словарь.

Развивающие:

- развить навыки саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения и тревожности;
- развить коммуникативные навыки при решении разнообразных проблем в процессе обучения.

Воспитательные:

- способствовать формированию положительной познавательной мотивации к психологическим знаниям и положительное отношение к занятиям;
- способствовать формированию нравственных качеств обучающихся;
- способствовать формированию сплочённости детского коллектива.

Данная программа является модифицированной, т.к. в её основу положены интегративные коррекционно-развивающие программы «Четыре путешествия» Л.М. Новиковой и И.В. Самойловой, «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаевой, "Я учусь владеть собой" Н.П. Слободяник, «Жизненные навыки» С.В. Кривцовой, а также «Программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе» И.В. Дубровиной.

Программа вариативна, так как тематика занятий и количество может меняться в зависимости от темпа прохождения программы группой, а также могут вноситься новые разделы, наиболее актуальные для данной возрастной группы.

Отличительные особенности данной программы от других программ в том, что программа дополнена разделами:

- «Мой темперамент», основной целью которого является ознакомление детей с психологическими особенностями темперамента и их проявлениями в общении с другими людьми;
- «Мой характер». Цель – ознакомление детей с предметным содержанием понятия «характер»;
- «Самооценка». Цель – адекватное оценивание себя и своих возможностей, повышение самооценки.
- «Саморегуляция». Цель – ознакомление с приёмами поддержания и укрепления позитивных чувств, а также со способами релаксации, для снятия психоэмоционального напряжения;
- «ИБИС». Цель – ознакомление детей со способами саморегуляции для повышения академической успеваемости;
- разработана собственная система измерения результатов обучения.

Продолжительность образовательного процесса

Программа предназначена для обучающихся 7 – 10 лет (учащихся 1-4 классов) и рассчитана на 288 часов (4 года обучения):

- 1 год обучения – 72 часа
- 2 год обучения – 72 часа
- 3 год обучения – 72 часа
- 4 год обучения – 72 часа

Форма и режим занятий

Для работы с обучающимися по программе «Путешествие в страну Я» используются следующие формы занятий: 1) групповая, 3) коллективная.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью для первого класса – 35 минут, для 2 - 4 класса – 45 минут. Количество детей в группе – 15 человек. Программа вариативна, тематика занятий и количество часов могут меняться.

Структура занятия:

1. Ритуальное приветствие.
2. Разминка.
3. Рефлексия предыдущего занятия.
4. Основное содержание занятия.
5. Рефлексия текущего занятия.

6. Ритуальное прощание.

Ожидаемые результаты и способы определения их проверки

После прохождения программы обучающиеся должны знать:

- основные термины и понятия по психологии;
- виды эмоций и чувств;
- способы управления эмоциями;
- психологические особенности темперамента и черты характера;
- стили общения и поведения;
- приёмы поддержания и укрепления позитивных чувств и способы снятия напряжения (релаксация).

уметь:

- применять различные теоретические и практические знания в повседневной жизни;
- распознавать психологические особенности темперамента и черты характера, проявляющиеся в общении с другими людьми;
- применять коммуникативные навыки при общении;
- распознавать эмоциональное состояние по мимике, жесту и интонации;
- взаимодействовать в группе.

Воспитательные результаты проявляются:

- в положительных изменениях во взаимоотношениях со сверстниками;
- в положительном отношении к учению;
- в формировании нравственных качеств.

Методы определения результативности:

- Решение ситуационных задач (по разделам);
- Опросы (письменный, устный);
- Контрольные задания;
- Сюжетно - ролевые игры (актуализация и закрепление знаний);
- Практические задания;
- Беседа;
- Тестовые задания;

Отслеживание конечного результата проходит в форме тестирования и решения практических заданий.

Первый год обучения

Задачи:

Обучающие

1. научить распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей;
2. способствовать усвоению понятий и терминов психологии;
3. научить элементарным навыкам саморегуляции.

Развивающие

1. развить элементарные навыки самоанализа и рефлексии;
2. развивать коммуникативные навыки.

Воспитательные

1. способствовать сплоченности детского коллектива;
2. способствовать формированию положительной мотивации учения и положительного отношения к занятиям;
3. способствовать формированию нравственных качеств обучающихся: дружелюбия и доброжелательности.

Учебно-тематический план
1 год обучения
72 часа

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Форма и методы занятий	Формы подведения итогов
		Практика	Теория	Всего		
1	Вводное занятие			1	Беседа, игровые формы (игры упражнения на сплочение коллектива)	Устный опрос, игра
	Я школьник	5	8	13	Беседа, практические занятия, игровые формы (игры и упражнения на актуализацию и закрепление знаний по теме), самостоятельная работа.	Решение ситуационных задач, опросы (устный и письменный), контрольные задания, итоговое занятие викторина «Я школьник».
2	Я и моё имя			1		
3	Я Школьник.			1		
4	Урок и перемена			1		
5	Ученье свет, а неученье тьма			1		
6	Волшебные слова			1		
7	Трудности первоклассника			1		
8	Школьные трудности			1		
9	Трудности дома			1		
10	Я умею преодолевать трудности			1		
11	Я умею слушать других			1		
12	Я умею учиться у ошибки			1		
13	Я умею делать задание вместе с другими			1		
14	Итоговое занятие «Я школьник»			1		
	Мы дружный класс	2	6	8	Игровые формы (игры и упражнения на актуализацию и закрепление знаний о дружбе), беседа, контрольные задания, ситуационные задачи.	Конкурс, контрольные задания, устные опросы, беседа, ролевые игры, ситуационные задачи.
15	Это – мой класс!			1		
16	Это – мои одноклассники!			1		
17	Что такое дружба?			1		
18	Умею ли я дружить?			1		
19	Я желаю добра ребятам в классе.			1		
20	Наше сотрудничество			1		
21	Взаимопомощь в классе.			1		
22	Итоговое занятие «Я учусь в дружном классе»			1		
	Мои чувства	5	15	20	Игровые формы (игры и упражнения на актуализацию и закрепление знаний о чувствах) беседа, практические задания, ситуационные задачи.	Контрольные задания, устные и письменные опросы, ситуационные задачи, ролевые игры.
23	Радость. Что такое мимика?			1		
24	Радость. Что такое жесты?			2		
25	Радость. Как её доставить другому			1		

	человеку?					
26	Промежуточная аттестация обучающихся			1		
27	Грусть			1		
28	Страх			1		
29	Как победить свой страх			1		
30	Удивление			1		
31	Стыд			1		
32	Вина			1		
33	Обида			1		
34	Самодовольство			1		
35	Злость			1		
36	Гнев			1		
37	Гнев и его польза			1		
38	Разные чувства			1		
39	Мы испытываем разные чувства			1		
40	Я понимаю чувства другого			1		
41	Итоговое			1		
	Я - это интересно	2	5	9	Игровые формы (игры и упражнения на актуализацию и закрепление знаний о себе, о понятии самооценка, беседа, контрольные задания, решение ситуационных задач	Решение ситуационных задач, опросы (устный и письменный), контрольные задания
42	Что я знаю о себе			1		
43	Какой Я?			1		
44	Что я знаю о других			1		
45	Какой ты?			1		
46	Моя индивидуальность			1		
47	Мой мир			1		
48	Учимся ценить себя			1		
49	Я принимаю индивидуальность другого			1		
50	Итоговое занятие «Я настоящий»			1		
	Саморегуляция	1	9	10	Беседа, практические занятия с использованием методов: изотерапии, танцтерапии, музтерапии	Устный опрос, беседа
51	СПР (сеансы психологической разгрузки)			8		
52	Я и моё настроение.			1		
53	Как изменить настроение			1		
	ИБИС (игровое биоуправление и саморегуляция)	3	7	10	Практическое занятие	Устный опрос, беседа
54	Итоговая аттестация обучающихся	1		1	Игра	
	Итого:	19	53	72		

--	--	--	--	--	--	--

Содержание программы

Занятие 1.

Вводное занятие: Знакомство. Что такое психология, для чего мы изучаем психологию. Как мы будем путешествовать в стране Я. Приветствие «Ласковое имя». Игра «Атомы молекулы». Упражнение «Рисуем цветок». Игра «Передай тепло цветка другому».

Раздел I. Я школьник

Занятие 2. Я и моё имя.

Приветствие. Разминка «Что любит моё имя». Беседа о значении имени. Игра «Волшебный стул». Упражнение «Мой автопортрет». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 3. Я Школьник.

Приветствие по кругу. Разминка «Неоконченные предложения». Рефлексия прошлого занятия. Обсуждение загадки о школе. Беседа о разнице между школой и детским садом. Осознание различий позиций школьника и дошкольника. Чтение истории о лесной школе и обсуждение. Рисунок «Школьник – это Я». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 4. Урок и перемена.

Приветствие по кругу. Разминка «Съедобно не съедобно». Рефлексия прошлого занятия. Беседа на тему «Что такое урок?». Презентация «Правила поведения в школе». Практическое задание «Проигрывание ситуаций». Игра на внимание. Беседа «Что можно сделать за перемену?». Рисование на тему «Что мне нравится в школе». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 5. Ученье — свет, а неученье — тьма.

Приветствие по кругу. Разминка «Отгадай профессию». Рефлексия прошлого занятия. Беседа «Зачем людям надо учиться?». Упражнение «Летает – не летает». Упражнение «Самый внимательный». Игра «Проверим память». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 6. Волшебные слова.

Приветствие по кругу. Разминка «Вежливо - невежливо». Рефлексия прошлого занятия. Беседа о вежливости в школе. Обсуждение стихотворения про вежливость. Работа со сказкой-метафорой «Вежливый кролик». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 7. Трудности первоклассника.

Приветствие по кругу. Разминка «Изобрази предмет». Рефлексия прошлого занятия. Беседа о трудностях в первом классе. Упражнение «Копилка трудностей». Работа в альбомах. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 8. Школьные трудности. Приветствие по кругу. Разминка «Дважды два - четыре». Рефлексия прошлого занятия. Работа со сказкой метафорой «В одном лесу жила-была». Обсуждение сказки. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 9. Трудности дома.

Приветствие по кругу. Разминка «Если я улитка». Рефлексия прошлого занятия. Беседа о домашних трудностях первоклассника. Работа со сказкой «Верить и стараться». Обсуждение истории. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 10. Я умею преодолевать трудности.

Приветствие по кругу. Разминка «4 стихии». Рефлексия прошлого занятия. Беседа «Зачем преодолевать трудности и о способах преодоления трудностях». Работа над рассказом «Адмирал Ушаков», обсуждение. Упражнение «Нарисуй свою трудность». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 11. Я умею слушать других.

Приветствие по кругу. Разминка «Ролевая гимнастика». Рефлексия прошлого занятия. Задание на повторение «Я умею справляться с трудностями». Работа над историей про альпинистов «Слушать и слышать». Обсуждение вопросов. Упражнение «Запомни ответ». Работа в парах «Диалог». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 12. Я умею учиться у ошибки.

Приветствие по кругу. Разминка «Противоположности». Рефлексия прошлого занятия. Работа со сказкой «Ошибка и Неошибка». Обсуждение. Работа в группах и парах над ситуационными задачами «Чему может научить ошибка?». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 13. Я умею делать задание вместе.

Приветствие по кругу. Разминка «Ролевая гимнастика». Рефлексия прошлого занятия. Работа со сказкой-метафорой «Сила льва». Обсуждение. Беседа о необходимости учиться становиться сильным духом. Практическое задание «Нарисуй страну». Общий рассказ команды. Обсуждение, рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 14. Итоговое. Я школьник!

Приветствие по кругу. Разминка «Если бы дети не ходили в первый класс, то...». Мозговой штурм по прошедшим темам. Упражнение «Кто уже». Упражнение «Нравится - не нравится». Рисунок «Школьник – это Я». Рефлексия по итогам раздела.

Раздел II. Мы дружный класс.

Занятие 15. Это – мой класс.

Приветствие по кругу. Разминка «Что я люблю». Сказка о маленьком принце. Обсуждение. Рисунок планет. Создание галактики класса. Обсуждение, представление планет. Галактический салют. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 16. Это – мои одноклассники.

Приветствие по кругу. Разминка «Поднимите руку те, кто...». Рефлексия прошлого занятия. Игра «Интервью». Просмотр мультфильма «Ручей». Упражнение «Что я вношу в свой класс». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 17. Что такое дружба?

Приветствие по кругу. Разминка «Любите ли вы дружить?» (неоконченные предложения). Рефлексия прошлого занятия. Беседа о дружбе. Упражнение «Дружба это...». Творческая деятельность «Ковёр дружбы». Рефлексия занятия и подведение итогов. «Дружеский салют».

Занятие 18. Умею ли я дружить?

Приветствие по кругу. Разминка «Изобрази своё умение». Рефлексия прошлого занятия. Беседа «Что такое умение дружить?». Рассказ «Настоящий друг». Обсуждение рассказа. Тест «Умею ли я дружить?» Рефлексия занятия и подведение итогов. «Дружеский салют».

Занятие 19. Я желаю добра ребятам в классе.

Приветствие по кругу. Разминка «Неоконченные предложения». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Рассказ «Даром ни одно дело не пропадёт». Обсуждение. Игра доброе сердце одноклассника. Рефлексия занятия и подведение итогов. «Дружеский салют».

Занятие 20. Наше сотрудничество.

Приветствие по кругу. Разминка «Мост». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Что такое сотрудничество?» Игра «Учимся сотрудничать». Представление рисунка, обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов. «Дружеский салют».

Занятие 21. Взаимопомощь в классе.

Приветствие по кругу. Разминка «Помоги другу». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Взаимопомощь, взаимодействие, взаимопонимание». Решение ситуационных задач «Что нужно делать». Рефлексия занятия и подведение итогов. «Дружеский салют».

Итоговое занятие 22. Я учусь в дружном классе.

Приветствие по кругу. Разминка игра «Благодарность». Упражнение «Мы класс». Упражнение «Признаки дружного класса». Упражнение «Мы команда – мы класс!». Игра «Паутина». Рефлексия занятия и подведение итогов. «Дружеский салют».

Раздел III. Мои чувства

Занятие 23. Радость. Что такое мимика?

Приветствие по кругу. Разминка «Зайчик рассмеялся, зайчик испугался». Упражнение «Закончи предложение». Упражнение «Зоопарк». «Рисунок радости». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 24. Радость. Что такое жесты?

Приветствие по кругу. Разминка «Я очень хороший!». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Как можно выразить радость». Ввод понятия «жест». Упражнение «Радость можно выразить жестом». Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 25. Радость. Как её доставить другому человеку?

Приветствие по кругу. Разминка «Угадай, где я иду?». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Как доставить радость другому человеку?». Упражнение «Собираем добрые слова». Рисунок «Подарок просто так!». Представление рисунка. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 26. Промежуточная аттестация обучающихся.

Приветствие по кругу. Тест. Практические задания. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 27. Грусть.

Приветствие по кругу. Разминка «Покажи профессию». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа про грусть. О вреде и пользе. Упражнение «Грустные ситуации». Упражнение «Котёнок загрустил». Работа со сказкой «Котёнок Вася». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 28. Страх.

Приветствие по кругу. Разминка «Дотронься до...». Рефлексия предыдущего занятия. Введение в тему «Страх» (отрывок из мультфильма «Крошка Енот»). Упражнение «Конкурс страхов». Игра «Кубик откровений». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 29. Как победить свой страх?

Приветствие по кругу. Разминка. Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Страх мешает — Страх помогает». Просмотр мультфильма «Крошка Енот». Рисунок «Как я победил свой страх!». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 30. Удивление.

Приветствие по кругу. Разминка «Я думаю, ты выберешь профессию....». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа о чувстве удивления. Рассказ «Живая шляпа». Обсуждение рассказа. Рисунок «Что может меня удивить». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 31. Стыд.

Приветствие по кругу. Разминка игра «За что бывает стыдно?». Рефлексия предыдущего занятия. Рассказ «Косточка». Групповая дискуссия. Рисунок «Гора Стыда». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 32. Вина.

Приветствие по кругу. Разминка «Стыд помогает — стыд мешает». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Просмотр мультфильма «Цветик - семицветик». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 33. Обида.

Приветствие по кругу. Разминка «Обиженные бегемотики». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа, «Какая у меня обида». Рисунок «Обида». Упражнение «Мусор обид». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 34. Самодовольство.

Приветствие по кругу. Разминка «Подумаешь!» Рефлексия предыдущего занятия. Просмотр отрывка мультфильма «Чиполлино». Беседа. Рассказ «Мышка - хвастунья». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 35. Злость.

Приветствие по кругу. Разминка «Разозлились — одумались». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Когда злость может помочь?» Лепка из пластилина «Моя злость». Упражнение «Выпускаем пар». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 36. Гнев.

Приветствие по кругу. Разминка «Покажи дневник маме». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа, «С какими чувствами дружит гнев?» Упражнение «Ассоциации». Работа со сказкой «Как ромашки с васильками поссорились». Обсуждение сказки. Рисунок «Вулкан». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 37. Гнев и его польза.

Приветствие по кругу. Разминка «Чёрная рука – белая рука». Рефлексия предыдущего занятия. Работа со сказкой «О путнике и о его беде». Обсуждение во время и после сказки. Упражнение «Закончи предложение». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 38. Разные чувства.

Приветствие по кругу. Разминка «Шурум-бурум». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Упражнение «Закончи предложение». Упражнение «Ожившее чувство». «Рисунок чувств». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 39. Мы испытываем разные чувства.

Приветствие по кругу. Разминка «Кто сегодня чувствовал...». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Пластилиновое чувство». Упражнение «Палитра чувств». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 40. Я понимаю чувства другого.

Приветствие по кругу. Разминка «Лишнее слово». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Упражнение «Я тебя понимаю». Упражнение «Сочини рассказ». Рисунок «Общая радость». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 41. Итоговое.

Приветствие по кругу. Разминка «Попугай». Чувственное соревнование. Упражнение «Знакомая сказка». Упражнение «Определи чувство». Упражнение «Психологический портрет». Практическое задание «Изобрази чувство». Награждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Раздел IV. Я – это интересно

Занятие 42. Что я знаю о себе?

Приветствие по кругу. Разминка «Неоконченные предложения». Беседа. Работа со сказкой «Федунчик». Обсуждение. Практическое задание «Самопрезентация». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 43. Какой Я?

Приветствие по кругу. Разминка «Ласковые слова». Рефлексия предыдущего занятия. Представление самопрезентации. Упражнение «Что я знаю о себе». Представление рисунков (обсуждение по желанию). Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 44. Что я знаю о других?

Приветствие по кругу. Разминка «Ты самый...». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Упражнение «Цыганка». Просмотр мультфильма «Хвастливый заяц». Работа со сказкой «Заяц - хвоста». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 45. Какой ты?

Приветствие по кругу. Разминка «Топните те, кто...». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Упражнение «Я задумал мальчика...». Упражнение «Интервью». Упражнение «Прослушивание интервью». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 46. Моя индивидуальность.

Приветствие по кругу. Разминка «Я уникальный». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа о индивидуальности человека. Упражнение «Моя индивидуальность». Медитация под музыку «Моя уникальность». Проективный рисунок «Я такой какой есть». Групповая беседа.

Занятие 47. Мой мир.

Приветствие по кругу. Разминка «Я люблю...». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Что такое внутренний мир?» (ассоциации). Упражнение «Ключи в мой внутренний мир». Упражнение «Маленькая страна». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 48. Учимся ценить себя.

Приветствие по кругу. Разминка «Я умею». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. «Упражнение волшебный стул». Игра «А вам слабо». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 49. Я принимаю уникальность другого.

Приветствие по кругу. Разминка «Мне нравится в тебе, что ты...». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Ценность другой уникальности». Игра «Журналисты». Упражнение «Терпимость к другому нужна для того...». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 50. Итоговое. Я настоящий. Приветствие по кругу. Разминка «Живая анкета». Упражнение «Домино». Конкурс «Парад планет». Награждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Раздел VI. Саморегуляция

Занятие 51-58. Сеансы психологической разгрузки (СПР)

Занятие 51. Я и моё настроение.

Приветствие по кругу. Разминка «Ласковые слова». Беседа о настроении. Упражнение «Мысли и настроение» «Работа с раскрасками». Работа с музыкальными отрывками. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 52. Как изменить настроение?

Приветствие по кругу. Разминка «Если..., то....». Рефлексия предыдущего занятия. Групповая беседа. Игра «Зато». Опыт «Сломалась игрушка». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 61-71. Психогимнастические релаксационные занятия с помощью программы ИБИС (игровое биоуправление и саморегуляция).

Занятие 72. Итоговая аттестация обучающихся.

Ожидаемые результаты первого года обучения и способы определения их результативности

После первого года обучения дети должны **знать**:

- что такое наука психология, чем она занимается, основные определения психологии по пройденным разделам;
- способы взаимодействия и сотрудничества;
- простейшие способы расслабления и релаксации;

уметь:

- распознать чувства, проявляющиеся в общении с другими людьми;
- использовать первичные навыки самоанализа и саморефлексии;

Воспитательные результаты должны проявляться:

- в формировании доброжелательности и дружелюбия;
- в формировании положительного отношения к обучению.

Способы определения результативности:

- опросы (устный и письменный);
- контрольные задания;
- тестовые задания;
- решение ситуационных задач;
- педагогическое наблюдение;
- самостоятельная работа;
- психологическая диагностика;

Второй год обучения

Задачи:

Обучающие

1. познакомить с понятием «толерантность»;
2. продолжить обучать способам саморегуляции.

Развивающие

1. способствовать развитию эмоционально-волевой регуляции поведения ребёнка;
2. продолжить работу по развитию коммуникативных навыков.

Воспитательные

- способствовать формированию нравственных качеств обучающихся: эмпатии и толерантности;
- продолжить формировать положительную мотивацию к обучению.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Форма и методы занятий	Формы подведения итогов
		теория	практика	всего		
1	Вводное занятие			1	Беседа, игровые формы (игры, упражнения на сплочение коллектива)	Устный опрос, игра
	Я и моя школа	4	17	21	Беседа, практические занятия, игровые формы (игры и упражнения на актуализацию и закрепление знаний, самостоятельная работа	Решение ситуационных задач, опросы (устный и письменный), контрольные задания, итоговое занятие викторина «Я в школе»
2	Я – второклассник!			1		
3	Я и моя школа			1		
4	Я и мой учитель			1		
5	Школьные трудности			1		
6	Про слова «Надо» и «Нет»			1		
7	Как справиться с Немогушками			1		
8	Могу и делаю			1		
9	Зачем нужна ответственность			1		
10	Ответственность: шаг за шагом			1		
11	Ответственность в школе			1		
12	Я в ответе за свой выбор			1		
13	Как подружиться «Хочу» и «Надо»			1		
14	Успех			1		
15	Условия успеха			1		
16	Мой путь к успеху			1		
17	Как достичь цели?			1		
18	Учимся планировать			1		
19	Что такое цель и зачем она нужна?			1		
20	Путешествие в страну Учебных удач			1		
21	Я могу, я умею!			1		
22	Итоговое занятие «Я в школе»			1		
	Я учусь владеть собой	5	13	18		
23	Настроение			1	Игровые формы (игры и упражнения на актуализацию и закрепление знаний об эмоциях), беседа, контрольные задания, ситуационные задачи, практические задания	Конкурс, контрольные задания, устные опросы, решение ситуационных задач, беседа, ролевые игры.
24	Мои мысли и настроение			1		
25	Эмоции и настроение			1		
26	Я управляю			1		

	настроением					
27	Трудная ситуация			1		
28	Промежуточная аттестация обучающихся			1		
29	Мои мысли			1		
30	Позитивные мысли			1		
31	Негативные мысли			1		
32	Выбор			1		
33	Несу ответственность			1		
34	Безопасное место			1		
35	Путешествие в страшную сказку			1		
36	Будем бояться вместе			1		
37	Для чего нужен страх			1		
38	Страшно – смешно – не страшно			1		
39	Фантазии и реальность			1		
40	Школьные страхи			1		
	Учусь принимать других	3	8	11		
41	Страны и границы			1		
42	Вражда и толерантность			1		
43	Мы часть чего-то			1		
44	Наши национальные изюминки			1		
46	Толерантность – это....			1		
47	«Другие» в нашей жизни			1		
48	«Странные» люди			1		
49	Толерантное общение			1		
50	Как жить в мире различий			1		
51	Итоговое занятие по теме «Учусь принимать других»			1		
	Саморегуляция	2	10	12		
52	Я и моё настроение			1	Беседа, практические занятия с использованием методов: изотерапии, танцтерапии, музтерапии.	
53	Как улучшить настроение			1		Устный опрос, беседа.
54	СПР (сеансы психологической разгрузки)			10		

	ИБИС (игровое биоуправление и саморегуляция)	1	8	9	Практическое занятие.	Устный опрос, беседа.
55	Итоговая аттестация обучающихся	1		1	Тематическая аттестация (опрос, тест, контрольные задания)	
	Итого:	19	53	72		

Содержание программы

Занятие 1. Вводное занятие:

Приветствие. Разминка «Рассказы о лете». Вводная беседа, упражнение «Закончи предложение», практическое задание «Презентация», работа в альбомах. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Раздел I. Я и моя школа

Занятие 2. Я – Второклассник!

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Я – второклассник». Упражнение «Что интересно второкласснику?». Практическое задание «Рисунок идеальной школы». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 3. Я и моя школа.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Родители, учителя, ученики». Рефлексия предыдущего занятия. Представление рисунков. Упражнение «Неоконченные предложения». Упражнение «Школа на планете наоборот». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 4. Я и мой учитель.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Что я чувствую в школе». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа, упражнение «Неоконченные предложения». Работа со сказкой. «О девочке и строгой учительнице», обсуждение. Работа в альбомах. Представление рисунков. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 5. Школьные трудности.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Дважды два — четыре». Упражнение «Копилка трудностей». Рефлексия предыдущего занятия. Работа со сказкой «В одном лесу жила-была...». Рисунок «Трудные ситуации первоклассника». Представление рисунков. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 6. Про слова «Надо» и «Нет».

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Если..., то...». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Упражнение «Если я умею управлять Хочу и Надо, то я умею...». История о двух словечках — Хочу и Надо. Обсуждение. Домашнее задание: закончить историю. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 7. Как справиться с Немогулками.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Выбор». Представление законченных историй. Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Игра «Как подружались Хочу и Надо». Работа со сказкой «Малыш-Облачко». Обсуждение. Игра-упражнение «Догадайся о выборе, если...». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 8. Могу и делаю.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Автогонки по кругу». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Упражнение «Могу и делаю». Обсуждение. Работа над плакатом «Три вида ответственности». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 9. Зачем нужна ответственность.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Роботы». Обсуждение. Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Работа над историей «Свет волшебной луны». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 10. Ответственность: шаг за шагом.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Шаг за шагом». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Шаги». Упражнение «Ответственность в школе». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 11. Ответственность в школе.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Моя классная комната». Рефлексия предыдущего занятия. Работа с плакатом «Виды ответственности». Упражнение «» Обязанности. Обсуждение. Групповая работа, создание памятки. Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 12. Я в ответе за свой выбор.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Паровозик». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. История про Таню. Обсуждение. Упражнение «Неприятная ситуация». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 13. Как подружился «Хочу» и «Надо».

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Закончи предложение». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Упражнение «Рисуем картинки в уме», игра-упражнение «Догадайся, из какой коробки?». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 14. Успех.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Я умею». Рефлексия предыдущего занятия. Представление домашнего задания. Ввод понятия «успех». Беседа. Работа с текстом «Контрольная работа» (начало). Обсуждение. Упражнение "Я смогу!" Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 15. Условия успеха.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Преодолеваю себя». Представление домашнего задания. Работа с текстом «Контрольная работа» (окончание). Обсуждение. Беседа. Упражнение «Работа с плакатом». Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 16. Мой путь к успеху.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Я горжусь». Представление домашнего задания. Ролевые игры ситуация «Знакомство», ситуация «Подари подарок другу». Упражнение «Рисуем картинки в уме». Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 17. Что такое цель и зачем она нужна?

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Выполни задание», «Оркестр». Представление домашнего задания. Вводное упражнение с последующей беседой. Упражнение в определении цели действия. Обсуждение. Игра «Цепочка целей». Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 18. Как достичь цели?

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Мозговой штурм». Представление домашнего задания. Вводная беседа. Упражнение «Найти девятый». Упражнение на использование плана-алгоритма. Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 19. Учимся планировать. Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Я мечтаю». Групповая работа по конструированию плана-алгоритма. Игра «Перепутанный сюжет». Самостоятельная работа. Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 20. Путешествие в страну Учебных удач.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Ассоциации». Рефлексия предыдущего занятия. Объяснение цели занятия. Упражнение «Преодоления маршрута». Обсуждение. Вывод. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 21. Я могу, я умею!

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Изобрази достижение». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа о ресурсах. Игра «Круговые хвасталки». Рисунок «Мой успех». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятия 22. Итоговое занятие. Я в школе.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Школьное движение». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Волшебный кубик». Конкурс «Школа моей мечты». Выставка. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Раздел II. Я учусь владеть собой

Занятие 23. Настроение.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Покажи настроение». Ввод понятия «настроение». Начало рассказа «Памси грустит». Обсуждение. Упражнение «Учим правило». Упражнение «Танец утят». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 24. Мои мысли и настроение.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Как это просто – сказать тебе «приятное». Рефлексия предыдущего занятия. Окончание рассказа «Памси грустит». Обсуждение. Упражнение «Мысли и настроение». Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 25. Эмоции и настроение.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Мимика настроения...». Рефлексия предыдущего занятия. Работа с раскрасками. Обсуждение. Работа с музыкальными отрывками. Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 26. Я управляю настроением.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Подарим друг другу улыбку». Рефлексия предыдущего занятия. Начало рассказа «Вот если бы все было не так...». Обсуждение. Практическое задание «Сломалась игрушка». Игра «Зато». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 27. Промежуточная аттестация обучающихся. Приветствие по кругу. Тест. Практические задания. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 28. Трудная ситуация.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Скажи комплимент». Рефлексия предыдущего занятия. Работа с текстом «Вот если бы все было не так...» (окончание). Обсуждение. Упражнение «Учим правило». Упражнение «Даже если...» — «В любом случае...». Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 29. Трудная ситуация (продолжение).

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Если, то...». Представление домашнего задания. Работа с текстом, начало рассказа «Я не могу этого вынести!». Обсуждение. Упражнение «Я справился!». Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 30. Мои мысли.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Зато». Представление домашнего задания. Работа с текстом, окончание рассказа «Я не могу этого вынести!». Обсуждение. Игра «Я справлюсь». Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 31. Позитивные мысли.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Скажи мне приятное». Представление домашнего задания. Работа с текстом, начало рассказа «Мне плохо!». Обсуждение. Упражнение «Я сильный!» «Я слабый». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 32. Негативные мысли.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Я справился». Рефлексия предыдущего занятия. Работа с текстом, окончание рассказа «Мне плохо!». Обсуждение. Игра-упражнение «Мусорное ведро». Упражнение «Рисуем картинки в уме». Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 33. Выбор.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Подари улыбку». Представление домашнего задания. Работа с текстом «Памси выбирает» (начало). Обсуждение рассказа. Упражнение «Учим правило». Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 34. Несу ответственность.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «У меня был выбор». Рефлексия предыдущего занятия. Работа с текстом «Памси выбирает» (окончание). Игра-упражнение «Догадайся о выборе, если...». Ролевая игра «Магазин». Упражнение «Рисуем картинки в уме». Игра-упражнение «Догадайся, из какой коробки?». Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 35. Безопасное место.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Любимое место». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Упражнение «Путешествие». Обсуждение. Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 36. Путешествие в страшную сказку.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Маска». Рефлексия предыдущего занятия. Просмотр мультфильма «Гуси лебеди». Ролевая игра «Погоня». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 37. Будем бояться вместе.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Страшилки». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Перчатка». Обсуждение. Групповая работа «Фигура». Представление фигур. Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 38. Для чего нужен страх.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Ручеёк». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Для чего нужен страх?». Работа с пластилином. Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 39. Страшно – смешно – не страшно.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Волшебная палочка». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Приведение». Обсуждение. Упражнение «Страх в конверте». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 40. Фантазии и реальность.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Жмурки». Рефлексия предыдущего занятия. Работа над рассказом «Живая шляпа». Обсуждение. Упражнение «Фантазии и реальность». Игра «Фантазии и реальность». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 41. Школьные страхи.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Совы и мышки». Рефлексия предыдущего занятия. Работа над рассказом «Пушинка». Обсуждение. Упражнение «Корзина страхов».

Раздел IV. Учусь принимать других**Занятие 42. Страны и границы.**

Приветствие-разминка, игра «Приветствие народов». Упражнение «Своя страна». Обсуждение. Упражнение «Объединение». Обсуждение. Беседа-опрос. Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 43. Вражда и толерантность.

Приветствие-разминка «Приветствие в Европе». Рефлексия прошлого занятия. Игра «Полюса». Обсуждение. Упражнение «Закончи предложение». Беседа-опрос. Упражнение «Созвездие». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 44. Мы часть чего-то.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Звёздочки и созвездия». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа, «Толерантность». Упражнение «Моя ценность». Обсуждение. Песня «Солнечный круг». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 45. Наши национальные изюминки.

Приветствие-разминка «Приветствие по эскимоски». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Игра «Общаемся без слов». Обсуждение. Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 46. Мы все любим поесть.

Приветствие «Приветствие по индуски». Разминка «Лепёшка». Рефлексия предыдущего занятия. Конкурс «Лучший знаток национальной кухни». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 47. Толерантность – это....

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Угадай, что нас объединяет». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Упражнение «Наш мир». Обсуждение. Игра «ИН-ЛА КЕШ». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 48. «Другие» в нашей жизни.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Ассоциации». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Игра «Фотография». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 49. «Странные» люди.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Белая ворона». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. «Противоположность». Упражнение «Шляпа страхов». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 50. Как жить в мире различий.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Я люблю». Рефлексия предыдущего занятия. Решение ситуационных задач (ролевая игра). Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 51. Толерантное общение.

Занятие 52. Итоговое занятие по теме «Учусь принимать других».

Раздел VI. Саморегуляция

Занятие 53. Я и моё настроение. Приветствие по кругу. Разминка «Ласковые слова». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа о настроении. Упражнение «Мысли и настроение» «Работа с раскрасками». Работа с музыкальными отрывками. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 54. Как изменить настроение? Приветствие по кругу. Разминка «Если..., то....». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Игра «Зато». Опыт «Сломалась игрушка». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 55-62. Сеансы психологической разгрузки (СПР).

Занятие 63-71. Психогимнастические релаксационные занятия с помощью программы ИБИС (игровое биоуправление и саморегуляция).

Занятие 72. Итоговая аттестация обучающихся.

Ожидаемые результаты второго года обучения и способы определения их результативности

После второго года обучения дети должны **знать**:

- основные определения психологии по пройденным разделам;
- способы волевой регуляции;
- критерии толерантного отношения к другим;
- способы управления своим настроением.

уметь:

- применять навыки толерантного отношения;
- использовать навыки саморегуляции и саморелаксации;

Воспитательные результаты должны проявляться:

- в формировании качеств эмпатии и толерантности;
- в формировании устойчивого интереса к обучению.

Способы определения результативности:

- опросы (устный и письменный);
- контрольные задания;
- тестовые задания;
- решение ситуационных задач;
- педагогическое наблюдение;
- самостоятельная работа;
- психологическая диагностика;

Третий год обучения

Задачи:

Обучающие

1. познакомить детей с теоретическим представлением о темпераменте, характере и самооценке;
2. научить выделять основные типы темперамента;
3. научить способам самоподдержки.

Развивающие

1. продолжить работу по развитию коммуникативных навыков и навыков саморегуляции;

Воспитательные

- способствовать формированию нравственных качеств обучающихся: трудолюбие;

Учебно-тематический план

3 год обучения

72 часа

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма и методы занятий	Формы подведения итогов
		теория	практика	всего		
1	Вводное занятие			1	Беседа, игровые формы (игры упражнения на сплочение коллектива)	Устный опрос, игра
2	Моё лето			1	Беседа, игровые формы (игры упражнения на сплочение коллектива)	Устный опрос, игра
	Мой темперамент	2	6	8	Беседа, психологическое тестирование, практические занятия, игровые формы (игры и упражнения на актуализацию и закрепление знаний о типологии темперамента), самостоятельная работа.	Решение ситуационных задач, тестирование, опросы (устный и письменный), контрольные задания, итоговое занятие викторина «Мой темперамент».
3	Темперамент – что это такое?			1		
4	Типы темперамента			1		
5	Разные люди – разные темпераменты			1		
6	Ура! Я сангвиник – душа коллектива!			1		
7	Ура! Я движущая сила – я холерик!			1		
8	Ура! Я флегматик – совесть коллектива!			1		
9	Ура! Я мозговой центр коллектива – я меланхолик!			1		
10	Итоговое занятие по теме «Темперамент»			1		
	Мой характер	12	24	36	Игровые формы (игры и упражнения на актуализацию и закрепление знаний о понятии «характер» и его предметном содержании), беседа, учебные и практические занятия	Конкурс, контрольные задания, устные опросы, беседа, ролевые игры, социометрическое исследование, психологическое тестирование
11	Характер – что это такое?			1		
12	Разные люди – разные характеры			1		
13	Привычка и характер			1		
14	Какой у меня характер?			1		
15	Мой характер. Оценим достоинства и недостатки			1		
16	Качества характера: положительные и отрицательные стороны			1		
17	Деятельность: трудолюбие			1		
18	Ответственность			1		
19	Лень			1		

20	Отношение к окружающим: Вежливость			1	Игровые формы (игры и упражнения на актуализацию и закрепление знаний о понятии «характер» и его предметном содержании), беседа, учебные и практические занятия	Тематическая аттестация (контрольные задания, тест.) Конкурс, контрольные задания, устные опросы, беседа, ролевые игры, социометрическое исследование, психологическое тестирование
21	Грубость			1		
22	Промежуточная аттестация			1		
23	Отзывчивость - равнодушие			2		
24	Доброта - агрессия			2		
25	Чуткость			1		
26	Милосердие			1		
27	Заботливость			1		
28	Правдивость			1		
29	Гостеприимство			1		
30	Взаимопонимание			2		
31	Отношение к себе: Скромность			1		
32	Интеллигентность			1		
33	Стремление к совершенству			1		
34	Умение видеть хорошее			1		
35	Отношение к вещам: бережливость			1		
36	Щедрость - скупость			2		
37	Жадность			1		
38	Волевые качества: Упорство			1		
39	Самостоятельность			1		
40	Решительность			1		
41	Дисциплинированность			1		
42	Итоговое занятие по теме «Характер»			1		
	Самооценка	2	7	9	Игровые формы (игры и упражнения на создание целостного представления о развитии собственной личности и позитивного отношения к себе), психологическое тестирование, дискуссия, учебные и практические занятия	Решение ситуационных задач, игра, тестовые задания, устный опрос, анкетирование, контрольные задания
43	Зачем нужно знать себя			1		
44	Здравствуй Я – мой любимый!			1		
45	Мои внутренние друзья и внутренние враги			1		
46	Моё имя			1		
47	Я глазами других			1		
48	Уверенное и неуверенное поведение			1		
49	Хочу быть уверенным!			1		
50	Ошибаться не страшно!			1		
51	Итоговое занятие по теме «Самооценка»			1		
	Саморегуляция	1	9	10	Беседа, практические занятия с использованием методов: изотерапии, танцтерапии, музтерапии	Устный опрос, беседа
52	Я и моё настроение.			1		
53	Как улучшить настроение.			1		
54	СПР (сеансы психологической			8		

55	разгрузки) ИБИС (игровое биоуправление и саморегуляция)	2	6	8	Практическое занятие	Устный опрос, беседа
56	Итоговая аттестация обучающихся	1		1	Игра	
	Итого:	20	52	72		

Содержание программы

Занятие 1. И снова здравствуйте!

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Атомы - молекулы». Работа в альбомах, выбор правил для работы на занятиях, упражнение «Согласны – не согласны», игра «Никто из вас не знает, что Я...». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 2. Моё лето.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Атомы - молекулы». Упражнение «Мозговой штурм». Презентация «Как я провёл лето». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Раздел I. Мой темперамент

Занятие 3. Темперамент – что это такое?

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Самолёттик», «Горячо-холодно». Введение основного понятия. Работа со сказкой «Четыре рыцаря». Обсуждение. Творческое задание, работа в альбомах. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 4. Типы темперамента.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Рассказы о лете». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа - ознакомление с типами темперамента. Мультфильм «Зарядка для хвоста», вопросы и творческое задание к мультфильму. Практическое задание на определение типа темперамента, работа в альбомах. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 5. Разные люди – разные темпераменты.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Стройся». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа о разных людях с разными темпераментами. Просмотр мультфильма «Ох и Ах». Игра «У кого какой темперамент». Практическое задание «Ситуация», работа в альбомах. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 6. Ура! Я Сангвиник – душа коллектива!

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Вежливые слова». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа о сангвиническом типе темперамента. Просмотр короткометражного фильма «Вовка добрая душа» (Ералаш), практическое задание «Ситуация». Работа в альбомах. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 7. Ура! Я Холерик – движущая сила коллектива!

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Взялись за руки». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа о холерическом типе темперамента. Просмотр мультфильма «Двигатель прогресса». Практическое задание «Ситуация», работа в альбомах. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 8. Ура! Я мозговой центр коллектива – Я меланхолик!

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Взялись за руки». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа о меланхолическом типе темперамента, просмотр мультфильма «День рождения ослика Иа», практическое задание «Ситуация», работа в альбомах. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 9. Ура! Я Флегматик – совесть коллектива.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Осенние каникулы». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа о флегматическом типе темперамента, просмотр мультфильма. Практическое задание «Ситуация», работа в альбомах. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 10. Итоговое. Викторина «Что такое темперамент?»

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Коллективная сказка». Обозначение правил викторины, разъяснение заданий. Тестирование. Ситуационные задачи. Упражнение «Определи пословицу». Подведение итогов. Рефлексия занятия.

Раздел II. Мой характер.

Занятие 11. Характер – что это такое?

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Буква моего имени». Рефлексия прошлого занятия. Введение основного понятия, сказка о «Деревьях - характерах». Обсуждение и творческое задания к сказке, работа в альбомах. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 12. Разные люди – разные характеры.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «И я». Рефлексия прошлого занятия. Беседа о сочетании черт характера разных людей. Практическое задание «Назови противоположную черту характера». Игра сказочный художник. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 13. Привычка и характер.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Незаконченное предложение». Рефлексия прошлого занятия. Беседа о привычке. Практическая работа с карточками и списком привычек. Упражнение «План избавления от вредной привычки». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 14. Какой у меня характер?

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Четыре стихии». Рефлексия прошлого занятия. Введение понятия о положительных и отрицательных чертах характера через стихотворение В. Маяковского. Практическое задание «Черты характера». Работа со сказкой «О волшебном озере», обсуждение, работа в альбомах. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 15. Мой характер. Оценим достоинства и недостатки.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Поиск сходства». Рефлексия прошлого занятия. Беседа о достоинствах и недостатках характера. Практическое задание «Ладощка». Презентация сказочного героя. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 16. Качества характера: положительные и отрицательные стороны.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «В новом году Я ...». Рефлексия прошлого занятия. Беседа об отрицательных и положительных чертах характера. Практическое задание «Определи положительную или отрицательную черту сказочного персонажа». Упражнение «Лестница характера». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 17. Деятельность. Трудолюбие.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Художник». Рефлексия прошлого занятия. Беседа о трудолюбии. Работа со сказкой «Ласточка и воробей» («Завтра и сегодня»), обсуждение. Просмотр мультфильма «Мужик и медведь». Практическое задание «Составь пословицу», творческое задание «Маленькое дело». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 18. Ответственность.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Кто ответственный». Рефлексия прошлого занятия. Беседа об ответственности. Работа с рассказом «Волшебная ресничка». Мультфильм «Ответственность». Домашнее задание рисунок «За кого я в ответе». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 19. Лень.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Земля, огонь, вода и воздух». Рефлексия прошлого занятия. Беседа о вреде лени. Стихотворение про лень. Мультфильм «Сказка про лень». Обсуждение. Практическое задание «Трудолюбивый и Ленивый». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 20. Отношение к окружающим: Вежливость.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Вежливо - невежливо». Рефлексия прошлого занятия. Беседа о вежливости, стихотворения про вежливость, сценка «Вежливые люди». Работа со сказкой «Вежливый кролик». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 21. Отношение к окружающим: Грубость.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Вежливо - невежливо». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа о вреде грубости, стихотворения про грубость. Ролевая игра «Грубые люди». Просмотр мультфильма «Уступите мне дорогу». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 22. Промежуточная аттестация обучающихся. Приветствие по кругу. Тест. Практические задания. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 23. Отношение к окружающим: Отзывчивость.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Круг добрых слов». Рефлексия прошлого занятия. Беседа об отзывчивости. Работа со сказкой «Ветерок» («Ёжик»). Обсуждение. Работа в парах «Помогаем в беде». Рисунок «Подарки для жителей земли». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 24. Отношение к окружающим: Равнодушие.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Желаю тебе». Рефлексия прошлого занятия. Беседа о равнодушии. Стихотворение «Доброе сердце». Презентация «Равнодушие». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 25. Отношение к окружающим: Доброта.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Доброе сердце». Рефлексия предыдущего занятия. Работа со сказкой «Даром ни одно доброе дело не пропадёт». Творческое задание «Волшебное зернышко доброты». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 26. Отношение к окружающим: Доброта (продолжение). Приветствие по кругу. Разминка, игра «Ассоциации». Рефлексия прошлого занятия. Представление рисунков. Игра «Хорошо - плохо». Решение ситуационных задач «Оцени поступок». Обсуждение. Рисунок «Доброта». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 27. Отношение к окружающим: Агрессия.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Ассоциации». Рефлексия прошлого занятия. Беседа о агрессии. Дискуссия «Согласен – не согласен». Упражнение «Агрессивному человеку живется легко?!». Упражнение «Изобрази агрессию». Упражнение «Рассерженные шарики». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 28. Отношение к окружающим: Агрессия.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Ассоциации». Рефлексия прошлого занятия. Алгоритм действий для предупреждения драки. Обсуждение. Если тебя рассердили действия одноклассника. Обсуждение. Если тебя втягивают в драку. Обсуждение. Если ты стал свидетелем драки между одноклассниками. Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 29. Отношение к окружающим: Чуткость.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Доскажи словечко». Рефлексия прошлого занятия. Работа со сказкой «Как Белочка Дятла спасла». Обсуждение. Беседа о чуткости. Рисунок «Чуткие мамыны руки». Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 30. Отношение к окружающим: Милосердие.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Круг радости». Рефлексия прошлого занятия. Беседа о милосердии. Рассказ «Птичка». Обсуждение. Решение ситуационных задач. Стих «Сердце живо милостью». Рисунок «Милосердное сердце». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 31. Отношение к окружающим: Заботливость.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Заботимся о родителях». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Работа над рассказом «Волчья ягода». Обсуждение. Стихотворение «Я о маме позабочусь». Обсуждение. Ролевая игра «Заботливый мир». Рисунок «Солнце заботы». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 32. Отношение к окружающим: Правдивость.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Честно - нечестно». Рефлексия прошлого занятия, представление рисунков. Беседа. Работа со сказкой «Честный мальчик». Обсуждение. Творческое задание «Честные люди». Упражнение «Возможные ситуации». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 33. Отношение к окружающим: Гостеприимство.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Гостеприимные цветы». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Работа со сказкой «Как ёжик стал гостеприимным» (притча). Обсуждение. Игра

«Гостеприимный теремок». Рисунок «Угощение для гостей». Ролевая игра «Гостеприимство». Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 34. Отношение к окружающим: Умение сотрудничать. Приветствие по кругу. Разминка, игра «Строим дом». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Работа со сказкой «Лесные певцы». Обсуждение. Рисунок «Наш сад». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 35. Отношение к себе: Скромность.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Скромные звери». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Работа со сказкой «Волшебная арфа». Обсуждение. Творческое задание «Скромный человек». Стихотворение «Скромность всякому к лицу». Обсуждение. Рисунок «Украшение скромности». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 36. Отношение к себе: Интеллектность.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Ассоциации». Рефлексия прошлого занятия. Беседа «Из чего состоит интеллектность?». Просмотр мультфильма «Кролик». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 37. Отношение к себе: Стремление к совершенству.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Куда мы полетим». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Работа со сказкой «Поющая корова». Обсуждение. Игра «Чудеса вокруг нас». Рисунок «Путешествие на крыльях». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 38. Умение видеть хорошее.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Хорошее качество». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Работа над рассказом «Воробыи». Обсуждение. Творческое задание «Находим хорошее». Стихотворение «Хороший товар сам себя хвалит». Обсуждение. Рисунок «Все хорошее». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятия 39. Отношение к вещам: Бережливость.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Фея бережливости». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Работа над рассказом «Васин ранец». Обсуждение. Ролевая игра «О чем говорят вещи». Рисунок «Поможем игрушке». Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 40. Отношение к вещам: Щедрость.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Щедрые подарки». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Работа над рассказом «Щедрая бухточка». Обсуждение. Ролевая игра «Щедрый хозяин». Стихотворение «Чем богаты, тем и рады». Рисунок «Жемчужина щедрости». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 41. Отношение к вещам: Жадность.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Ассоциации». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Просмотр мультфильма «Лунтик». Обсуждение. Ролевая игра «Жадный хозяин». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 42. Волевые качества: Упорство.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Упорный, как мяч». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Работа над рассказом «Упорный Юн Су». Обсуждение. Творческое задание «Упорные герои». Стихотворение «Упорство и труд всё перетрут». Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 43. Волевые качества: Самостоятельность.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Для меня самостоятельность — это...». Рефлексия предыдущего занятия. Сказка о самостоятельности «Белочка - Припевочка». Обсуждение. «Работа в командах». Упражнение «Самостоятельные сказочные герои». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 44. Волевые качества: Храбрость.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Колечко храбрости». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Работа со сказкой «Храбрая лягушка». Обсуждение. Ролевая игра «Школа храбрости». Стихотворение «Смелость города берёт». Рисунок «Храбрые путешественники». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 45. Итоговое. Что я знаю о характере. Кроссворд. Ситуационные задачи. Тест. Видеотест. Награждение, выдача сертификатов «Знатор характера». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Раздел III. Самооценка

Занятие 46. Зачем нужно знать себя.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Цвет настроения». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Что такое самооценка?». Упражнение незаконченных предложений «Кто я? Какой я?». Упражнение «Горячий стул». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 47. Мои внутренние друзья и внутренние враги.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Похвалилки». Рефлексия прошлого занятия. Методика «Лесенка». Обсуждение. Игра «Выскажи свое мнение». Упражнение «Назови свои сильные стороны». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 48. Моё имя.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Великие люди, носившие моё имя». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «Зачем человеку имя, история вопроса». Упражнение «Шифровка имени». Упражнение «Моё имя на разных языках». Практическое задание «Девиз, флаг и герб имени». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 48. Я глазами других.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Ассоциации». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Упражнение «Каким меня видят...». Упражнение «Пьедестал почёта». Игра «Ярмарка достоинств». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 49. Мой мир.

Приветствие по кругу. Разминка «Мне нравится в себе, что я...». Рефлексия прошлого занятия. Упражнение «Разговор частей «Я». «Мой мир». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 50. Здравствуй Я – мой любимый! Приветствие по кругу.

Разминка, игра «Веселая зарядка». Рефлексия прошлого занятия. Работа над сказкой «Гадкий утенок». Обсуждение. Упражнение «Это я теперь!». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Раздел IV. Саморегуляция

Занятие 51. Позитивный настрой. Приветствие по кругу. Разминка, игра «Я верю, что». Беседа «Учись мыслить позитивно!». Упражнение «Позитивные утверждения». Упражнение «Я спокоен и расслаблен». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 52. Позитивные эмоции вместо негативных переживаний. Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Зато». Беседа. Упражнение «Стенка». Упражнение «Шараки чувств». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 53-61. Сеансы психологической разгрузки. (СПР)

Занятие 62-71. Психогимнастические релаксационные занятия с помощью программы ИБИС (игровое биоуправление и саморегуляция).

Занятие 72. Итоговая аттестация обучающихся. Тест по пройденным темам. Решение ситуационных задач. Контрольные задание. Видеотест. Музыкальный тест. Кроссворд.

Ожидаемые результаты третьего года обучения и способы определения их результативности.

После третьего года обучения дети должны **знать**:

- основные определения психологии по пройденным разделам;
- типы темперамента, положительные и отрицательные черты характера, предметное содержание самооценки;
- способы самоподдержки.

уметь:

- выделять основные типы темперамента;
- применять коммуникативные навыки, доступные на данном этапе развития;
- пользоваться навыками самоподдержки и самоанализа, через совершенствование рефлексии.

Воспитательные результаты должны проявляться:

- в формировании качеств трудолюбия.

Способы определения результативности:

- опросы (устный и письменный);
- контрольные задание;
- тестовые задания;
- решение ситуационных задач;
- педагогическое наблюдение;
- самостоятельная работа;
- психологическая диагностика.

Четвёртый год обучения.

Задачи:

Обучающие

1. научить детей осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики с целью их эффективного использования;
2. обучить способам самопомощи в ситуациях, вызывающих чувство неуверенности;
3. познакомить с правилами эффективного взаимодействия в общении и способам разрешения конфликтов.

Развивающие

1. способствовать развитию самопознания детей через совершенствование рефлексии;

Воспитательные

1. способствовать формированию нравственных качеств обучающихся: коммуникабельности.

Учебно-тематический план

4 год обучения

72 часа

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма и методы занятий	Формы подведения итогов
		теория	практика	всего		
1	Вводное занятие			1	Беседа, игровые формы (игры упражнения на сплочение коллектива)	Устный опрос, игра
	Кто Я	3	6	9	Беседа, практические занятия, игровые формы (игры и упражнения на актуализацию и закрепление знаний о понятии внутренний мир человека и самооценка), самостоятельная работа.	Решение ситуационных задач, тестирование, опросы (устный и письменный), контрольные задания, итоговое занятие викторина «Какой Я».
2	Я – это интересно			1		
3	Какой Я			1		
4	Мой мир			1		
5	Я и другие			1		
6	Я в своих глазах и глазах других людей			2		
7	Учимся ценить себя.			1		
8	Мои ресурсы			1		
9	Итоговое			1		
	Я и уверенное поведение	4	8	12	Игровые формы (игры и упражнения направленные на развитие навыков уверенного поведения, самоконтроля, беседа, контрольные задания, ситуационные задачи.	Решение ситуационных задач, опросы (устный и письменный), контрольные задания.
10	Зачем человеку нужна уверенность в себе?			1		
11	Источники уверенности в себе			1		

12	Какого человека мы называем неуверенным в себе?			1		
13	Я становлюсь увереннее			1		
14	Уверенность и самоуважение			1	Игровые формы (игры и упражнения на актуализацию и закрепление знаний по данному разделу, беседа, контрольные задания, ситуационные задач.	Конкурс, контрольные задания, устные опросы, беседа, ролевые игры.
15	Уверенность и уважение к другим			1		
16	Уверенность в себе и милосердие					
17	Уверенность в себе и непокорность					
18	Мои права и права других людей					
19	Просьба. Умение ее высказать			1		
20	Просьба. Умение отвечать отказом на просьбу			1		
21	Промежуточная аттестация обучающихся			1		
	Приглашение в страну общения	4	18	22	Игровые формы (игры и упражнения на актуализацию и закрепление знаний об общении, на отработку коммуникативных навыков и конструктивного общения), беседа, практические задания.	Решение ситуационных задач, опросы (устный и письменный), контрольные задания.
22	Что мы знаем об общении			1		
23	Общение – дело общее			1		
24	Как хорошо уметь слушать			1		
25	Активное и пассивное слушание			1		
26	Как важно уметь задавать вопросы			1		
27	Практикум активного слушания			1		
28	Поговорим без слов			1		
29	Практикум неречевого общения			1		
30	Практикум неречевого общения			1		
31	Речь			1		
32	Берегите, пожалуйста, речь			1		
33	А умеете ли вы спорить?			1		
34	Чемоданчик мастера общения			1		
35	Осторожно, общение!			1		
36	Коротко да ясно, от того и прекрасно.			1		

37	Имя моё			1		
38	Моя семья			1		
39	В пещере эмоциональных взрывов			1		
40	Научно-практическое исследование конфликта			1		
41	Выиграть - проиграть			1		
42	Сказка о понимании			1		
43	Итоговое занятие «Я умею общаться»			1		
	Скоро в пятый класс	2	5	7		
44	Моё будущее			1		
45	Моё близкое будущее.			1		
46	Что нового меня ждёт в пятом классе			1		
47	Я ставлю цели			1		
48	На распутье дорог			1		
49	Я перехожу в 5-й класс!			1		
50	У меня все			1		
	Саморегуляция	2	9	11		
51	СПР (сеансы психологической разгрузки)			9		
52	Я и моё настроение			1		
53	Как улучшить настроение			1		
54	ИБИС (игровое биоуправление и саморегуляция)	2	8	10	Практическое занятие.	Устный опрос, беседа.
55	Итоговая аттестация обучающихся	1		1		Устный опрос, решение ситуационных задач, экспресс-тест.
	Итого:	18	54	72		

Содержание программы

Вводное занятие

Занятие 1. Психология – знакомая незнакомка.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Рассказы о лете». Вводная беседа, упражнение «Закончи предложение», практическое задание «Презентация», работа в альбомах. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Раздел I.

Занятие 2. Кто Я.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Летом я научился». Работа со сказкой «Федунчик». Обсуждение. Практическое задание «Презентация». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 3. Я – это интересно.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Продолжи цепочку». Рефлексия прошлого занятия. Практическое задание «Что я знаю о том, как я общаюсь?». Обсуждение. Упражнение «Я интересен тем, что...». Упражнение «Подарок самому себе». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 4. Какой Я?

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Имя – качество». Рефлексия прошлого занятия. Беседа об образе Я. Упражнение «Футболка с надписью». Упражнение «Насколько я их знаю». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 5. Мой мир.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Я люблю». Рефлексия прошлого занятия. Беседа о внутреннем мире. Упражнение «Радиопередача». Работа над сказкой «Маленький принц». Обсуждение. Работа в альбомах. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 6. Я и другие.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Скажи кто ты». Рефлексия прошлого занятия. Беседа об уникальности каждого. Игра «Домино». Обсуждение. Упражнение «Чем я похож на других и чем отличаюсь от них?»

Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 7. Я в глазах других людей.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Закончи предложения». Рефлексия прошлого занятия. Упражнение «Ассоциация». Обсуждение. Упражнение «Обмен мнениями». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 8. Учимся ценить себя.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Что мне в тебе нравится». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Упражнение «Позитивный мотиватор». Обсуждение. Упражнение «Волшебный стул». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 9. Мои ресурсы.

Приветствие по кругу. Разминка, игра «Я могу, я умею». Рефлексия прошлого занятия. Беседа «Клад внутри нас». Упражнение «Наши ресурсы». Упражнение «Качество в качество». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 10. Итоговое. Что узнал я о себе.

Контрольное задание «Представь себя». Методика «Друг – солнце». Подведение итогов, рефлексия занятия.

Раздел II. Я и уверенное поведение

Занятие 11. Зачем человеку нужна уверенность в себе?

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Ласковое имя». Групповое обсуждение. Упражнение «Портрет». Решение ситуационных задач «В чём проблема?». Упражнение «Ассоциации». Работа со сказкой «Про мальчика Неудобу». Домашнее задание рисунок «Символ моей веры в себя». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 12. Источники уверенности в себе.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Сделай как я». Рефлексия прошлого занятия (представление рисунков). Беседа «Копилка источников уверенности». Беседа «Мои источники уверенности». Упражнение «Мои ресурсы». Обсуждение. Работа с рассказом. Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 13. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Надень маску». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Упражнение «Маски неуверенности». Работа в тетради. Решение ситуационных задач. Работа со сказкой «Маленькая волна». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 14. Я становлюсь увереннее.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Я горжусь...». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Упражнение «Высказывания». Обсуждение. Работа со сказкой «Молодое дерево». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 15. Уверенность и самоуважение.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «За что меня любят в классе». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Упражнение «Звезда самоуважения». Обсуждение. Работа со сказкой «На дне моря». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 16. Уверенность и уважение к другим.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «За что я уважаю». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Упражнение «Портрет». Обсуждение. Упражнение «Подумай». Работа со сказкой «Превращение». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 17. Уверенность в себе и милосердие.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Закончи предложение». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Упражнение «Качества милосердного человека». Практическое задание «С кем я мог согласиться?». Упражнение «Золотые фразы». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 18. Уверенность в себе и непокорность.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Портрет». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Упражнение «Закончи предложение». Упражнение «Корзинка непослушания». Работа со сказкой «Сказка про телефончик». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 19. Мои права и права других людей.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Закончи предложение». Рефлексия прошлого занятия. Беседа «Что такое права». Упражнение «Оцениваем свои права». Обсуждение. Игра «Отстаивание прав». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 20. Просьба. Умение её высказывать.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Вежливые слова». Рефлексия прошлого занятия. Беседа «Спросить – это нормально и естественно». Упражнение «Словарики вежливых слов». Обсуждение. Упражнение «Просьба - отказ». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 21. Просьба. Умение отвечать отказом на просьбу.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Закончи предложение». Рефлексия прошлого занятия. Работа над рассказом «Когда трудно сказать нет!». Обсуждение. Решение ситуационных задач. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 22. Промежуточная аттестация обучающихся.

Раздел III. Приглашение в страну общения

Занятие 23. Что мы знаем об общении?

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Я интересен тем, что...». Беседа-опрос по теме. Игра «Корабль среди скал». Обсуждение. Творческое задание «Страна общения». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 24. Общение – дело общее.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Ассоциации». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Обсуждение «Карта страны общения». Задание «Пиктограмма». Обсуждение. Игра «Закрытый город». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 25. Как хорошо уметь слушать.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Запомни ответ». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Задание «Инструменты общения». Обсуждение. Задание «Догадайтесь». Обсуждение. Упражнение «Любимые вещи». Обсуждение. Упражнение «Кто как слушает?». Работа над сказкой «Сказка об умении слушать». Обсуждение. Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 26. Активное и пассивное слушание.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Диалог». Рефлексия прошлого занятия. Беседа-опрос «Слышать и слушать». Рефлексивное задание «Какой я – говорящий или слушающий?». Упражнение «Ловушка». Обсуждение. Рефлексивное задание «Какой я – активный или

пассивный?». Обсуждение. Упражнение «Активное слушание». Обсуждение. Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 27. Как важно уметь задавать вопросы.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Угадай». Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему занятия. Игра «Кто этот человек?». Обсуждение. Конкурс «Кто придумает как можно больше вопросов». Упражнение «Умей объяснять – умей понять». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 28. Практикум активного слушания.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Психологическая гимнастика». Рефлексия прошлого занятия. Беседа-опрос. Упражнение «Мячики». Обсуждение. Упражнение «Правильно ли я понял». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 29. Поговорим без слов.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Сообщение». Рефлексия прошлого занятия. Работа со сказкой «Старинная сказка роботов о языке без слов». Обсуждение. Упражнение «Контакт». Обсуждение. Упражнение «Через стекло». Обсуждение. Упражнение «Изобрази пословицу». Обсуждение. Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 30 – 31. Практикум неречевого общения.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Имя - движение». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Упражнение «Самый наблюдательный». Игра «Сказка втроем». Упражнение «Немая сцена». Игра «Цветные королевства». Упражнение «Молчащие и говорящие зеркала». Упражнение «Беседа без слов». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 32. Речь.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Приветствие». Рефлексия прошлого занятия. Введение в тему, упражнение «Один узор на двоих». Обсуждение-вывод. Беседа. Упражнение «Кто больше?». Работа со сказкой «Сказка о речке Речь». Творческое задание (работа в альбомах). Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 33. Берегите, пожалуйста, речь!

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Детский словарик». Рефлексия прошлого занятия. Беседа. Упражнение «Переводчик». Конкурс рекламных плакатов. Выставка плакатов. Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 34. А умеете ли вы спорить?

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Словарик речевого этикета». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Упражнение «Дискуссия или полемика?». Обсуждение. Упражнение «Упрямы». Обсуждение. Игра «Козлик и семеро волков». Рефлексия занятия и подведение итогов. Домашнее задание.

Занятие 35. Чемоданчик мастера общения.

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Кто последний?». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение-визуализация «Инструменты общения». Задание «Мой Круг Общения». Беседа-опрос. Работа с рассказом «По подземным ходам». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 36. Осторожно, общение!

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Встаньте те, кто...». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Игра-соревнование «Через трясину». Обсуждение. Домашнее задание. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 37. Коротко да ясно, оттого и прекрасно...

Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Задай ритм». Рефлексия прошлого занятия. Рефлексия предыдущего занятия. Беседа. Упражнение «Передай информацию». Обсуждение. Упражнение «СМС - сообщение». Игра «Угадай, что передал». Работа со сказкой «Безымянное чудовище». Обсуждение. Задание «Имя класса». Рефлексия занятия и подведение итогов. Домашнее задание.

Занятие 38. Имя мое... Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Имя - движение». Рефлексия предыдущего занятия. Рефлексия прошлого занятия. Работа со сказкой «Сказка об имени». Обсуждение. Упражнение «Обмен». Обсуждение. Упражнение «Стул откровения и желания». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов. Домашнее задание.

Занятие 39. Моя семья. Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Встаньте те, кто...». Рефлексия прошлого занятия. Упражнение «Ритм моего имени». Обсуждение. Задание «Картина из имён членов моей семьи». Обсуждение. Задание «Ассоциации». Работа со сказкой «Сломанный стрессоотвод». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 40. В пещере эмоциональных взрывов. Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Театр рук». Рефлексия предыдущего занятия. Работа со сказкой «Сломанный стрессоотвод». Обсуждение. Игра «Так начинаются ссоры». Обсуждение. Беседа – обсуждение «Конфликт». Упражнение «Если тебя дразнят». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 41. Научно-практическое исследование конфликта. Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Изобрази букву». Рефлексия прошлого занятия. Игра «Изучаем конфликт». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 42. Выиграть – проиграть? Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Море волнуется». Рефлексия прошлого занятия. Игра «Сказочные конфликты». Упражнение «Выиграть всем». Обсуждение. Самостоятельная работа «Найти выход». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 43. Сказка о понимании. Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Круги общения». Рефлексия предыдущего занятия. Работа со сказкой «Сказка о понимании». Обсуждение. Задание «Моё имя». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 44. Итоговое. Могу и умею. Приветствие по кругу. Опросник принятие другого. Задание «По дороге сказок». «Правила нашей жизни». Тест. Подведение итогов.

Раздел IV. Скоро в пятый класс

Занятие 45. Моё будущее. Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Изобрази профессию». Беседа «Мое будущее похоже на...». Упражнение «Моя будущая жизнь». Обсуждение. Рисунок «Мой будущий дом». Выставка. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 46. Моё близкое будущее. Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Кто наблюдательнее?». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа-обсуждение «Готовность к переходу в пятый класс». Упражнение «Если, то...». Упражнение «Спасибо». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 47. Что нового меня ждёт в пятом классе. Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Произнеси одновременно». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Чей урок важнее». Работа со сказкой «Планета Детство». Обсуждение. Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 48. На распутье дорог. Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Расскажи о предмете». Рефлексия предыдущего занятия. Беседа «На распутье дорог». Упражнение «Я в будущем». Упражнение «Я хочу, чтобы моя жизнь...». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 49. Я ставлю цели. Приветствие по кругу. Разминка, упражнение «Оркестр». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Я ставлю цели». Обсуждение. «Рисунок реализовавшейся цели». Упражнение «Сейчас моя главная цель — это...». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 50. Я перехожу в 5-й класс! Приветствие по кругу. Разминка, игра «Мои ожидания». Рефлексия предыдущего занятия. Упражнение «Мои воспоминания». Обсуждение. Упражнение «Двери времени» Обсуждение. Упражнение «Благодарности». Упражнение «Я хочу перейти в 5-й класс, потому что...». Рефлексия занятия и подведение итогов.

Занятие 51. Итоговое. Приветствие по кругу. Игра-соревнование «Ключи от Форд Боярд». Рефлексия занятия и подведение итогов. Выдача сертификатов.

Занятие 52-61. Сеансы психологической разгрузки (СПР).

Занятие 62-71. Психогимнастические релаксационные занятия с помощью программы ИБИС (игровое биоуправление и саморегуляция).

Занятие 72. Итоговый мониторинг. Тест по пройденным темам. Решение ситуационных задач. Контрольные задание. Видеотест. Музыкальный тест. Кроссворд.

Ожидаемые результаты четвёртого года обучения и способы определения их результативности.

После четвёртого года обучения дети должны **знать**:

- терминологию по пройденному разделу;
- способы эффективного общения и простейшие способы разрешения конфликтов;
- стили поведения;
- способы эмоциональной саморегуляции в общении.

уметь использовать:

- элементарные навыки уверенного поведения, общения и разрешения конфликтов;
- навыки рефлексии и способности к самоанализу.

Воспитательные результаты должны проявляться:

- в формировании коммуникабельности.

Способы определения результативности:

- опросы (устный и письменный);
- контрольные задание;
- тестовые задания;
- решение ситуационных задач;
- педагогическое наблюдение;
- самостоятельная работа;
- психологическая диагностика;

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы включает конспекты занятий, диагностический инструментарий, раздаточный материал для обучающихся, демонстрационный материал, который представлен в виде презентаций, видеороликов, мультфильмов, а также иллюстрационный материал к темам занятий.

Наличие программно-методического обеспечения позволяет организовать в учебном процессе информационно-учебную деятельность, обеспечить возможность самостоятельной учебной деятельности обучающихся.

Список литературы для педагога

1. Т.А. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 4-м классе. – /М.: Генезис, 2013. – 128с.
2. Князева Т. Н. Я учусь учиться. Психологический курс, развивающих занятий для младших школьников. — М. : АРКТИ, 2004г. – 216с.
3. Кривцова С.В. Жизненные навыки во 2 классе / Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2002г. – 248с.
4. Крюкова С.В., Слободяник Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / С.В. Крюкова, Н. П. Слободяник. — М.: Генезис. 2002. — 208 с.
5. Лопатина А., М. Скребцова. Начала Мудрости. 50 уроков о добрых качествах /А. Лопатина, М. Скребцова – М.: «Армита-Русь». 2007. – 257с.
6. Лютова Е. К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница – СПб.: ООО Изд-во "Речь", 2000.
7. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – 6-е изд., стереотип / В.С. Мухина – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 456с.
8. Новикова Л.М., Самойлова И.В. Настольная книга школьного психолога. 1-4 классы /Л.М.Новикова, И.В. Самойлова - М.: - Эксмо, 2009. - 384с.
9. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога / Р.В. Овчарова - М.: - 2006г.
10. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры / М.А.Панфилова - М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2000г.
11. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. -2-е изд. - М.: Педагогика - Пресс, 1999. - 438 с.

12. Фопель К. «Чтобы дети были счастливы». Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста / К. Фопель - «Генезис» Москва 2006.
13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1 – 4. / К. Фопель - М.: 1998г.
14. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе. – 5-е изд., - М.: Генезис, 2012 г. – 312 с.
15. Хухлаева О., Хухлаев О., Первушина И. Маленькие игры в большое счастье. М., 2001.

Список литературы для обучающихся

1. Бренифье О. Что такое Я? /О. Бренифье. – Изд.: Клевер. – 2013г. – 97 с.
2. Млодик И. Как строить мосты, а не стены /И. Млодик. – Изд.: Феникс Премьер. – 2014 г. – 80 с.
3. Мэтьюз Э. Останови их. Как справиться с обидчиками и преследователями / Э. Мэтьюз – Изд.: Клевер – 2010 г. – 232 с.
4. Сибли Л. Чувства разные нужны – чувства разные важны / Л. Сибли – Изд.: Триада – 2010 г. – 97 с.

Приложение 1

1. Ролевые игры.

Одним из условий формирования и сохранения психологического здоровья детей является их полноценное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития относятся: ролевая ригидность — неумение переходить из роли в роль, ролевая аморфность — неумение принимать какую-либо роль, отсутствие ролевой креативности — неумение создавать новые образы или принятие на себя патологических ролей.

Ролевые игры предполагают «примеривание» на себя разнообразных по статусу и содержанию ролей, а также проигрывание гротескных или не характерных для ребенка ролей. Ролевые игры

могут быть представлены в нескольких видах: в виде «ролевой разминки», ролевых ситуаций или психодрамы.

«Ролевая разминка» обычно используется для эмоционального разогрева детей, чаще всего в начале занятия. Разминка состоит в использовании разных образов: животных, персонажей сказок, социальных и семейных ролей и даже неодушевленных предметов. Дети должны изобразить полученный образ с помощью мимики и жестов, озвучивание обычно запрещается, чтобы усложнить задачу «актеров».

В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с ситуациями, похожими по своему содержанию на те, которые присутствуют в их жизни и деятельности, и должны изменить в них свои установки и отношение. С помощью этого метода у детей можно сформировать новые, более продуктивные навыки взаимодействия.

Элементы психодрамы на уроках психологии в основном используются в виде разыгрывания какого-либо сюжета: это может быть сюжет прочитанной с детьми сказки, сочиненной детьми истории и т.д. При этом роли могут назначаться как психологом, так и ребенком-протагонистом: это во многом зависит от подготовленности детей к такой форме работы, а также от содержания разыгрываемого сюжета. В любом случае процесс проигрывания направляется и контролируется взрослым. Очень важно по окончании «спектакля» проводить процедуру снятия ролей! Важно отметить, что психодрама может проводить не только «живую», но и на куклах (за ширмой), пальчиковых игрушках, игрушках из киндер-сюрприза.

2. Коммуникативные и «командные» игры. Коммуникативные игры направлены на обучение детей навыкам эффективного взаимодействия, сотрудничества, а также на формирование умения видеть достоинства в партнере по общению и поддерживать его вербально и невербально. Обычно эти игры представлены «командными» формами работы, когда дети в процессе выполнения какого-либо задания делятся на мини-группы, тройки, пары. Кроме того, к коммуникативным играм можно отнести упражнения, направленные на осознание детьми сферы общения (что такое общение, что значит сотрудничать, дружить и т.д.).

3. Методы, развивающие воображение. К методам, развивающим воображение, относятся визуализации, вербальные и невербальные игры. Визуализации «создаются» следующим образом: дети с закрытыми глазами под спокойную музыку представляют какую-нибудь картинку или образ (заданный психологом или свободный), после чего они по желанию могут поделиться увиденным с группой. Увиденную картинку можно и разыграть, как уже отмечалось выше.

Вербальные игры выражаются в придумывании детьми окончания к какой-либо истории или абсурдной ситуации (например, что будет, если дети и взрослые поменяются в жизни местами), в коллективном сочинении сказок, индивидуальном или совместном придумывании ассоциаций к какому-нибудь слову, явлению. Невербальные игры — это изображение без слов чего-либо, но так, чтобы получилось необычно, не похоже на других (пересекаются с ролевыми играми).

4. Терапевтические метафоры. Использование психологических сказок, или терапевтических метафор. В сказках обычно речь идет об определенных ситуациях, схожих с теми, в которые попадают дети в реальной жизни, и герой находит силы для их преодоления в самом себе. Поэтому терапевтические сказки помогают в разрешении затруднительных для детей ситуаций, обеспечивая им доступ к внутренним ресурсам и актуализируя их. В этом и состоит основное достоинство терапевтической сказки: она вооружает ребенка «механизмом самопомощи»: идеей, что в сложных обстоятельствах нужно искать ресурсы внутри себя, и это непременно приведет к успеху. Сказки читаются на занятии или сочиняются вместе с детьми, обсуждаются, рисуются и, если это необходимо, проигрываются (драматизируются).

5. Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей.

Эмоциональный интеллект — это комплекс способностей, который объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, а также управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению: это «способность тщательного постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний, а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту» личности. Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает именно в младшем школьном возрасте, поскольку в этот период идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умению

встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства). Кроме того, развитый эмоциональный интеллект является противоположностью алекситимии, являющейся предпосылкой к развитию многих психосоматических заболеваний. Поэтому так важно формировать «эмоциональные» способности ребенка с детства.

Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей, направлены в первую очередь на знакомство с базовыми, фундаментальными эмоциями (по теории К. Изарда), осознание и выражение их, а также приобретение простейших навыков управления ими. Для этого используются различные приемы: проигрывание, арттерапевтические методы (рисование, лепка и др.), групповые обсуждения, сочинение и чтение сказок, визуализация, релаксация и др.

6. Когнитивные методы. Возникновение когнитивных методов психологической работы связано с представлением, что когнитивные факторы являются первопричиной возникновения эмоциональных расстройств. Поэтому когнитивный подход направлен прежде всего на избавление от «умственного мусора», приносящего эмоциональные переживания, от категоричности и абсолютности мышления, внедряющего в сознание идеи долженствования («Ты должен...», «я должен...»). Когнитивные методы развивают у детей представление о многогранности и неоднозначности окружающего мира: они учат во всем видеть разные аспекты, воспринимать многоликость явлений. Примером такого метода может быть поиск позитивных сторон в каком-либо, традиционно воспринимаемом, негативном событии («Найди плюсы в том, что получил двойку» или «Напиши плюсы и минусы конфликта» и т.д.), эмоции («Что хорошего может принести гнев, как может помочь человеку?» и т.д.). К когнитивным методам относится также игра «Мусорное ведро», в которое дети выкидывают свои записки со злыми мыслями, страхами, тревогами, обидами, огорчениями, тем самым очищаясь и расставаясь с ними навсегда.

7. Метод - беседа. В первую очередь, беседа является методом уточнения и систематизации представлений детей, полученных ими в процессе повседневной жизни и на занятиях. Характер беседы требует от ребенка умения активно воспроизводить свои знания, сравнивать, рассуждать, делать выводы. Беседа также обогащает ребенка новыми знаниями или показывает знакомое в новом аспекте. Участвуя в беседе, ребенок учится концентрировать свое мнение на одном предмете, вспоминает то, что знает о нем, приучается логически мыслить. В беседе педагог учит ребенка четко выражать свои мысли, развивает умение слушать и понимать вопросы, правильно формулировать ответ на них - коротко или подробнее, в зависимости от характера вопроса, правильно задавать вопросы.

8. Арттерапевтические методы. Отечественное арттерапевтическое направление представлено работами А.И. Копытина, Л.Д. Лебедевой и др. Арттерапия предполагает занятия разнообразными видами искусства и творчества: рисованием, изготовлением поделок, мозаики, резьбой по дереву, лепкой, работой со стеклом, фольгой и др. Арттерапевтические методы снимают психологическое напряжение, тревогу, повышают творческие способности ребенка, содействуют его самовыражению. Важнейший принцип арт-терапии — безусловное принятие и одобрение всех продуктов творческой деятельности ребенка независимо от их содержания и качества. В нашей программе психологических занятий активно применяются рисование, лепка (создание образов из пластилина), работа со стеклом, фольгой (создание кукол) и др.

9. Упражнения, развивающие исследовательскую деятельность детей. Эти методы заключаются в том, что дети проводят самостоятельные исследования на выбранные ими или заданные взрослым темы. Известно, что исследовательское обучение развивает познавательную активность и креативность, творческие способности ребенка. В нашей программе эти приемы чаще всего встречаются в форме специфических домашних заданий: например, в уроке на тему дружбы дается задание — провести за неделю мини-исследование самого себя (подумать, что ты готов сделать для друга такого, чего не делал раньше, и сделать это) или побывать у себя дома в роли журналиста и расспросить своих близких об их друзьях детства, записав сведения в специальную анкету. Исследовательские методы обычно очень нравятся детям, поскольку возбуждают их природный интерес, любопытство и стимулируют свободные, активные действия.

10. Методы релаксации. Релаксация — это достижение общего состояния покоя, отдыха, расслабленности, которое характеризуется уменьшением нервного напряжения. Релаксация необходима ребенку периодически, чередуясь с напряжением. Обычно состояние релаксации достигается серией повторяющихся упражнений (в том числе и дыхательных), направленных на

попеременное напряжение и расслабление различных групп мышц. Поскольку детям младшего школьного возраста зачастую бывает сложно сидеть спокойно и направленно заниматься расслаблением, имеет основание полагать, что с ними более эффективно использовать релаксацию в сочетании с активной визуализацией каких-либо приятных картин, образов. Вообще, с детьми нужно использовать «легкую» релаксацию, не уходя на ее глубинные уровни. На уроке релаксация может применяться как в начале с целью визуализации какого-то образа, связанного с основным содержанием занятия, так и в заключение, чтобы снять возбуждение и напряжение детей.