

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
от « 30 » 08 2022г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №1
Т.О. Катербарг
« 01 » 09 2022г.
Приказ № 147-Б-748/22 от 01.09.2022

**Программа коррекционно-развивающих занятий
для обучающихся находящихся в рискогенных
психологических условиях
«Тропинка к своему я»**

Автор:
О.В Хухлаева, д.псих.н, профессор
Составители программы:
Соколова Л.Л., педагог-психолог,

Сургут
2022

Пояснительная записка

Перед системой образования возник новый круг проблем в связи с необходимостью адаптации обучающихся к различным жизненным ситуациям быстро изменяющегося общества, для чего необходимо формирование у них психологических предпосылок совладающего поведения, саморазвития, навыков саморегуляции. В школе всегда будут дети любых возрастов, которые находятся в более опасном положении, чем большинство.

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой. Составленная программа используется для работы с детьми младшего школьного возраста, которые находятся в рискогенных психологических условиях. Имеет коррекционный, профилактический, поддерживающий характер и позволяет формированию в обучающихся самых важных качеств для гармоничной жизнедеятельности в будущем.

Обучающиеся находящиеся в рискогенных психологических условия - это та категория детей, которая в силу определенных обстоятельств своей жизни более других категорий подвержена негативным внешним воздействиям со стороны общества, ставшим причиной дезадаптации несовершеннолетних. К данной категории детей обычно относят детей из неблагополучных семей, плохо успевающих в школе, характеризующихся различными проявлениями девиантного (отклоняющегося) поведения, состоящих на персонифицированном внутри школьном учете т.д. Таким образом, дети «группы риска» - это те дети, которые находятся в критической ситуации под воздействием некоторых нежелательных факторов.

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

Программа предназначена для обучающихся 3-4 классов.

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

- осознание себя с позиции школьника
- 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.

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.

Участники программы: Дети находящиеся в рискогенных психологических условиях (состоящие на персонифицированном внутри школьном учете). Младшие школьники (8-11 лет), учащиеся общеобразовательной школы. При работе с классом, класс следует разделить на 2-3 группы.

Форма по количеству участников: не более 12-ти человек. Оптимально – 10 человек. Возможно использование программы для индивидуальной работы.

Объем и срок освоения программы: программа состоит из 10-ти занятий и реализуется в течение двух-трех календарных месяцев.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: предполагается занятия по данной программе проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 астрономический час каждое.

Особенности организации образовательного процесса: занятия по данной программе проводятся в групповом или индивидуальном режиме. В зависимости от уровня подготовки ребят, их интересов и количества детей педагог-психолог может вносить свои коррективы в тематическое планирование, порядок тем, выбор тем, а также содержание занятий.

Общая характеристика программы:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

- **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 ребёнка 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 контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

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

3 - 4 класс

Регулятивные УУД:

- Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- Извлекать необходимую информацию из текста
- Определять и формулировать цель в совместной работе
- Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- Осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- Реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- Планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- Соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- Наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- Обогащать представление о собственных возможностях и способностях
- Учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- Оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- Учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- Находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- Адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные УУД:

- Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- Учиться контролировать свою речь и поступки
- Учиться толерантному отношению к другому мнению
- Учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- Формулировать своё собственное мнение и позицию
- Учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

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

Содержание программы

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает несколько тематических разделов.

Учебно - методическое обеспечение программы

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1. О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.

2. Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

Диагностический инструментарий

1. Цветовой тест Люшера;
2. Методики изучения тревожности (Филиппс, Прихожан);
3. Методика диагностики семейных взаимоотношений «Семейная социограмма»;
4. «Анализ семейных взаимоотношений» Эйдемиллер, Юстицкис;
5. Проективный рисуночный тест «Несуществующее животное».

Тематическое планирование

Раздел 1. Умение владеть собой

1	Хозяин своего Я	1	<p>Передавать внутренние черты характера через выразительные движения, позы.</p> <p>Моделировать положительные черты характера.</p>	<p>Разминка «Запретный номер».</p> <p>Этюды «Эгоист», «Злюка».</p> <p>Игры на расслабление «Кулачки», «Штанга», «Пружинки».</p>	<p>Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением(Р)</p> <p>Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей(П)</p> <p>Контролировать свою речь и поступки(К)</p>
2	Я – это мои цели.	1			
3	Умей расслабиться	1			
4	Мой характер. Мои эмоции	1			

Раздел 2. Оценка человеческих поступков и отношений и поведение в трудных ситуациях

5	Мой любимый герой (примеры для подражания)	1	<p>Работать с литературными текстами.</p> <p>Объяснять и обосновывать сделанный выбор.</p> <p>Моделировать и оценивать своё поведение в различных ситуациях</p>	<p>Разминка «Чувства и ассоциации».</p> <p>Упр. «Агрессивные чувства», «Изобрази ситуацию».</p> <p>Работа с текстами литературных произведений.</p>	<p>Извлекать необходимую информацию из текста(Р)</p> <p>Учиться наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять (П)</p> <p>Учиться толерантному отношению к другому мнению (К)</p>
6	Конфликт	1			
7	Моё поведение в трудных ситуациях	1			

Раздел 3. Культура общения

8	Учимся вежливо говорить и правильно общаться	1	Познакомиться с понятием «этикет»	Игра-драматизация «Кот, петух и лиса», «Теремок».	Правильно строить речевое высказывание в устной форме(Р)
9	Что такое сотрудничество?	1	Познакомиться с правилами поведения в обществе.	Беседы «Ваши добрые поступки», «Мнения». Упр. на развитие речи и доброго отношения друг к другу: «День рождения», «Уроки сказки».	Обогатить своё представление о культуре общения людей(П)
10	Я умею понимать другого	1	Участвовать в игре-драматизации. Обсуждать особенности поведения в различных ситуациях. Передавать разные чувства с помощью мимики. Участвовать в групповой работе.	Разминка «Умей сказать приятные слова». Упр. «Передай чувство», «Извини меня».	Соблюдать правила этикета(К) Расширить своё представление о понятии «сотрудничество Уметь работать в группе, договариваться и приходить к общему решению (К)
Итого:		10 часов			

Список литературы

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
3. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
4. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
5. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
6. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
7. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
8. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
9. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
10. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
11. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
12. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.
13. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
14. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
16. Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.
17. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
18. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994