

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 4
г. Данков Липецкой области

Рассмотрена
на заседании МК
воспитателей ГПД
протокол №____
от «___» августа 2016г.

Утверждена
приказом №____
МБОУ лицей № 4
г.Данков Липецкой области
«___» августа 2016 г.

Программа внеурочной деятельности социального направления

«Зеркало души»

Возраст детей: 7-11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Чернышева Марина Викторовна
воспитатель ГПД

г. Данков – 2016 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа для обучающихся младших классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, составлена на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2001., «Уроков общения для младших подростков».

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 обучающихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся обучающиеся младших классов, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа психологических занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать обучающихся к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить обучающихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и педагогом.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у обучающихся нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
8. Учить обучающихся как поддерживать и укреплять позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции

Курс психологических занятий с обучающимися направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции обучающегося;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Программа предназначена для обучающихся 7-11 лет и изучается по два часа в неделю (72 ч. в год).

Общая характеристика:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с обучающимися младших классов, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у обучающегося потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Формы организации занятия:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Предлагаемая программа психологических занятий направлена на:
- профилактику социальной дезадаптации детей в переходный период из начальной школы в среднее звено, путем восстановления и укрепления связей в системе «ребенок-родитель - учитель» в процессе специально организованной развивающей и коррекционной работы с детьми, формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности обучающегося, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья обучающегося является его успешная адаптация к социуму.

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью педагога
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью педагога

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции обучающегося и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

Тематический план

№ п/п	Темы программы	Всего
1	«Мои чувства»	22
2	Чем люди отличаются друг от друга	7
3	Какой я? Какой ты?	4
4	Трудности ученика	3
5	Я – фантазёр	10
6	Я и моя школа	9
7	Я и мои родители	5
8	Я и мои друзья	12
9	Умение владеть собой.	10
10	Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков	8
11	Культура общения.	7
12	Что такое сотрудничество.	11
Всего:		108

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата		Примечание
		планир	фактич	
1	Что такое психология и зачем она нужна человеку?	01.09.16 02.09.16		
2	Радость.	07.09.16 08.09.16		
3	Передать радость другому человеку можно с помощью жестов.	09.09.16 14.09.16		
4	Радость можно выразить мимикой.	15.09.16 16.09.16		
5	Мимика.	21.09.16 22.09.16		
6	Жесты.	23.09.16 28.09.16		
7	Мимика и жесты –наши первые помощники в общении	29.09.16 30.09.16		
8	Страх. Какие бывают страхи?	05.10.16		
9	Как справиться со страхом?	06.10.16		

10	Гнев.	07.10.16		
11	Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.	12.10.16		
12	Как справиться с гневом?	13.10.16		
13	Может ли гнев принести пользу?	14.10.16		
14	Разные чувства .	19.10.16		
15	Как можно выразить свои чувства?	20.10.16		
16	Что такое качества людей.	21.10.16		
17	Как мы видим друг друга?	26.10.16		
18	Поставить себя на место другого.	27.10.16		
19	Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.	28.10.16		
20	Кто такой сердечный человек.	02.11.16		
21	Кто такой доброжелательный человек.	03.11.16		
22	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	16.11.16		
23	Как научиться находить положительные качества у себя?	17.11.16		
24	Как распознать положительные качества у других людей?	18.11.16		
25	Какие качества нужны для дружбы?	23.11.16		
26	Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?	24.11.16		
27	Я живу среди людей.	25.11.16 30.11.16		
28	Я – второклассник.	01.12.16 02.12.16		
29	Школа моей мечты - какая она?	07.12.16 08.12.16		
30	Что такое фантазия и зачем она нужна человеку?	09.12.16 14.12.16		
31	Все ли дети умеют фантазировать?	15.12.16		
32	Мои сны: что в них правда, а что –фантазии?	16.12.16		
33	Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии	21.12.16		
34	Фантазии и ложь.	22.12.16		
35	Педагоги и обучающиеся	23.12.16 28.12.16		
36	Школа на планете «Наоборот».	18.01.17 19.01.17		
37	Я и мои одноклассники	20.01.17 25.01.17		

38	Что такое лень и откуда она берётся?	26.01.17 27.01.17		
39	«Хочу – могу», «Не хочу – не могу».	01.02.17 02.02.17		
40	Я и мои родители	03.02.17 08.02.17		
41	Правила поведения и общения со взрослыми.	09.02.17 10.02.17		
42	Почему родители наказывают детей?	15.02.17 16.02.17		
43	Каким должен быть настоящий друг.	17.02.17		
44	Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?	22.02.17 24.02.17		
45	Ссора.	01.03.17 02.03.17 03.03.17		
46	Что такое одиночество?	09.03.17		
47	Умение владеть собой. Что это значит?	10.03.17 15.03.17 16.03.17		
48	Что значит быть хозяином своего «Я»?	17.03.17 22.03.17 23.03.17		
49	Какого человека называют ответственным.	24.03.17 05.04.17		
50	Что значит «уметь расслабиться»	06.04.17 07.04.17		
51	Мой любимый герой. Кто он?	12.04.17 13.04.17		
52	Добро и зло	14.04.17 19.04.17		
53	Что такое хорошо и что такое плохо?	20.04.17		
54	Привычки	21.04.17		
55	Конфликт.	26.04.17		
56	Моё поведение в трудных ситуациях	27.04.17		
57	Что такое «этикет»?	28.04.17 03.05.17		
58	Правила общения	04.05.17		
59	Волшебные слова	05.05.17		
60	Правила хорошего тона	10.05.17		
61	Мальчик и девочка.	11.05.17		
62	Как правильно познакомиться?	12.05.17		
63	Как правильно держать себя, чтобы понравиться?	17.05.17		
64	Сотрудничество	18.05.17		
65	Умение понять другого и договориться	19.05.17		
66	Умение уступить.	24.05.17		

67	Что значит понимать другого и как можно этому научиться?	25.05.17		
68	Подведем итоги	26.05.17		

Содержание программы обучения отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Раздел 1. Мои чувства (22 часа)

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (7 часов)

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие – нет?

Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.

В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Раздел 3. Какой Я – какой Ты (4 часа)

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценить себя?

Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

Раздел 4. Трудности ученика (3 часа)

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное – помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

Раздел 5. Я – фантазёр (10 часов)

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы?

Школа моей мечты - какая она?

Что такое фантазия и зачем она нужна человеку?

Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром?

Мои сны: что в них правда, а что –фантазии?

Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии.

Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

Раздел 6. Я и моя школа (9 часов)

Педагоги и обучающиеся. Что делает педагог? Что делает обучающийся? Какие чувства вызывают у обучающихся школьные занятия? Когда обучающиеся любят педагога? Когда обучающиеся боятся педагога?

Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе?

Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы –коллектив!

Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками»? Справиться с ними помогает формула : «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

Раздел 7. Я и мои родители (5 часов)

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная.

Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям?

Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости».

Почему родители наказывают детей?

Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

Раздел 8. Я и мои друзья (12 часов)

Каким должен быть настоящий друг.

Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?

Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?

Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?

Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?

Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

Раздел 9. Умение владеть собой (10 часов)

Как я изменился за лето?

Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми.

Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным.

Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

Раздел 10. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (8 часов)

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают?

Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»?

Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?

Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

Конфликт.

Раздел 11. Культура общения (7 часов)

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно.

Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор.

Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении.

Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки.

Как правильно познакомиться?

Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

Раздел 12. Что такое сотрудничество? (11 часов)

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений:

-из умения понять другого;

- из умения договориться;

- из умения уступить, если это нужно для дела;

--из умения правильно распределить роли в ходе работы.

Что значит понимать другого и как можно этому научиться?

Как научиться договариваться с людьми?

Что такое коллективная работа?

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

- О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.
- Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.
- Т.В.Громова «Страна эмоций» методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка». Перспектива.;

а также

- лекционный материал,
- разработки игр,
- музыкальное сопровождение,
- набор картинок с изображениями эмоций,
- набор картинок с качествами людей,
- раздаточный материал для практических работ.

Инструментарий: альбомы для рисования, цветные карандаши (фломастеры), листы ватмана, наборы карточек, мягкие игрушки, набор лент для игр, мяч,

Оборудование: ПК, мультимедийный проектор, интерактивная доска, аудио-видео проигрыватели.

Диагностический инструментарий:

Корректирующая проба – оценка продуктивности интеллектуальной деятельности и волевой готовности

Тест Кеэса. – исследование умственной работоспособности, сформированности внутреннего плана действий

Карта наблюдения Стотта –выявление причин дезадаптации учащихся

Адаптация Александрова – карта наблюдений за комплексной адаптацией

Несуществующее животное – исследование актуального психического состояния и самооценки

Н.Г.Лусканова. анкета для оценки уровня школьной мотивации учащихся.

Э.Ф.Замбиявичине. Исследование словесно-логического мышления.

Методика рене жоля, детский вариант характерологического опросника Г.Айзенка

Методика «Кинестетический рисунок семьи»

Люшер. Внутреннее стрессовое состояние

Литература:

- 1.Аверин А.В. Психология детей и подростков. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А.,1998
- 2.Азарова Т.В., Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе.- М.: Издательство Генезис,2001.
- 3.Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Питер ,2002
- 4.Кулагина В.Н., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. М., Творческий центр,2004.
5. Шнайдер Л.Б. Семейная психология. М., Академический проект,2005
- 6.Полухина О. Сказкотерапия: теория и практика.// Педагогика и психология.2002,№ 2
7. Хмельницкая О., Откуда берется школьная //Школьный психолог № 20,2005
8. А.Ф.Ануфриев., С.Н. Костромина. Как преодолеть трудности в обучении детей.-М.: Издательство «Ось-89». 1999.
9. М.Н.Ильина, Л.Г.Парамонова, Н.Я.Головнева. Тесты для детей. Сборник развивающих упражнений – СПб.: «Дельта», 1997г.
10. Е.И.Рогов. Психология познания. - М.: Гуманист изд. центр Владос,2001