



Российская Федерация
Ямало-Ненецкий автономный округ
Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 п.Пангоды»



**Психопрофилактическая программа
«Я учусь владеть собой»
для учащихся 2 – х классов**

Разработчик программы:
Халина Татьяна Анатольевна,
педагог-психолог

п.Пангоды
2015г.

1. Пояснительная записка

Модифицированная психопрофилактическая программа, составлена в соответствии с требованиями:

- Рабочая программа составлена на основе: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 (ред. от 18.05.2015) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 №15785);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
- Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование ([В.А.Горский, А.А. Тимофеев, Д.В.Смирнов и др.]; под ред. В.А.Горского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 111с.;
- Основной образовательной программы начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 п. Пангоды» на 2015-2019 гг.;
- Плана педагога –психолога МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 п.Пангоды» на 2015/2016 учебный год.
- **Авторской программы : «Я учусь владеть собой» :** Коррекционно-развивающая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у учащихся /Авт.-сост. М.Н. Мясникова, В.В. Скарга.Под ред. Т.В. Волосовец, Е.Н. Кутеповой. – М. : РУДН, 2010.
- **Авторской программы Тропинка к своему Я:** уроки психологии в начальной школе (1-4)- М.: Генезис, 2014.
- **Крюкова С.В., Слободяник Н.П.** Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2010

Актуальность .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. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе 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 младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

- 1.Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей 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 учителем.
- 5.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
- 6.Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7.Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Возраст .Срок реализации

Программа рассчитана на 9 месяцев, включает в себя 32 занятий ,продолжительность занятия 35—45 минут). Занятия проводятся 1 раз в неделю в форме мини-тренингов в помещении, где дети могли бы разместиться по кругу, сидя на стульчиках или на ковре. Программа ориентирована на детей 8-9 лет.

2.Планируемые результаты

Регулятивные УУД:

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников
 - учиться прогнозировать последствия своих поступков
 - определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя
 - учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.
 - строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок.фото)
- делать выводы в результате совместной работы в группе
- учиться графически оформлять изучаемый материал
- моделировать различные ситуации
- усваивать разные способы запоминания информации

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей

Формы организации деятельности учащихся:

- групповая
- работа в парах
- индивидуальная

Формы контроля:

1. Диагностика знаний, умений, навыков обучающихся в виде рефлексии по каждому занятию в форме вербального проговаривания;

Критерии оценивания различных видов работ:

Программа предполагает безоценочную систему проведения занятий. Рекомендуется словесное поощрение.

3.Содержание занятий

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды
2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. *Диагностические процедуры.*
4. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов, а также изображающие эмоциональные состояния и чувства.
5. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, в программе подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
6. *Метафорические истории и притчи.*

4. Тематический план занятий

№	Дата	Тема занятий	Цель занятий	Методики и задания
1	18.09	Первичная диагностика коммуникативных и эмоционально-личностной сферы учащихся	Углубленная диагностика	Методика лесенка, самооценка ,рукавичка
2	25.09	Здравствуйте, я сам и мое настроение	Знакомство с группой, создание в группе доверительной обстановке, позволяющие детям проявлять свои чувства и говорить о них, ознакомление детей с понятием «настроение».	Упражнение «Ритуал приветствия». Введение «правил-секретов» о настроении. Упражнение «Игра в мяч». Упражнение «До свидания».
3	02.10	Как связаны мысли и настроение между собой	формирование умения у детей идентифицировать собственные эмоциональные состояния.	Упражнение «Ритуал приветствия» Упражнение «Я умею ходить как...». Упражнение «Покажи настроение». Упражнение «Мысли и настроение». Упражнение «Музыкальная игра». Упражнение «Олени Упражнение «До свидания».
4	09.10	«Как распознать эмоциональное состояние по своим ощущениям?»	Развитие навыков самоконтроля.	Упражнение «Подготовка к путешествию». Упражнение «Перекрестная марионетка».

				Упражнение «Полное дыхание». Упражнение «Путешествие на Голубую звезду».
5	16.10	Вспомним чувства	Актуализация у детей знаний об эмоциональной сфере человека	Упражнение «Мячик» Упражнение «Вспомним чувства» Упражнение «Чувства-воспоминания» Упражнение «Рисунок радости»
6	23.10	Понимаем чувства другого	Актуализация у детей знаний об эмоциональной сфере человека	Упражнение «Мячик» Упражнение «Лишнее слово» Упражнение «Я тебя понимаю» Упражнение «Сочини рассказ» Упражнение «Общая радость»
7	30.10	Мы испытываем разные чувства	Актуализация у детей знаний об эмоциональной сфере человека	Упражнение «Мячик» Упражнение «Лишнее слов» Упражнение «Режим дня» Упражнение «Рисуем режим» Работа со сказкой
8	13.11	Мы испытываем разные чувства (продолжение)	Актуализация у детей знаний об эмоциональной сфере человека	Упражнение «Решим пример» Упражнение «Кто сегодня чувствовал» Упражнение «Пластилиновое чувство» Упражнение «Палитра чувств»

9	20.11	Изменение отношения кинтолерантной ситуации общения	Обучение конструктивным способам выхода из трудных ситуаций.	Упражнение «Подарим друг другу улыбку». Упражнение «Шарик». Работа с рассказом «Вот если бы все было не так...» Упражнение «Сломанная игрушка». Упражнение «Бабочка на потолке».
10	27.11	«Позитивное переформирование» в интолерантной ситуации взаимодействия»	Обучение приемам «позитивного переформирования» как способу изменения отношения к ситуации.	Упражнение «Любопытная Варвара!». Вот если бы все было не так... Упражнение «Даже если...» - « В любом случае...». Упражнение «До свидания».
11	04.12	Люди отличаются друг от друга своими качествами	Ознакомить детей с понятием «качества людей»; Помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности.	Упражнение «Лишнее слово». Упражнение «Кто сегодня молодец». Упражнение «Качества». Упражнение «В чем твоя сила?» Упражнение «Сердце класса». Упражнение «Чьи качества». Работа со сказкой «пятерка и доброе слово»
12	11.12	Хорошие качество людей	Помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности.	Упражнение«Какие качества задуманы». Упражнение «Отзывчивость».

				<p>Упражнение «Три качества».</p> <p>Упражнение «Я знаю пять хороших качеств».</p> <p>Упражнение «Качество в подарок».</p> <p>Работа со сказкой Я не такой, как все!</p>
13	18.12	Самое важное хорошее качество	Помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности	<p>Упражнение «Найти лишнее слово».</p> <p>Упражнение «Качества — шепотом».</p> <p>Упражнение «Сборы в дорогу».</p> <p>Упражнение «Кто любит людей?»</p> <p>Упражнение «Поделится любовью».</p> <p>Работа со сказкой <i>Хвостатик</i></p>
14	25.12	Умение владеть собой	Формирование навыков саморегуляции и создание позитивных установок.	<p>Упражнение «Ритуал приветствия».</p> <p>Упражнение «Подготовка к путешествию в страну Ленивию».</p> <p>Упражнение «Шапка-невидимка».</p> <p>Упражнение «До свидания».</p>
15	15.01	Использование поддерживающих высказываний	Закрепление навыков формулирования и использования «поддерживающих» высказываний.	<p>Упражнение «Ритуал приветствия».</p> <p>Упражнение «Давайте поздороваемся».</p> <p>Упражнение «Руки и плечи».</p> <p>Упражнение «Я сильный - я</p>

				слабый». Упражнение «До свидания».
16	22.01	Как мысли могут управлять поступками	Закрепление навыка работы с «позитивными мыслями»	Упражнение «Ритуал приветствия». Упражнение «Плечи и шея». Упражнение «Пчелка мешает спать». Работа с текстом. Мне плохо
17	29.01	Каждый человек уникален	Помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности	Упражнение «Неоконченные предложения» Упражнение «Психологическая загадка» Упражнение «Джунгли» Упражнение «Кто тебя позвал» Упражнение «Звездочка» Работа со сказкой «Цветок по имени Незабудка»
18	05.02	Какой Я ?	Помочь понять, что у них есть много положительных качеств	Упражнение «Неоконченные предложения» Упражнение «Психологическая разгадка» Упражнение «Холодно - горячо» Упражнение «Цыганка» Работа со сказкой «Сказка про дружбу»

19	12.02	Какой ты?	Учить находить положительные качества во всех людях	Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Найди игрушку» Упражнение «Цыганка» Упражнение «Заяц - Хваста»
20	19.02	Какой ты? Учимся договариваться	Учить договариваться друг с другом	Упражнение «Неоконченные предложения» Упражнение «»Топните те, кто...» Упражнение «Какого цвета твои глаза» Упражнение «Я задумал мальчика» Упражнение «Интервью» Упражнение «Прослушивание интервью»
21	26.02	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	Учиться позитивно проявлять себя в общении Строить речевое высказывание в устной форме	Упражнение «Загадай игрушку» Упражнение «Хрюкните те, кто...» Упражнение «Крылатые качели» Упражнение «Копилка трудностей» Упражнение «Театр» Рисунок «Трудные ситуации второклассника»
22	04.03	Школьные трудности	Учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников Учиться прогнозировать последствия своих поступков	Упражнение «Изобрази предмет» Упражнение «Бой быков» Упражнение «Школа зверей» Упражнение «Дважды два - четыре»

				Упражнение «Помоги Сережке» Работа со сказкой «В одном лесу жила –была»
23	11.03	Домашние трудности	Учиться прогнозировать последствия своих поступков	Упражнение «Изобрази предмет» Упражнение «Разные ладошки» Упражнение «Если я улитка» Работа со сказкой «О муравьишке»
24	18.03	Твой выбор	Ознакомить детей с понятием "выбор"; Учить детей прогнозировать ситуацию	Упражнение «Разные ладошки» Упражнение «Если я отличник» Упражнение «Изобрази ситуацию» Работа со сказкой «Верить и стараться»
25	01.04	Удача это мысли и дела	Сформировать представление об условиях достижения успеха; наглядно представить связь мыслей и дел, как составляющих успеха	Упражнение «Ритуал приветствия». Упражнение « Послушные ноги». Упражнение «Кораблик». Упражнение «Я смогу!». Упражнение «До свидания».
26	08.04	Твой выбор	Ознакомить детей с понятием "выбор"; Учить детей прогнозировать ситуацию	Работа с текстом Памси выбирает (начало) Учим правило Ролевая игра «Магазин»
27	15.04	Успех	Дать представление о понятии "успех".	<i>Работа с текстом</i>

				Контрольная работа (начало) Упражнение "Я смогу!"
28	22.04	Успех (продолжение)	Дать детям знание об условиях достижения успеха. Дать наглядное представление о составляющих успеха.	Контрольная работа (окончание) <i>Работа с плакатом</i>
29	29.04	Успех (окончание)	Закрепить представление о составляющих успеха; Учить детей применять полученные знания	Ролевые игры Упражнение "Рисуем картинку в уме"
30	06.05	Диагностика коммуникативных и эмоционально-личностной сферы учащихся	Углубленная диагностика	Методика лесенка, самооценка ,рукавичка
31	13.05	диагностика коммуникативных и эмоционально-личностной сферы учащихся	Углубленная диагностика	Методика лесенка, самооценка ,рукавичка
32	20.05	Итоговое занятие	Закрепить изученные игры	Фестиваль игр

5. Описание учебно-методического, информационного и материально - технического обеспечения образовательного процесса

1. *Я учусь владеть собой* :Коррекционно-развивающая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у учащихся классов компенсирующего обучения/Авт.сост.М.Н.Мясникова, В.В.Скрага. Под ред. Т.В.Волосовец, Е.Н.Кутеповой. – М.: РУНД, 2010.

2. *Клюева Н. Л., Касаткина Ю.* Учим детей общению. Характер, коммуникабельность: Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития, 2010.

3. *Ковалёв С. В.* Введение в современное НЛП. Психотехнологии личностной эффективности: Учебное пособие. — М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2010.

4 *Попова М. В.* Психология растущего человека: Краткий курс возрастной психологии. — М.: ТЦ Сфера, 2010.