

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « ЦЕНТР ПСИХОЛОГО –
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ОКТЯБРЬСКОГО
РАЙОНА»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «1» 09 2022 г.
Протокол № 5

Утверждаю
Директор МБУ « ЦППМСП
Октябрьского района»
Каменцева Е.С.
«1» 09 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« Я СМОГУ »
НАПРАВЛЕННОСТЬ: КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ**

Категория обучающихся: младшие школьники
Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации: 6 месяцев

Составитель (разработчик): Чирскова Н.Н.;
педагог - психолог
МБУ « ЦППМСП Октябрьского района»

р.п. Каменоломни

2022 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3-4
2. Учебно-тематический план	5-6
3. Содержание учебного (тематического) плана.....	7-11
4. Формы аттестации и оценочные материалы.....	12
5. Организационно-педагогические условия реализации программы	13-14
6. Список литературы.....	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Я смогу», дает возможность детям с эмоциональными трудностями овладеть приемами саморегуляции, способствует пониманию себя и других, что, в конечном счете эмоциональное благополучие ребенка и качество взаимодействия между родителями и ребенком в семье.

Практика показала увеличение обращений в центр педагогов и родителей детей с различными нарушениями: повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т.д.

Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые, эмоциональные проявления психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребёнка, деструктивном воспитательном стиле родителей, незнании ими психических особенностей ребёнка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье.

Основными причинами возникновения тревожного поведения являются:

- неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребёнка;
- повышенная тревожность самих родителей;
- непоследовательность родителей при воспитании ребёнка;
- предъявление ребёнку противоречивых требований;
- аффективность (чрезмерная эмоциональность) родителей или хотя бы одного из них;
- стремление родителей сравнивать достижения своего ребёнка с достижениями других детей;
- авторитарный стиль воспитания в семье;
- гиперсоциальность родителей: стремление родителей всё делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

Программа по формированию уверенного поведения «Я смогу» построена на основании научных и методологических взглядов Л.С. Выготского, концепции закономерной смены форм общения в онтогенезе М.И. Лисиной и теории поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина.

Цель

Цель Программы - формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

- развивать у детей умение регулировать свое эмоциональное состояние;
- ознакомить со способами анализа своего поведения и поведения других людей;
- развивать навыки сотрудничества;
- формировать навыки конструктивного выхода из проблемных ситуаций.

Категория обучающихся

Дополнительная общеразвивающая «Я смогу» рассчитана на контингент обучающихся 8-11 лет. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Срок реализации Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Я смогу» рассчитана на шесть месяцев обучения. Продолжительность всего обучения 24 часа.

Форма и режим занятий

Форма проведения учебных занятий – групповая. Занятия по Программе проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 час.

Планируемые результаты обучения по Программе

По итогам реализации Программы у обучающихся:

- повысится эмоциональная стабильность;
- появится положительная самооценка;
- улучшится процесс социальной адаптации.

**Учебно-тематический план программы
для младших школьников «Я смогу»**

№ п/п	Название тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практи ка	
1	Идентификация со своим именем	1 ч	10 мин	50 мин	Входная диагностика знаний и практическ их навыков
2	Формирование позитивного отношения к семье	1 ч	10 мин	50 мин	
3	Развитие умения передавать свои чувства с помощью цвета	1 ч	10 мин	50 мин	
4	Такие разные настроения	1 ч	10 мин	50 мин	
5	Разные способы выражения эмоция	1 ч	10 мин	50 мин	
6	Как управлять своим настроением	1 ч	10 мин	50 мин	
7	«Позитивные переформулировани я» как способ изменения отношения к ситуации	1 ч	10 мин	50 мин	
8	Умения менять отношение к трудной ситуации	1 ч	10 мин	50 мин	
9	Связь между мыслями и поведением	1 ч	10 мин	50 мин	
10	Мысли могут управлять нашими поступками	1 ч	10 мин	50 мин	

11	Учить детей способам саморегуляции	1 ч	10 мин	50 мин	
12	Осознание понятия «доброта»	1 ч	10 мин	50 мин	
13	Учить прогнозировать ситуацию	1 ч	10 мин	50 мин	
14	Ответственность и выбор	1 ч	10 мин	50 мин	
15	Учить анализировать свои поступки и поступки других людей	1 ч	10 мин	50 мин	
16	Понятие «успех»	1 ч	10 мин	50 мин	
17	Достижение успеха	1 ч	10 мин	50 мин	
18	Когда трудно сказать «нет»	1 ч	10 мин	50 мин	
19	Развитие уверенности в себе	1 ч	10 мин	50 мин	
20	Уметь самостоятельно помочь себе	1 ч	10 мин	50 мин	
21	Я неповторимый	1 ч	10 мин	50 мин	
22	«Тайм-аут»	1 ч	10 мин	50 мин	
23	Предупреждение и коррекция страхов	1 ч	10 мин	50 мин	
24	Гармонизация эмоционального состояния	1 ч	10 мин	50 мин	Итоговая диагностика знаний и практических навыков

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1

Идентификация со своим именем.

Теория. Приветствие. Знакомство. Формирование позитивного отношения к себе. Формирование способности к самопрезентации.

Практика. Упражнения, направленные на знакомство. Рефлексия.

Тема 2

Формирование позитивного отношения к семье.

Теория. Формирование чувства принадлежности к семье. Формирование позитивного отношения к своей семье

Практика. Сказкотерапия. Арт-терапия. Релаксация. Рефлексия.

Тема 3

Развитие умения передавать свои чувства с помощью цвета.

Теория. Исследование психоэмоционального состояния детей. Ассоциация цвет-эмоция

Практика. Сказкотерапия. Арт-терапия. Рефлексия.

Тема 4

Такие разные настроения.

Теория. Создание доверительной обстановки. Проявление и озвучивание своих чувств. Знакомство с понятием «настроение». Наглядные образы обозначающие настроения.

Практика. Арт-терапия. Песочная терапия. Сказкотерапия. Самодиагностика. Рефлексия.

Тема 5

Разные способы выражения эмоций.

Теория. Разные эмоциональные ощущения. Знакомство с разными способами выражения эмоций. Тренировка умения выражать эмоции.

Практика. Арт-терапия. Музыкаотерапия. Наблюдение. Самодиагностика. Рефлексия.

Тема 6

Как управлять своим настроением.

Теория. Учить детей управлять своим настроением. Учить детей искать выход из трудной жизненной ситуации.

Практика. Сказкотерапия. Самонаблюдение. Рефлексия.

Тема 7

«Позитивные переформулирования» как способ изменения отношения к ситуации.

Теория. Научить детей поиску выхода из трудной ситуации, изменить которую невозможно. Ознакомить детей с "позитивным переформулированием" как способом изменения отношения к ситуации.

Практика. Работа с текстом. Обсуждение. Упражнения из когнитивно-поведенческой терапии. Рефлексия.

Тема 8

Умение менять отношение к трудной ситуации.

Теория. Закрепить умение менять отношение к ситуации.

Практика. Работа с текстом. Обсуждение. Арт-терапия. Рефлексия.

Тема 9

Связь между мыслями и поведением.

Теория. Дать представление о связи между мыслями и поведением.

Практика. Сказкотерапия. Игра «Я справлюсь». Обсуждение. Рефлексия.

Тема 10

Мысли могут управлять нашими поступками.

Теория. Закрепить навыки работы с "позитивными мыслями". Закрепить представление о том, что мысли могут управлять нашими поступками.

Практика. Повторение. Самодиагностика. Работа с текстом. Обсуждение. Игра «Я- сильный/Я -слабый». Рефлексия.

Тема 11

Учить детей способам саморегуляции.

Теория. Учить детей применять полученные навыки изменения отношения к ситуации. Учить детей способам саморегуляции.

Практика. Сказкотерапия. Обсуждение. Игра «Корзина для мусора».
Рефлексия

Тема 12

Осознание понятия «доброта».

Теория. Формирование понятия «доброта»

Практика. Выявление уровня усвоения предыдущего материала.
Упражнение «Волшебная чаша». Арт-терапия. Рефлексия.

Тема 13

Учить прогнозировать ситуацию.

Теория. Ознакомить детей с понятием "выбор". Учить детей прогнозировать ситуацию.

Практика. Работа с текстом. Обсуждение. Арт-терапия. Рефлексия.

Тема 14

Ответственность и выбор.

Теория. Познакомить детей с понятием ответственности за свой выбор.

Практика. Повторение. Работа с текстом. Обсуждение. Ролевая игра «Продавец». Рефлексия.

Тема 15

Учить анализировать свои поступки.

Теория. Закрепить знания о правилах осуществления выбора. Учить детей анализировать свои поступки и поступки других людей.

Практика. Игра упражнение «Коробочки». Релаксация. Игра «Догадайся о выборе». Обсуждение. Рефлексия.

Тема 16

Понятие «успех».

Теория. Дать представление о понятии "успех".

Практика. Работа с текстом. Обсуждение. Игра «Я смогу». Рефлексия

Тема 17

Достижение успеха.

Теория. Дать детям знание об условиях достижения успеха. Дать наглядное представление о составляющих успеха.

Практика. Сказкотерапия. Обсуждение. Арт-терапия

Тема 18

Как трудно сказать «Нет».

Теория. Почему важно уметь говорить "нет!" помочь детям осознать ответственность за свой выбор.

Практика. Сказкотерапия. Обсуждение. Упражнение «Нет». Рефлексия

Тема 19

Развитие уверенности в себе.

Теория. Закрепить полученные знания. Дать представление о том какими свойствами обладает уверенный человек.

Практика. Сказкотерапия. Обсуждение. Арт-терапия. Рефлексия.

Тема 20

Уметь самостоятельно помочь себе.

Теория. Способы помочь себе.

Практика. Упражнение-тренинг «Мостик». Обсуждение. Рефлексия.

Тема 21

Я неповторимый

Теория. Дать детям представление об индивидуальности, неповторимости каждого из них.

Практика. Самодиагностика самооценки. Обсуждение. Игра-разминка «Шифр». Рефлексия.

Тема 22

«Тайм-аут»

Теория. Дать детям представление о саморегуляции в критических ситуациях. Ввести понятие «тайм-аут».

Практика. Сказкотерапия. Обсуждение. Разыгрывание ситуации. Рефлексия.

Тема 23

Предупреждение и коррекция страхов.

Теория. Какие бывают страхи. Функции страха.

Практика. Сказкотерапия. Обсуждение. Игра «Выйди из круга». Рефлексия.

Тема 24

Гармонизация эмоционального состояния

Теория. Обобщение и закрепление полученных знаний и навыков.

Практика. Подведение итогов занятий. Вручение сертификатов «Я смогу».
Рефлексия.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущий контроль уровня освоения Программы складывается из следующих компонентов. Исследовать качество усвоения материала и показатели личностного роста предлагается двумя группами тестов:

- Тесты достижений – представляют собой пакет вопросов тестового характера, имеющий варианты ответов, а также проективные задания.
 - изучение эмоциональных особенностей личности, агрессивности, сферы общения посредством проективной методики «Несуществующее животное» и уровня удовлетворенности в разных сферах (здоровье, умственное развитие, отношения в семье, счастье) с помощью Шкалы самооценки Дембо-Рубинштейна;
 - Пакет психодиагностических методик, совокупность которых даст представление о динамике личностного развития.
 - исследование уровня тревожности у детей с помощью теста тревожности (М. Дорки, Р. Теммл и В. Амен) (итоговый контроль);
 - рефлексия до и после каждого занятия, наблюдение в процессе занятия (промежуточный контроль).

Подведение итогов реализации Программы

В соответствии с учебно-тематическим планом в начале и конце всех занятий проводится:

- входящая диагностика знаний и практических навыков обучающихся (оценка уровня имеющихся личностных качеств и особенностей личности перед освоением Программы) в форме тестирования;
- итоговая диагностика знаний и практических навыков обучающихся (оценка качества освоения Программы обучающимися за весь период, изменений в их личностной и поведенческой сферах) в форме тестирования.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация Программы основывается на общедидактических принципах научности, последовательности, системности, связи теории с практикой, доступности. В целях раскрытия педагогического и развивающего потенциала обучения по Программе акцент в ней делается на следующих принципах:

1. Принцип равенства – подразумевает, что все участники имеют равные права.

2. Принцип эмпатии – означает, что каждый участник имеет право на психологическую поддержку со стороны педагога–психолога.

3. Принцип фасилитации – каждый участник имеет право на оказание ему своевременной квалифицированной помощи педагога–психолога.

4. Принцип конфиденциальности – предполагает, что каждый участник имеет право на неразглашение своей личной информации за пределами психологического центра.

5. Принцип добровольного участия – означает, что каждый участник имеет право отказаться от участия в том или ином упражнении, занятии, не объясняя, при этом, причины отказа.

6. Принцип отсутствия экспертной оценки – высказывания участника в рамках тренинга не может быть подвергнуто критике, осуждению или другому виду оценки со стороны педагога–психолога и других участников.

7. Принцип деятельностного подхода – предполагает формирование у детей психологических знаний в процессе их самостоятельной и совместной деятельности.

8. Принцип комплексности методов и приёмов психологической поддержки – подразумевает, что дети получают психологическую поддержку посредством комплекса взаимосвязанных методов и приёмов в рамках объединения вокруг одной темы.

9. Принцип обратной связи – каждый участник имеет право высказать свою точку зрения по поводу актуальности темы, целесообразности предложенных педагогом-психологом методов и приёмов, а также качества оказания психологической помощи.

Кадровое обеспечение

Реализовывать Программу может педагог-психолог, имеющий высшее психологическое образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области психологического обучения подростков.

Материально-технические условия реализации Программы

- Учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям, для занятий группы из 15 человек (черные стулья, оранжевые стулья (детские), детские столы, облучатель медицинский бактерицидный «Иматон», детский мольберт)
- Оборудование, необходимое для реализации Программы:
 - компьютер с выделенным каналом выхода в интернет,
 - мультимедийная проекционная установка,
 - принтер черно-белый, – сканер, – копир,
 - Планшет для SAND ART и цветотерапии,
 - Интерактивная доска
- Материалы для детского творчества:
 - акварель,
 - гуашь,
 - белая и цветная бумага,
 - картон и ватман для рисования и конструирования,
 - клей, фотоальбомы и др.
- Канцелярские принадлежности:
 - ручки, карандаши, маркеры, корректоры;
 - блокноты, тетради;
 - бумага разных видов и формата (а3, а4, а2);
 - клей;
 - файлы, папки и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой при написании и реализации Программы

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М., 1997.
2. Глухова Т.Г. Арт-терапия. Методические рекомендации. – Самара, 2001.
3. Данилова В.Л. Как стать собой. Психотехника индивидуальности. Пособие для самообразования. М.: - Интерпракс, 1994.
4. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха.- СПб.,1995.
5. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. –М., 1993.
6. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.
8. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М., 1994.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.- М.: Генезис, 2000.
10. Чистякова Г.И. Психогимнастика. — М., 1990.
11. Н.П.Слободяник «Я учусь владеть собой» (КрюковаС.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь, и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М: Генезис. 2002
12. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко.- М., 1989.
13. Белинская Е. В. Программы Сказочные тренинги для дошкольников и школьников., г— СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008г.)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498086

Владелец Каменцева Елена Сергеевна

Действителен с 12.01.2023 по 12.01.2024