

Областное общеобразовательное учреждение Сомовского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Согласовано на педагогическом
Совете № 1
Протокол №1 от 30.08.2023



Подписано:

Директор ООУ СМО «СОШ № 3»
/ Хвелевич С.А.

Программа внеурочной деятельности

«Четыре путешествия»

Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации программы: 1 год
Педагог-психолог: Лапина О.В.

2023-2024 учебной год

Теоретические и методические основы программы

Целью психологического сопровождения по ФГОС является создание социально – психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения. Внеурочная деятельность является одним из таких условий. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса.

«Четыре путешествия» - это комплекс психологических занятий в начальной школе, направленных на формирование и сохранение психологического здоровья детей, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы, благоприятной для развития школьника.

Рабочая программа разработана на основе программы «Тропинка к своему Я» (Уроки психологии в начальной школе), автор – Хухлаева О.В.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Отличительными особенностями программы является то, что она способствует достижению личностных и метапредметных результатов учеником начальной школы.

Данная программа объемом 33 часа, ориентирована на групповую форму работы. В группу включаются учащиеся, показавшие в результате проведения психолого-педагогической диагностики низкий уровень готовности к школе, низкий уровень развития внимания и испытывающие трудности в учебе и адаптации. Для успешной реализации используются групповые занятия по 12-15 человек. Занятия проводятся в помещении со столами, стульями и доской. Выполнение индивидуальных работ производится в тетрадах.

Представленная программа психопрофилактических развивающих занятий в начальной школе в своей *теоретической основе* опирается на понятие психологического здоровья, введенное И.В. Дубровиной и в последующем развитое О.В. Хухлаевой.

По мнению О.В. Хухлаевой, психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи. Оно, с одной стороны, является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, а с другой — обеспечивает личности возможность непрерывного развития на протяжении всей жизни. К тому же психологическое здоровье напрямую связано с физическим здоровьем: первое является предпосылкой второго. Об этом свидетельствуют данные и психологии здоровья, и психосоматической медицины.

В отличие от психического здоровья, подразумевающего отсутствие патологических симптомов у человека, психологическое здоровье, напротив, предполагает наличие определенных личностных характеристик. Примерный «портрет» психологически здорового человека выглядит как набор следующих качеств: креативность, спонтанность, жизнерадостность, открытость, стремление к познанию мира через разум и интуицию, принятие себя и окружающих людей, ответственность, доверие к миру, стрессоустойчивость, способность приспосабливаться как к благоприятным, так и

неблагоприятным условиям среды. Одним словом, это человек, находящийся в гармонии с собой и окружающими.

О.В. Хухлаева выделяет также **структуру психологического здоровья личности**:

- **Аксиологический компонент** — ценность собственного «Я» и ценность «Я» других людей. Развитый аксиологический компонент выражается у человека в принятии себя при относительно полном знании себя и принятии других людей. Этому способствуют умение 'принять «темные*» стороны своей личности и личности другого, а также умение видеть «светлое» начало в каждом и взаимодействовать именно с ним.
- **Инструментальный компонент** -- это владение рефлексией как способом самопознания. Рефлексия позволяет человеку понимать и определять свои эмоциональные состояния и состояния других людей, свободно и открыто выражать чувства без причинения вреда другим (качества эмоционального интеллекта), а также осознавать причины и последствия своего поведения и поведения других.
- **Потребностно-мотивационный компонент** — наличие у человека внутренней потребности в саморазвитии.

Все эти три компонента динамически взаимодействуют и обуславливают друг друга: например, для развития позитивной, а не невротической рефлексии необходимо положительное отношение к себе, а последнее способно изменяться под действием стремления личности к саморазвитию.

Если говорить о формировании психологического здоровья ребенка, то для этого важно не только удовлетворение его познавательных интересов, которое происходит в школе, но и насыщение его социальной потребности в общении и психологической потребности в уважении к его достоинству, чувствам, способностям. Только в этом случае психологическое здоровье постепенно возвращает в личности самодостаточность и духовность, которые, однако, не появляются сами по себе, а воспитываются в постоянной заботе и внимании к внутреннему миру ребенка. К психолого-педагогическим условиям формирования психологически здорового ребенка можно отнести также: наличие положительного фона настроения у ребенка; наличие в процессе его развития некоторого напряжения, побуждающего его к активным действиям, которое после сменяется состоянием расслабления; фиксация окружения на прогрессе ребенка.

О.В. Хухлаева описала соответствующие **уровни развития психологического здоровья**, применимые в том числе к младшим школьникам:

- **Креативный уровень (высший)** — к нему относятся дети с устойчивой адаптацией к среде, наличием ресурса сил для преодоления стрессовых ситуаций и творческим отношением к действительности. Такие дети не нуждаются в психологической помощи, но, к сожалению, на практике они встречаются редко, это скорее идеальный образ ребенка-творца.
- **Адаптивный уровень** — к нему относятся относительно «благополучные» дети, которых большинство: они в целом адаптированы к среде, но имеют отдельные признаки дезадаптации (повышенную тревожность, например), что выявляется по результатам диагностических методик. Именно такие дети относятся к «группе риска» и нуждаются в психопрофилактических групповых занятиях.
- **Дезадаптивный уровень, или ассимилятивно-аккомодативный (низший)** — сюда относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, использующие для разрешения своих внутренних конфликтов либо первый, либо второй механизм. Дети с преобладанием *ассимиляции* стремятся приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб собственным желаниям и потребностям. Их дезадаптация почти никак не проявляется внешне, ее сложно зафиксировать, поскольку это «удобные» и тихие дети, робкие и прилежные. Но на самом деле у таких детей нередко присутствуют различные страхи. Дети с преобладанием *аккомодации* стремятся изменить окружающий мир и подчинить его своим нуждам. Они часто проявляют агрессивность,

эпатаж в поведении, капризы. Ребенок дезадаптивного уровня нуждается в психологической кор-рекция помощи.

Конечно, в процессе развития ребенка могут возникать различные объективные (средовые факторы) и субъективные (индивидуально-личностные особенности человека) факторы, нарушающие его психологическое здоровье.

Методические средства

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 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. К примеру, если проигрывается какая-то конкретная ситуация из жизни ребенка, рассказанная им, или его фантазия, сон и т.д., то лучше, чтобы он сам назначил детей на роли. Если же сюжет относительно «безличен» (например, «Суд над Дружбой»), то здесь психолог может взять на себя организаторскую роль. 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 «вживую», 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 (например, «Слепой и поводырь»), 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, подробно описано в разделе, посвященном индивидуальной коррекции детей. 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. Групповые дискуссии. Групповая дискуссия построена на принципах субъект-субъектного взаимодействия с детьми и позволяет учащимся проявить и принять различные точки зрения на какой-либо предмет. Считается, что младшие школьники еще не слишком способны к ведению дискуссии, поскольку для них более привычно следовать мнению взрослого. Однако мы позволим себе не согласиться с общепринятым мнением, так как в нашей практике дети показали высокие способности к выработке и отстаиванию собственного мнения. Но, конечно, подобные способности возникают не сразу, для этого необходимо систематическое стимулирование психологом и учителями свободных размышлений и высказываний учащихся. В таком случае уже ко 2-му классу дети овладевают первичными навыками ведения групповой дискуссии, не говоря уже о 3-м и 4-м классах. Групповые дискуссии на уроках психологии могут проводиться, например, при обсуждении прочитанной сказки, тех или иных причин поведения героев и просто в беседе на какую-либо значимую для детей или заданную ведущим тему. Интересной формой проведения групповой дискуссии является импровизированная конференция по какой-то проблеме.

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, мы полагаем, 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.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основной целью программы психопрофилактических занятий по психологии «Четыре путешествия» является формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей в соответствии с его трехкомпонентной структурой, описанной выше, а также выполнение возрастных задач развития.

Соответственно можно выделить следующие задачи программы:

- 1) формирование у учащихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
- 2) развитие личностной рефлексии детей: умения осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков;
- 3) формирование потребности в саморазвитии и самоизменении у ребенка;
- 4) развитие умения в трудной ситуации находить силы внутри самого себя и принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;
- 5) расширение пассивного и активного психологического словаря детей.

Помимо общих задач, характеризующих всю программу в целом, мы выделили также специфические задачи для каждого конкретного класса и возраста. Таким образом, мы учитывали не только универсальные возрастные особенности младших школьников, но и те возрастные задачи и проблемы, которые по научным данным и нашим собственным наблюдениям характерны для учеников каждого класса начальной школы. Ниже в таблице представлены выделенные нами приоритеты в психопрофилактической групповой работе с учениками разных классов начальной школы.

Задачи психопрофилактической групповой работы психолога в разных классах начальной школы

Класс	Задачи работы
1-й класс. «Путешествие в Мир Эмоций»	<ol style="list-style-type: none">1. Развитие позиции школьника.2. Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями, обучение навыкам саморегуляции (способности эмоционального интеллекта).3. Снижение страха ошибки.4. Повышение самооценки детей.5. Развитие рефлексии.6. Развитие сплоченности детского коллектива
2-й класс. «Путешествие в Мир Дружбы и Сотрудничества»	<ol style="list-style-type: none">1. Развитие толерантности и сотрудничества детей.2. Развитие умения принимать ситуацию и изменять ее.3. Работа с симпатиями и антипатиями в классе.4. Профилактика и разбор конфликтных ситуаций в классе.5. Коррекция страха отметки
3-й класс. «Путешествие по Внутреннему Миру»	<ol style="list-style-type: none">1. Развитие самосознания детей через совершенствование рефлексии.2. Осознание детьми своего образа «Я» глазами Другого.3. Развитие положительного отношения, принятия себя и Другого.4. Развитие самостоятельности детей.5. Развитие сплоченности детского коллектива

<p>4-й класс. «Путешествие в Мир Будущего»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа с психологическим временем личности: осознание прошлого, планирование перспективы будущего, целей, средств их достижения. 2. Коррекция страха будущего. 3. Развитие осознания сферы прав и обязанностей. 4. Развитие самостоятельности детей
--	---

УСЛОВИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Занятия в начальной школе проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 35 - 40 минут. Для успешной реализации используются групповые занятия по 12-15 человек. Занятия проводятся в помещении со столами, стульями и доской. Выполнение индивидуальных работ производится в тетрадях. Занятия рекомендуется проводить в классной комнате, с подключением и использованием не только ее учебного (парт, доски), но и игрового пространства (ковра, дивана, зоны отдыха). Использование учебного пространства во время занятий важно, так как именно его младшие школьники воспринимают как сигнал к началу урока и активной работе. С другой стороны, урок психологии — необычный урок, и для достижения некоторых его целей необходима свободная, игровая и творческая деятельность детей, поэтому без «игровой» не обойтись. Ведущему необходимо научиться соблюдать баланс между двумя зонами: учебной и игровой, так как преобладание одной из них может привести либо к утомлению и потере интереса детей, либо к проблемам в дисциплине.

Структур занятия. Занятие начинается и заканчивается особыми *ритуалами приветствия и прощания*. Это необходимо для того, чтобы настроить детей на работу и на выход из нее. После приветствия следует *психологическая разминка* — упражнение, вводящее учащихся в тему занятия, подготавливающее восприятие основного материала урока. Далее следует непосредственно *основное содержание занятия*, отражающее цель и задачи урока. Заканчивается урок *ритуалом прощания*. Ритуалы приветствия, прощания, а также психологическая разминка обычно проводятся на коврике.

Схема построения занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Психологическая разминка.
3. Основное содержание занятия.
4. Ритуал прощания.

К каждому занятию по психологии ведущий заранее готовит необходимые материалы, реквизит. Для проведения занятий необходимо завести с детьми альбомы для рисования или тетради.

Правила занятий: *конфиденциальность* — то, что обсуждается на занятии, не должно выходить за пределы класса;

безоценочность — на уроках психологии нет отметок и оценок, правильных и неправильных ответов, каждый имеет право выражать свое мнение;

«правило одного микрофона» — когда один человек говорит, другие слушают и не перебивают и др. Правила могут дополняться и меняться по мере надобности.

Поскольку программа «Четыре путешествия» состоит из четырех законченных программ для каждого класса, желательно в конце каждого учебного года проводить итоговое занятие в какой-нибудь интересной, творческой форме — коллективной игры, викторины, конкурса, награждения с номинациями и грамотами и др. Можно устроить настоящий праздник, чаепитие и пригласить на него родителей.

Предполагаемые результаты

Курс способствует достижению следующих личностных результатов:

1. Формирование у учащегося готовности и способности к саморазвитию;
2. Развитие мотивации к обучению и познанию;
3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. Принятие и освоение социальной роли обучающегося;
5. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
6. Развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

А также помогает формированию мета предметных достижений, включающих освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

Регулятивные УУД:

1. Овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
2. Извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста,
3. Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя,
4. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению,
5. Строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

1. Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя,
2. Учиться исследовать свои качества и свои особенности,
3. Учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя,
4. Учиться наблюдать, моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

1. Учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах,
2. Учиться работать в паре и в группе,
3. Выполнять различные роли,
4. Слушать и понимать речь других ребят,
5. Осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Содержание программы

Основная задача – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя со своими проблемами. В результате, к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

Тематический план занятий по психологии в начальной школе

1-й класс «Путешествие в мир Эмоций»

Задачи программы:

1. Развитие позиции школьника.
2. Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями, обучение навыкам саморегуляции (способности эмоционального интеллекта).
3. Снижение страха ошибки.
4. Повышение самооценки детей.
5. Развитие рефлексии.
6. Развитие сплоченности детского коллектива.

Тема I. Я — школьник!

Занятие 1. Знакомство. Введение в мир психологии.

Занятие 2. Я — первоклассник!

Занятие 3. Я в школе

Занятие 4. Зачем нужно ходить в школу?

Занятие 5. Правила школьной жизни.

Занятие 6. Правила и права.

Занятие 7. Какие ребята в моем классе.

Занятие 8. Мои друзья в классе.

Занятие 9. Мои успехи в школе.

Занятие 10. Моя школьная жизнь.

Занятие 11. Школа моей мечты.

Тема II. Мир Эмоций.

Занятие 12. Мимика и **Жесты** — **Язык** Мира Эмоций.

Занятие 13. Город Радости и Веселья.

Занятие 14. Радость. Как ее доставить другому человеку.

Занятие 15. Остров Страха и его обитатели.

Занятие 16. Смешные жители Острова Страха.

Занятие 17. Все бывают на Острове Страха.

Занятие 18. Мы умеем побеждать страх!

Занятие 19. Пещера гнева.

Занятие 20. Откуда берется гнев?

Занятие 21. Может ли гнев быть полезным?

Занятие 22. Обиженная Деревня.

Занятие 23. Прощение растворяет обиды!

Занятие 24. Гора Стыда.

Занятие 25. Застенчивость и уверенность

Занятие 26. Мы владеем разными эмоциями!

Тема III. Мир Качеств.

Занятие 27. Мешок хороших качеств.

Занятие 28. «Темные» и «светлые» качества.

Занятие 29. Умение видеть «светлые» качества.

Занятие 30. У кого какие качества?

Занятие 31. Салют качеств.

Занятие 32. Разные, но похожие!

Занятие 33. Итоговое занятие

2-й класс «Путешествие в мир Дружбы и Сотрудничества»

Задачи программы:

1. Развитие толерантности и сотрудничества детей.
2. Развитие умения принимать ситуацию и изменять ее.
3. Работа с симпатиями и антипатиями в классе.
4. Профилактика и разбор конфликтных ситуаций в классе.
5. Коррекция страха отметки.

Тема I. Я и моя школа.

Занятие 1. Я — Ученик!

Занятие 2. Школьные правила.

Занятие 3. Мой успех в школе.

Занятие 4. Мое отношение к оценке.

Занятие 5. Как я оцениваю себя сам.

Занятие 6. Мои мечты о школе.

Занятие 7. Мой Класс.

Занятие 8. Что значит быть школьником.

Тема II. Мир Дружбы и Сотрудничества.

Занятие 9. Что такое Дружба?

Занятие 10. Зачем нужна Дружба?

- Занятие 11. Настоящий Друг — какой он?
Занятие 12. Умею ли я дружить?
Занятие 13. Что мешает Дружбе?
Занятие 14. Меняемся ради Дружбы!
Занятие 15. Что такое конфликт?
Занятие 16. Для чего нужен конфликт?
Занятие 17. Учимся разрешать конфликты!
Занятие 18. Стратегии разрешения конфликтов.
Занятие 19. Я умею принимать Другого!
Занятие 20. Я умею понимать Другого!
Занятие 21. Что такое сотрудничество?
Занятие 22. Учимся правильно общаться.
Занятие 23. Мы команда — мы класс!

Тема III. Мой внутренний мир.

- Занятие 24. Мир каракулей.
Занятие 25. Моя тайна.
Занятие 26. Мой мир эмоций.
Занятие 27. Разные цвета наших чувств
Занятие 28. Сказочные превращения.
Занятие 29. Волшебная мандала.
Занятие 30. Мир начинается с меня.
Занятие 31-32. Жить в мире с собой и с другими.
Занятие 33. Итоговое занятие.

3-й класс «Путешествие по Внутреннему миру»

Задачи программы:

1. Развитие самосознания детей через совершенствование рефлексии.
2. Осознание детьми своего образа «Я» глазами Другого.
3. Развитие положительного отношения, принятия себя и Другого.
4. Развитие самостоятельности детей.
5. Развитие сплоченности детского коллектива.

Тема I. Знакомство с Самостоятельностью.

- Занятие 1. Я — третьеклассник!
Занятие 2. Правила школьной жизни.
Занятие 3. Портрет третьеклассника.
Занятие 4. Что такое самостоятельность?
Занятие 5. Зачем нужна самостоятельность?
Занятие 6. Моя самостоятельность.
Занятие 7. Развиваем самостоятельность.
Занятие 8. Свобода общения.

Тема II. Мой Внутренний мир: кто я и каким меня видят другие?

- Занятие 9. Кто я?
Занятие 10. Мои увлечения.
Занятие 11. Мои роли.
Занятие 12. Осваиваем новые роли.
Занятие 13. Мои разные качества.
Занятие 14. Я глазами Других.
Занятие 15. Преодолеваем себя!
Занятие 16. Я могу, я умею!
Занятие 17. Мои достижения.
Занятие 18. Мои ресурсы.

Занятие 19. Как человек познает мир.

Занятие 20. Внимание – сила!

Тема III. Учимся общаться.

Занятие 21. Что такое общение?

Занятие 22. Умение общаться.

Занятие 23. Стили общения.

Занятие 24. Ведущий – ведомый.

Занятие 25. Я терпим к Другому.

Занятие 26. Мои границы.

Занятие 27. Наше сотрудничество.

Занятие 28. Наша дружба.

Занятие 29. Моя активная позиция.

Занятие 30. Путешествие в страну Добрых Отношений.

Занятие 31. Конфликт – препятствие или точка роста?

Занятие 32. Мы – коллектив.

Занятие 33. Итоговое занятие.

4-й класс «Путешествие в мир Будущего»

Задачи программы:

1. Работа с психологическим временем личности: осознание прошлого, планирование перспективы будущего, целей, средств их достижения.
2. Коррекция страха будущего.
3. Развитие осознания сферы прав и обязанностей.
4. Развитие самостоятельности детей.

Тема I. Я взрослею!

Занятие 1. Я — четвероклассник!

Занятие 2. Я стал взрослее — новые грани моего «я».

Занятие 3. Правила школьной жизни.

Занятие 4. Мое детство.

Занятие 4. Что такое самостоятельность?

Занятие 5. Однажды, когда я был маленьким...

Занятие 6. Встреча с детством.

Занятие 7. Мои изменения.

Занятие 8. Трудности взросления.

Занятие 9. Свобода общения.

Занятие 10. Мои границы.

Занятие 11. Преодолеваем себя!

Занятие 12. Я рассуждаю, как взрослый!

Занятие 13. Критерии взрослости.

Тема II. Моя самостоятельность.

Занятие 14. Мои новые возможности.

Занятие 15. Моя ответственность.

Занятие 16. Я самостоятелен!

Занятие 17. Сила моего слова.

Занятие 18. Сила моего «Я».

Занятие 19. Проверка на самостоятельность.

Тема III. Мои права и обязанности.

Занятие 20. Что такое права?

Занятие 21. Что такое обязанности?

Занятие 22. Моя свобода — мои права.

Занятие 23. Мои обязанности.

Занятие 24. Быль о правах и обязанностях четвероклассника.

Тема IV. Мое Будущее.

Занятие 25. Моя будущая жизнь.

Занятие 26. Моя активная позиция.

Занятие 27. Конфликт – препятствие или точка роста?

Занятие 28. На распутье дорог.

Занятие 29-30. Я ставлю цели.

Занятие 31. Моя мечта.

Занятие 32. Я перехожу в 5-й класс!

Занятие 33. Итоговое занятие.

Литература:

1. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами/авт.-сост. С.А. Коробкина.- Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель.-261 с.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
3. И.В.Стишенков. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост..- Спб.:Речь,2006.

4. Федеральный государственный стандарт начального общего образования.
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2014г.

